



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

HACIA UN MODELO DE ACTIVIDADES FISICODEPORTIVAS INCLUSIVAS EN EL MEDIO NATURAL

Xavier Torrebadella-Flix

Ins. CAR de Sant Cugat del Vallès. Barcelona (España).
Email: xtorreba@gmail.com

RESUMEN

Presentamos una intervención didáctica ensayada en el Ins. CAR de Sant Cugat del Vallès, en el Ciclo Formativo de grado medio de Conducción de Actividades físico-deportivas en el medio natural. Concretamente abordamos el desarrollo del Crédito de Actividades físicas para personas con discapacidades. A través de un enfoque constructivista, se emprende una metodología de cesión de la autonomía, en donde el alumnado despliega un proyecto de profesionalización real consistente en la conducción de personas que presentan discapacidades físicas, sensoriales e intelectuales en el medio natural. En este proyecto se añade también el dominio técnico de la *joëlette* y la barra direccional.

PALABRAS CLAVE:

Actividades físicas en el medio natural, barra direccional, discapacidad sensorial, física e intelectual, inclusión, necesidades educativas especiales, senderismo inclusivo, personas con discapacidad, turismo accesible, *joëlette*

1. MARCO TEÓRICO.

1.1. CONDUCCIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD PSÍQUICA (PDP) EN EL MEDIO NATURAL.

En los últimos años se ha manifestado la preocupación social para atender de forma inclusiva diferentes colectivos de personas discapacitadas en las actividades físico-deportivas en el medio natural (Navarrete, 2009; Valle, & Rico, 2012; Vía Libre, 2012).

La plena integración social está reconocida por las diferentes constituciones de los países democráticos y, asimismo, es un reconocimiento de los derechos humanos de la ONU, que recoge la igualdad de oportunidades entre las personas. En el caso de la Constitución Española, el Capítulo II, Artículo 14 menciona: “Los españoles son iguales ante la ley, sin que pueda prevalecer discriminación alguna por razón de nacimiento, raza, sexo, religión, opinión o cualquier circunstancia personal o social” (Gobierno de España, 1978, p. 9).

El caminar es considerado como una de las experiencias más saludables para las personas. La OMS recomienda el ejercicio físico diario y como mínimo prescribe la conveniencia de caminar 30 minutos al día. Pasear por la naturaleza es un derecho de todas las personas. Esta actividad no necesita de grandes infraestructuras para poderse realizar. Sin embargo, hay un buen número de personas con alguna limitación que están acostumbradas a pasar horas y horas en locales y espacios cerrados, sin ninguna posibilidad de realizar algún tipo ejercicio físico saludable.

El contacto con el aire libre y la naturaleza abre el cuerpo y pone en interrelación todos nuestros sentidos. Esta experiencia es vital para tomar conciencia del propio cuerpo y canalizar afectivamente la vivenciación de emociones y de diferentes estados de ánimos. En la relación con el medio natural, el equilibrio, la postura, la relajación, la orientación en el espacio, la respiración, las habilidades motoras y las capacidades condicionales toman un significado en la propio autoconocimiento corporal. Esta condición se hace todavía más necesaria a las personas que conllevan algún tipo de limitación y que, generalmente, tienen limitado el acceso a los espacios naturales, aunque estén cerca de la puerta de sus casas.

En este marco referencial hemos situado el senderismo –excursionismo o paseos por la naturaleza– adaptado a personas con discapacidades psíquicas, físicas y sensoriales. La actividad en sí, no pretende ir más allá de ningún reto físico. Sólo desea contribuir a mejorar la calidad de vida de muchas personas que sufren una infinidad de “barreras” y que desean alcanzar una accesibilidad normalizada (Jurado, 2009). Acercar la naturaleza y el hábito saludable de caminar en un espacio, que a menudo resulta privado para muchas personas con limitaciones, es sencillamente el objetivo del que participamos (Caron-Laidez, Dupuy, Caby & Anceaux, 2010; Garel, 2005). También, resaltamos que el acercamiento saludable al medio natural sitúa a todas las personas a compartir un espacio común, en el que las emociones positivas fluyen al servicio del autoconocimiento, favorecen el equilibrio personal y fortalecen lazos de convivencia con los demás.

En este constructo, el senderismo accesible e inclusivo posibilita que las asociaciones con las que colaboramos –Escuela Ocupacional TEB (Taller Escola Barcelona), ASDI (Asociación pro disminuidos físicos i psíquicos) y Patronat Flor de Maig– incorporen en su programa salidas al medio natural. Difícilmente podrían llevar a cabo por sí solas estas experiencias y es, a la sazón, que podemos satisfacer intereses comunes y diferentes entre los dos colectivos. El binomio ocio y formación ha sido la clave para crear e integrar, y un proyecto común en un marco de autoconocimiento, comunicación y entendimiento.

No obstante, como técnicos tendremos que tener en cuenta una serie de consideraciones especiales. En la conducción de PDP, los objetivos los hemos centrado en torno a la comunicación afectiva y la recreación, pero también son importantes los objetivos relacionados con la salud. A través del contacto con la naturaleza deseamos estimular la actividad física. El caminar por terrenos irregulares y de pendientes variadas mejora la condición física general y las capacidades coordinativas. Asimismo no dejaremos de lado la posibilidad de presentar objetivos educativos, con algunas propuestas en torno al conocimiento del medio natural o la interpretación medio ambiental.

Tratamos la relación técnico-pedagógica de las PDP teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- Hablar directamente con ellas, dejarles expresar, preguntar y mostrar interés por sus aficiones.
- Incluir las en la conversación aunque existan dificultades de comunicación. Escucharlas.
- Tratar con respeto y consideración, no tratarlas de forma infantil, si no lo son. Evitar diminutivos que los infantilicen.
- En situación de grupo, tratarlas como a una persona más con respecto a las obligaciones y a los derechos.
- Respetar su intimidad.
- No sobreprotegerlas, no pedir por debajo de lo que pueden rendir ni exigir más de lo que pueden realizar.
- Evitar los estereotipos.
- La PDP no sólo es alguien con necesidad de apoyo, sino que es una persona con posibilidades de ofrecer a los demás.
- No caer en la trampa de sentir "piedad".
- Tender a darles autonomía.
- Ser pacientes y saber escuchar.

Las estrategias de animación durante la conducción las centramos en la participación integrada del grupo, complicidad, buen rollo, optimismo, esfuerzo y superación. Durante la conducción, si el camino lo permite, utilizamos formas jugadas para hacer la marcha más ágil, distraída y alegre. Técnicamente utilizamos itinerarios circulares y sencillos con algunos puntos de dificultad y superación. Algunas de las formas jugadas y de comunicación que empleamos son:

- Ir al lado de las PDP y establecer una conversación. Si es conveniente, podemos tomar contacto físico con ellas, eso les gusta. Les podemos coger de la mano o poner una mano en el hombro. A menudo agradecen este contacto.
- También ellas mismas pueden escoger su pareja y establecer conversaciones, se pueden coger de la mano, y podemos cantar alguna canción sencilla a ritmo de la marcha.
- Podemos hacer juegos de conducción para aliviar o para estimular el ritmo: "El último avanza", "zigzag", "Transporte de la mochila", "Pasar adelante", "El primer espera al último", "Pasar bajo las manos", "La serpiente", "El paso del marinero", "el paso silencioso",...
- Incorporamos la llamada "cadena de ayudas" en los pasos con alguna dificultad. Cuando se presta la ayuda sucesivamente de unos a otros, se verbaliza la voz: "cadena de ayudas".

La conducción tiene como objetivo llegar a un espacio o centro de interés. En este punto organizamos juegos (Bernal, 2001; Cumellas & Estrany, 2006). Todos participan, la comunicación y la alegría llega al punto más álgido. En estos juegos solemos incorporar el "paracaídas de colores". Con él se estrechan, todavía más, los lazos afectivos y se crea un maravilloso ambiente que llamamos el "círculo mágico".

Luego, emprendemos el camino de vuelta. La vuelta es suave, como un retorno a la calma. En este momento se establecen conversaciones de más complicidad y las relaciones afectivas y emocionales tienen un elevado grado de empatía. La parte final o de despedida se vivencia de forma emotiva y simbólica. Los lazos afectivos, los vínculos de proximidad o de "amistad" se han sintetizado en una relación que continúa. El adiós definitivo no existe. Se realiza una foto de grupo que testimonia el recuerdo.



Imagen 1. La conducción tiene como objetivo llegar a un espacio o centro de interés. En este punto organizamos juegos.

1.2. CONDUCCIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA EN EL MN.

La experiencia de seis cursos nos facilita el conocimiento teórico y práctico del manejo de la *joëlette*, y el fijar un equipo –los propios alumnos y alumnas– específico y “capacitado” para atender a aquellas personas con “discapacidad” que necesiten la accesibilidad en la práctica del senderismo en sus territorios más cercanos [Imagen 1 y 2].

La *joëlette* o silla con rueda adaptada para el senderismo fue imaginada y diseñada por el francés Joël Claudel, un experimentado guía de montaña, a finales de los años 1980. Las diversas modificaciones técnicas han configurado a la *joëlette* como una silla con mucha versatilidad para todo tipo de terrenos. Desde la asociación *Handi Cap Evasión*, Joël Claudel divulga y promociona, desinteresadamente, este magnífico medio de actividad física, que permite practicar el senderismo con toda la familia y amistades.

Los aspectos técnicos a considerar en el manejo de la *joëlette* son:

- Conocimiento de la *joëlette*: piezas de que se compone.
- Montaje y desmontaje de la *joëlette*.
- Transferencia del usuario o pasajero.
- Generalidades en la conducción de la *joëlette*
- Maniobras técnicas según el tipo de terreno.
- Detección y solución de problemas.
- Pautas en la conducción inclusiva en grupo.
- Los juegos de animación y dinámicas de conducción.
- Pautas de seguridad en la conducción.



Imagen 2. La experiencia de seis años nos facilita el conocimiento teórico y práctico de la *joëlette*

1.3. CONDUCCIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD SENSORIAL EN EL MEDIO NATURAL. SENDERISMO INCLUSIVO CON LA BARRA DIRECCIONAL (BD).

La BD es una herramienta parecida a una pértiga de atletismo que permite la movilidad esencial a personas con visibilidad reducida o ciegas [Imagen 4]. Este ingenio fue presentado por el doctor Carrascosa en el Congreso de Medicina y Auxilio en Montaña de 1993, organizado por la Universidad de Pamplona.

La BD tiene una longitud de 2'5 m. a 3 m. y un espesor de 2,5 cm. a 3 cm. de diámetro. Puede ser de madera, de fibra o de aluminio recubierto, de una sola pieza o de tres piezas desmontables. Cogidos a la BD van tres personas –“tripleta”–, como si esta fuese una barandilla. Enfrente, un guía dirige los movimientos de la BD del compañero B1 –ceguera total–, que va seguido de otro compañero de categoría B2 –ceguera parcial–. El guía describe los accidentes orográficos y ofrece informaciones técnicas. En casos de alteraciones importantes de la movilidad, se pueden utilizar dos barras. La BD se sitúa en el lado donde está el peligro o la posibilidad de caída, es decir hacia el valle o precipicio (Bueno, 2012).



Imagen 3. Los primeros ensayos con la BD fueron en colaboración con la ONCE de Barcelona.

La BD es hoy una de las técnicas más fiables para la orientación y conducción en la montaña de personas ciegas o con algún tipo de deficiencia visual (Cebrián & Roig, 2003). La ONCE ha desarrollado actividades deportivas y programas de ocio alrededor de la BD. De los paseos familiares por el medio natural se puede pasar el alpinismo o a las carreras de montaña.

Los aspectos técnicos a considerar en el manejo de la BD son:

- Situar la BD junto a la pendiente o zona de peligro.
- Colocar la BD al lado del cuerpo, como agarrados a una barandilla.
- Llevar los brazos estirados y relajados, coordinados con el ritmo de la marcha.
- Indicar que los pies de la persona con discapacidad visual no superen la línea de BD.

- El guía no puede tirar de la BD y nunca fuerza la marcha. El ritmo lo marca la persona con discapacidad visual.
- Si el camino es ancho, se puede ir por el lado derecho.
- Seleccionar el itinerario más fácil.
- Indicar previamente los cambios del camino: estrecho o ancho, desniveles, erosión del suelo, si se desliza, si está seco o mojado, posibles obstáculos, etc.
- Procurar no provocar movimientos imprevistos.
- Ayudar constantemente a la persona con discapacidad visual con el apoyo verbal.
- Las consignas deben ser claras, breves, precisas y significativas.
- Incorporar consignas dirigidas a la motivación y a la confianza.
- No gritar nunca a los compañeros.
- Importancia de otros tipos de percepción: auditiva y táctil.
- Posibilidad de utilizar el soporte de unos palos de senderismo.

2. DESARROLLO DEL CRÉDITO.

El ciclo formativo de grado medio de Conducción de actividades físico-deportivas en el medio natural (CAFEMN), tiene como principal referencia el currículo del Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya (1999). El título que se obtiene es el de Técnico en Conducción de actividades físico-deportivas en el medio natural. El CAFEMN dispone de una carga lectiva de 1400 horas, con una formación en el centro educativo de 990 horas y una formación práctica en centros de trabajo de 410. En el perfil profesional, la competencia general es la de “conducir clientes / usuarios en condiciones de seguridad por senderos o zonas de montaña (que no exijan técnicas de escalada y alpinismo) a pie, en bicicleta o a caballo, y conseguir la satisfacción de los usuarios y un nivel de calidad dentro de los límites de coste previstos” (Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya, 1999, p. 4). Es decir, la competencia profesional se concreta en:

- Conducir a clientes / usuarios por senderos y rutas de baja y media montaña.
- Conducir a clientes / usuarios en bicicleta por itinerarios en el medio natural.
- Conducir a clientes / usuarios a caballo por itinerarios en el medio natural.
- Realizar la administración, gestión y comercialización en una pequeña empresa.

El ámbito profesional y de trabajo tiene presencia “en el campo del turismo y el ocio, prestando servicios de acompañamiento a clientes / usuarios particulares o grupos organizados que deseen realizar actividades lúdico que se desarrollan en el medio natural: medio terrestre en general, baja y media montaña” (Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya, 1999, p. 7).

En cuanto al ámbito funcional y tecnológico, la figura profesional se sitúa en los procesos de conducción y animación de grupos / clientes / usuarios y en las funciones / subfunciones de organización y realización de actividades de senderismo, excursionismo, itinerarios en bicicleta y rutas ecuestres: acompañador de montaña, guía de turismo ecuestre, guía de itinerarios en bicicleta, coordinador de actividades de conducción / guía en empresas turísticas o entidades públicas o privadas de actividades en la naturaleza, promotor de actividades de conducción / guía en clubes y asociaciones.

Entre los objetivos generales del CAFEMN, nos centramos específicamente en el que afecta al Crédito 9 (C9): Actividades físicas para personas con discapacidades: “Integrar los diferentes procesos que se desarrollan en la conducción de grupos por itinerarios de baja y media montaña, a pie, en bicicleta y a caballo, mediante el análisis de su contribución e interrelación en las actividades de planificación de rutas y organización de la actividad, guía y dinamización del grupo y control de la seguridad, a fin de realizar una ruta que se adapte a las características y las necesidades de un grupo de clientes / usuarios” (Departament d’Ensenyament de la Generalitat de Catalunya, 1999, p. 8). Subrayamos parte de este objetivo, porque es donde se concreta la posibilidad de intervenir en la conducción de diferentes grupos y tipos de personas con discapacidades, objeto de estudio de la presente aportación.

El C9 tiene una duración de 30 horas. El profesorado que tiene la responsabilidad de impartirlo es de la especialidad de Educación Física del cuerpo de profesorado de Enseñanza Secundaria. Los objetivos terminales del C9 disponen:

- 1. Relacionar las disminuciones físicas, psíquicas y sensoriales más frecuentes con sus características y posibilidades motrices.
- 2. Identificar, en un espacio concreto, las barreras arquitectónicas que se encuentran y las posibles soluciones que faciliten el acceso y la movilidad de la persona según el tipo de discapacidad que tenga.
- 3. Realizar valoraciones funcionales sencillas de personas con discapacidades, a partir de los datos obtenidos con los instrumentos de valoración y en la aplicación de pruebas protocolizados.
- 4. Identificar las necesidades de atención y ayuda de las personas, a partir del tipo y las características de la discapacidad que tiene y del grado de autonomía.
- 5. Realizar transferencias de personas discapacitadas con dificultades motrices con seguridad según los procedimientos establecidos y las normas higiénicas y ergonómicas.
- 6. Comunicarse con personas con discapacidades sensoriales, a partir de consignas e instrucción verbales y gestuales comprensibles y adaptadas a sus necesidades.
- 7. Relacionar los diversos organismos e instituciones relacionados con el deporte adaptado, y con la atención a personas con discapacidades, con sus funciones y competencias.

- 8. Gestionar la documentación necesaria para la realización de actividades deportivas adaptadas y la atención de las personas con discapacidades que participan.
- 9. Planificar actividades específicas en el medio natural para personas con discapacidades, teniendo en cuenta sus posibilidades y las adaptaciones necesarias para la realización en condiciones de seguridad.
- 10. Determinar los posibles riesgos que puede conllevar la realización de actividades físico-deportivas en el medio natural, y las medidas preventivas y de seguridad que hay que tomar, según las características de la actividad programada y el tipo de discapacidad de la persona que la práctica.
- 11. Programar las actividades y los recursos necesarios para la integración de personas con discapacidades en un grupo de participantes de actividades físico-deportivas en el medio natural.

Los objetivos 5 y 6, así como los objetivos 9, 10 y 11, tienen la singularidad procedimental y de intervención práctica. En este caso, sólo podemos llegar al nivel de concreción y de consecución de los objetivos, si se establecen situaciones de práctica reales. Por tanto, serán necesarias las relaciones con otros organismos para establecer acuerdos de colaboración y para facilitar el contacto de las personas con discapacidad, a la formación de la CAFEMN.

En el Ins. CAR (Centro de Alto Rendimiento Deportivo) de Sant Cugat del Vallès, la programación del C9 se ha estructurado en torno a una propuesta de actividades inclusivas en la conducción de personas en el medio natural (MN). Ello ha sido posible gracias a la incorporación de los últimos avances tecnológicos y psicoterapéuticos alrededor de las actividades adaptadas (Torrebadella, 2010). En los cursos 20011/12 y 2012/13 nos hemos centrado en la *joëlette* y la BD; dos originales soportes técnicos que permiten la adaptación funcional y el acceso de personas en el MN con movilidad reducida y / o discapacidad visual. Ambos elementos se presentan idóneamente para facilitar el desarrollo de los objetivos del C9 y la competencia profesional final. Asimismo, la *joëlette* y la BD presentan y participan de un nuevo modelo hacia la concreción de las actividades fiscodeportivas inclusivas en el MN, ya sea en ámbito del propio ejercicio de la profesión, y que se deriva del CF CAFEMN, ya sea en el ámbito de la recreación, el turismo, la salud, la educación física escolar o el deporte.

2.1. METODOLOGÍA.

En la presentación del C9 se hace incidencia sobre el desarrollo de una propuesta metodológica más participativa, interdisciplinar y de acercamiento vivencial con la realidad profesional y competencial del perfil. Una situación a la que difícilmente está acostumbrado el alumnado, puesto que se les concede la cesión de la autonomía, para programar e intervenir en la primera experiencia técnica-profesional con usuarios reales.

La metodología del C9 se plantea mediante la presentación de una situación-problema, que el alumnado debe de resolver en un proyecto colectivo: La conducción de un grupo de personas con discapacidad psíquica y con un elevado

grado de movilidad reducida y limitaciones perceptivo-sensoriales. El proyecto es completamente diseñado y ejecutado por el alumnado. En este proceso, ellos y ellas deben organizarse como “empresa” y crear secciones, con los correspondientes grados de responsabilidad compartidos. El alumnado organiza y gestiona los recursos necesarios, detecta problemas y propone soluciones. Tiene en cuenta los imprevistos y se organiza alrededor de la exposición y del debate en común. Todas las propuestas son analizadas y consensuadas por el grupo-clase.

El rol del profesorado es el de intervenir solamente cuando sea necesario, media los conflictos y ofrece soporte guiado a los problemas que surgen. Únicamente atiende al grupo-clase con dos representantes, que tienen la función de coordinadores generales del proyecto, que consensuan las decisiones grupales y son los únicos portavoces ante el profesorado. Éste sigue atentamente las dinámicas y roles del alumnado, “supervisa” los ritmos y contenidos de las tareas, pero mantiene un *laissez faire*.

Ante la posibilidad de practicar y experimentar, para la mayoría del alumnado, por primera vez, con personas con algún tipo de discapacidad, situamos el C9 al final del curso, puesto que de esta forma facilitamos una transferencia constructivista de los aprendizajes. Con ello, la experiencia sirve de aplicación y de síntesis de los conocimientos y aprendizajes del resto de Créditos del CF CAFEMN, a situaciones vivenciales y reales.

La orientación de una pedagogía constructivista y un planteamiento metodológico basado en los Proyectos y en la Resolución de problemas (Contreras, 1998; Mosston, 1982), fue decisivo para diferenciar las fases metodológicas y proponer un paquete de actividades de enseñanza-aprendizaje más significativas en el ámbito personal y profesional.



Imagen 4: Alumnado de la Escuela Ocupacional TEB de Castellar del Vallès y del CF CAFEMN Ins. CAR, alrededor de la zona del Pi d'en Xandri, curso 2007/08.

2.2. ORGANIZACIÓN.

La organización del C9 se estructura en torno a cinco fases:

- Fase de introducción y preparación teórica. En esta fase se presenta el C9: Actividades físicas para personas con discapacidades. Indicamos los objetivos, los contenidos, la metodología y el proceso de evaluación. Las actividades enseñanza-aprendizaje se concretan en:
 - Presentación de un *Power Point* sobre la posibilidad de actividades físico para personas con discapacidad en el medio natural.
 - Visualización de dos vídeos: “Tu también lo puedes hacer” presenta el día a día de Nik Vujicic: [<http://www.youtube.com/watch?v=32Y8FPL2GHM>]. Otro presenta de forma espectacular y atractiva los diferentes deportes que pueden hacer las personas con discapacidad. Adaptive sports: [<http://www.youtube.com/watch?v=6D4ZalCepeM&hl=es&gl=ES&feature=related>]
 - Debate en grupo sobre los hándicaps cotidianos de las personas que tienen alguna limitación.
 - Explicación de las discapacidades y entrega de unos apuntes básicos.
- Fase de programación en el aula. Concreción y diseño del Proyecto (aula). Organización del grupo. Las actividades enseñanza-aprendizaje se sintetizan en:
 - Lectura de un dossier de cada propuesta de contenidos: La *joëlette*, la BD.
 - Sesión dinámica de grupo en la que se organiza el proyecto: Conducir un grupo personas con discapacidades psíquicas y físicas en el MN.
- Fase de preparación técnico-práctica en el MN. El alumnado conoce y practica de forma simulada las aplicaciones técnicas adaptadas a los diferentes tipos y formas en la conducción de personas con discapacidades. Se trata también de acercar las actividades de sensibilización que ofrecen la oportunidad de “experimentar en propia piel los problemas con los que se encuentran las otras personas, con el objetivo de formar el respeto a la diversidad y la conciencia de las barreras que nuestra sociedad pone a determinados sectores de la población” (Cumellas, 2011, p. 3).

Las actividades enseñanza-aprendizaje se concretan en:

- Conducción de discapacitados visuales con BD (MN / práctica simulada)
- Conducción de discapacitados físicos en *Joëlette* (MN / práctica simulada)
- Organización y experimentación de juegos inclusivos.
- Fase de concreción MN. Práctica real. Es la ejecución del proyecto programado y organizado por los tres grupos-clase del CF CAFEMN. La actividad práctica se realiza en la montaña del Parque Natural de Collserola –zona de Torre Negra (Pi d'en Xandri) en Sant Cugat del Vallès-. Todo el desarrollo es posible gracias a la colaboración de entidades que consolidan una amplia experiencia profesional ofreciendo servicios a personas con

discapacidades. La Asociación Vallès Amigos de la Neurología (AVAN) es quien, desde el curso 2008/09, nos presta tres sillas *joëlette* [Imagen 2]. Asimismo, la Escuela Ocupacional TEB de Castellar –de discapacitados psíquicos, cuya relación empezó en el curso 2007/08– [Imagen 1], ASDI de Sant Cugat del Vallès y la Escuela Patronat Flor de Maig, con alumnado PQPI (Programa de Cualificación Profesional Inicial), participan y comparten el desarrollo de la actividad con la complicidad de un animado intercambio de experiencias entre el alumnado.

La intervención de los tres grupos se concreta en la conducción durante una mañana de jóvenes discapacitados psíquicos, algunos de ellos con severas limitaciones motoras, por lo que participan ayudados por la *joëlette*. Toda la jornada se desarrolla a través de poner en práctica las técnicas en la conducción, pero también originales y ensayadas estrategias lúdicas en la dinamización de grupos, siempre considerando que pretendemos actuar en perfil inclusivo.

Las actividades enseñanza-aprendizaje se concretan en:

- Recepción y bienvenida de los participantes.
 - Conducción por el itinerario prefijado.
 - Animación en formas jugadas en la conducción.
 - Aplicación de estrategias de empatía para la comunicación.
 - Conducción de *joëlette*.
 - Juegos de animación.
 - Valoración final y despedida.
- **Fase de conclusión.** Se trata de la evaluación final. En esta fase el alumnado intercambia experiencias y valora el proyecto, los objetivos y los resultados. Asimismo, participa en el diseño de un informe de autoevaluación y de evaluación compartida. Las actividades enseñanza-aprendizaje se concretan en:
- Debate y reflexión entre el alumnado.
 - Diseño de informe de autoevaluación.
 - Confección de la memoria de las actividades prácticas.

3. CONCLUSIONES.

Consideramos que las actividades inclusivas aportan un alto grado de competencia profesional y personal en la formación del grado medio del ciclo de Conducción de actividades físico-deportivas en el medio natural. La organización hacia un enfoque vivencial del Crédito 9: Actividades físicas para personas con discapacidades, permite alcanzar objetivos constructivistas y experiencias de base que consolidaran el aprendizaje significativo en el futuro. Este proyecto o enfoque didáctico no hubiera sido posible sin la necesaria participación de colectivos y asociaciones implicados en el sector y la posibilidad de crear relaciones estables y compartir objetivos, aunque diferentes, pero sí complementarios, que permiten una sociabilización inclusiva de las prácticas.

Con intervenciones de estas características abrimos un espacio de inclusión hacia la accesibilidad del senderismo o excursionismo. La supresión de “barreras” debe persistir. Primero buscando el ingenio de adaptaciones técnicas que permitan la movilidad, pero también son necesarias otras medidas, como la señalización y el acondicionamiento accesible a los espacios naturales susceptibles de práctica. Resolver estas cuestiones es una necesidad para alcanzar la integración y normalización social de todas las personas. Desde el Ins. CAR vamos contribuyendo también con nuestra pequeña aportación. Cada curso que se presenta se nos brinda la inequívoca oportunidad de poner en acción un proyecto compartido para alcanzar las capacidades y competencias profesionales y personales, que incluso trascienden más allá del currículum del Ciclo Formativo.

La valoración positiva del Crédito 9 se reafirma mediante el proceso de evaluación formadora. Al finalizar la experiencia el alumnado descubre que el afrontar una metodología basada en la resolución de problemas favorece su construcción personal. Esta es una valoración que antepone a cualquier conocimiento, puesto que se sienten recompensados por la resiliencia compartida entre el grupo-clase, pero aún más, ante la proximidad empática hacia las personas con discapacidad. La inseguridad inicial o el “temor” por la dificultad de afrontar la situación problema presentada, es vivenciada e reflexionada por el alumnado como una superación, que sobrepasa el nivel académico. Verbalizan que les ha servido para conocer a los demás, pero también para ganar identidad personal: “para crecer como personas”. En este sentido, en la mayoría de las valoraciones del grupo-clase, se refleja que el alumnado, ante esta experiencia, que califica de “inolvidable”, ha adquirido una mayor introspección, seguridad y asertividad. Añaden, por último, que no les importaría repetir el proyecto y, en ocasiones, que les gustaría trabajar profesionalmente en este campo.

Finalmente, deseamos divulgar entre el profesorado de Educación Física el conocimiento de la *joëlette* y la BD, como valiosos recursos que pueden ofrecer oportunidades para programar actividades de senderismo inclusivo, con el fin de atender las necesidades educativas especiales en el marco normativo de la Ley Orgánica de Educación (Ainscow, 2001; Arnaiz, 2003; Cumellas, 2010; Echeita, 2006; Juan Carlos I, 2006 Ministerio de Educación, 2010; Ríos, 2009). Asimismo, como citan Lieberman & Houston-Wilson (2003), para considerar la plena participación curricular del alumnado con discapacidad visual, es evidente que se necesitan algunas adaptaciones y suprimir algunas barreras. Esta afirmación, sin duda alguna, la debemos hacer extensible a todas las personas que presentan cualquier tipo de discapacidad. En este sentido, adaptaciones como la BD y la *joëlette* facilitan la supresión de algunas de estas barreras y “normaliza” o hace extensible la programación a todo el alumnado.

4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Adaptive sports. Tomado de:

[<http://www.youtube.com/watch?v=6D4ZalCepem&hl=es&gl=ES&feature=related>]

Ainscow, M. (2001). Desarrollo de escuelas inclusivas. Ideas, propuestas y experiencias para mejorar las instituciones escolares. Madrid: Narcea.

- Arnaiz, P. (2003). Educación Inclusiva: una escuela para todos. Málaga: Aljibe.
- Bernal, J. (2001). Juegos y actividades adaptadas. Todo lo que debemos saber para comprender y facilitar la integración. Madrid: Gymnos.
- Bueno, F. J. (2012). Manual de guiado de ciegos de montaña. Técnicas de uso de la barra direccional y propuestas de formación para guías y montañeros ciegos. Madrid: Ibersaf.
- Caron-Laidez, V.; Dupuy, M. A.; Caby, I., & Anceaux, F. (2010). Les espaces naturels aux personnes handicapées pour une pratique sportive. *Revue européenne de management du sport*, 28, 5-16.
- Cebrián, M- D. & Roig. C. (2003). Glosario de educación física y deportes para personas con discapacidad visual. *Entre dos mundos: revista de traducción sobre discapacidad visual*, 21, 49-67.
- Constitución Española 1978. Consultado el 23 de junio de 2013, en <http://www.boe.es/legislacion/enlaces/documentos/ConstitucionCASTELLANO.pdf>
- Contreras, O. R. (1998). Didáctica de la Educación Física: Un enfoque constructivista. Barcelona: INDE.
- Cumellas Riera, M. (2010). La Educación Física Adaptada para el alumnado que presenta discapacidad motriz en los centros ordinarios de primaria de Cataluña. Universitat de Barcelona: Departament de Teoria i Història de l'Educació. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10803/2949>
- Cumellas, M. (2011). Disyuntiva de la educación física ante las actividades de sensibilización. *EmásF*, 3, 1-3.
- Cumellas, M. & Estrany, C. (2006). Discapacidades motoras y sensoriales en primaria. Juegos y deportes adaptados. Barcelona: INDE.
- Echeita, G. (2006). Educación para la inclusión o educación sin exclusiones. Madrid: Narcea.
- Esteve, I. (2013). No t'aturis mai. Barcelona: Columna.
- Garel, J. P. (2005). Sport d'élite et sport pour tous au regard du handicap. *Reliance*, 1, 33-44.
- Generalitat de Catalunya. Departament d'Ensenyament (1999). Currículum Cicle Formatiu de Grau Mitjà. Conducció d'activitats físicoesportives en el medi natural. Barcelona: Servei de Difusió i Publicacions Generalitat de Catalunya Departament d'Ensenyament.
- Jollien, A. (2001). Elogio de la debilidad. Barcelona: RBA.
- Jurado, P. (2009). Calidad de vida y procesos educativos. *Revista de educación inclusiva*, 2(2), 1-14.

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE). *Boletín Oficial de Estado*, núm. 106, 15158-17207 (2006)

Lieberman, L. J. & Houston-Wilson, C. (2003). Superación de las barreras a la inclusión en la Educación Física de alumnos con discapacidad visual o sordo-ceguera. *Entre dos mundos: revista de traducción sobre discapacidad visual*, 21, 35-43.

Mosston, M. (1982). La enseñanza de la educación física. Barcelona: Paidós.

Navarrete, J. (2009). Adaptación de senderos para personas con discapacidad: el derecho a la experiencia. *Boletín de Interpretación*, 21, 20-23.

Orden EDU/849/2010, de 18 de marzo, por la que se regula la ordenación de la educación del alumnado con necesidad de apoyo educativo y se regulan los servicios de orientación educativa en el ámbito de gestión del Ministerio de Educación, en las ciudades de Ceuta y Melilla. En BOE, 6 de abril de 2010.

Ríos, M. (2009). La inclusión en el área de Educación Física en España: Análisis de las barreras para la participación y aprendizaje. *Ágora para la educación física y el deporte*, 9, 83-114.

Torreadella, X. (2010). Una proposta cap a l'adaptació curricular en la conducció d'activitats físicoesportives per a persones amb discapacitats en el medi natural, *IN&EF*, 1, 27-38.

Valle, P. L., & Rico, S. R. (2012). Las vías verdes son las instalaciones deportivas del futuro: espacios para realizar deporte en plena naturaleza. *EmásF: revista digital de educación física*, 19, 180-194.

Vía Libre (2012). Buenas prácticas en desarrollo rural y personas con discapacidad. Madrid: Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino.

Vujicic, N. "Tu también lo puedes hacer" presenta el día a día de Nik Vujicic. Tomado de: [<http://www.youtube.com/watch?v=32Y8FPL2GHM>].

Fecha de recepción: 14/5/2013

Fecha de aceptación: 24/6/2013