

### **Educación física adaptada.**

*Geir Rosvik, Especialista en Educación Física adaptada en las escuelas públicas de Seattle, WA; y padre de Iselen.*

Los estudiantes con necesidades especiales, o discapacitados, deben recibir la misma cantidad de Educación Física (EF) que el resto de los estudiantes en la escuela. La ley federal define la EF como el desarrollo físico y la aptitud motor, habilidades motoras fundamentales, habilidades acuáticas, baile y ejercicio individual y en grupo.

Algunos estudiantes con necesidades especiales, o discapacitados, pueden participar en clases de EF regular. Educación Física adaptada (EFA) es EF que ha sido modificada y diseñada especialmente para las necesidades de un individuo en particular.

En enero del 2013, La Oficina para los Derechos Civiles del Departamento de Educación de los Estados Unidos determinó en un mandato que las escuelas deben de proveer las mismas posibilidades de actividades extra-curriculares para los niños discapacitados que para el resto de los estudiantes. Las actividades extra-curriculares incluyen clubs, deportes intramuros y deportes universitarios.

Los siguientes son los principios que se deben aplicar cuando se provee EFA a los estudiantes discapacitados.

### **Seguridad**

Cuando se genera un plan, los profesores deben de tomar en cuenta las habilidades del estudiante y se deben considerar otros aspectos como el movimiento de las articulaciones, la capacidad de mantenerse en pie y problemas de sensorio. Por ejemplo, para un estudiante con piernas de diferentes largos, lo mejor sería hacer la actividad en el suelo, proveer dispositivos de ayuda para la pierna afectada o crear una actividad que usa las extremidades que no están afectadas. Las profesoras deben de adaptar la actividad de acuerdo a las necesidades de el estudiante y no esperar que el estudiante se adapte a la actividad.

### **Colocacion**

Los servicios de EF adaptada deben de ser en un lugar lo menos restrictivo posible. De acuerdo al Doctor Ronald W. Davis de la Universidad de Mujeres de Texas “las leyes sobre la integración de los estudiantes con discapacidades es muy clara, los estudiantes con discapacidades deben de participar de una manera que valga la pena, debe haber una igualdad de oportunidades y la mayor integración posible con los estudiantes sin discapacidades”. Yo trato de crear parejas de estudiantes en las clases que yo enseño. Las parejas se componen de un estudiante sin discapacidades quien trabaja con un estudiante con una discapacidad para ayudar a que ese estudiante participe y se integre.

### **Plan de Educacion Individual**

EFA puede ser parte del plan de educación individual del estudiante. A veces los padres deben de velar por sus hijos o hijas para que reciban Educación Física Adaptada como parte de su plan de educación individual.



### **La estructura de la clase**

El diseño universal del salón de clases cumple con las necesidades de un gran espectro de estudiantes. Ejemplos del diseño universal son una estructura consistente, calendarios visuales, barras en las murallas, señales en tres dimensiones, parejas de estudiantes, el uso de lenguaje por señas y el uso de indicaciones tanto auditorias, visuales, físicas y gestos. Yo trato de proveer múltiples estrategias cuando trabajo con estos estudiantes con necesidades especiales.

### **Adaptaciones especiales**

Puede que se necesite cambiar el contorno para proveer las necesidades de un estudiante en particular o de varios estudiantes. Es importante clarificar que actividades el estudiante quiere hacer. Las actividades pueden ser divididas en pruebas y habilidades. La profesora o el profesor debe determinar que es lo que el estudiante puede hacer, si la actividad debe cambiar, entonces el profesor debe determinar que equipo y que ayuda se requiere para cambiar la actividad. Algunos ejemplos de adaptaciones son reglas cortas y simples, menos o más tiempo para jugar, cambio de reglas, más tiempo para descansar, jugar más despacio, agrandar el tamaño de la meta, achicar la cancha o sacar algunos obstáculos. El equipo puede ser más pequeño o más grande, de un color o textura diferente, más liviano o más blando. Las pelotas pueden que necesiten menos aire o pueden estar afirmadas a objetos que no se mueven.

### **Actividades**

Hay una variedad de organizaciones que proveen oportunidades recreacionales para gente discapacitada o con necesidades especiales. Outdoorsforall es una organización en Seattle. Hay otras a lo largo del país. Otro recurso para obtener más información sobre EF adaptada es: [www.pecentral.org/adapted/adaptedsites.html](http://www.pecentral.org/adapted/adaptedsites.html).

### **Actividades a lo largo de la vida**

Nuestra familia disfruta de actividades con Iselen, nuestra hija quien tiene el CdLS. Estas actividades incluyen andar en bicicleta, nadar, caminatas, bailar y sacar a caminar a nuestro perro. Nuestra familia se enfoca en mejorar sus habilidades físicas y así mejorar su salud en general.

Como especialista en EF adaptada, creo que nuestra mayor limitación es la falta de imaginación y creatividad en términos de cómo incorporar a los estudiantes discapacitados o con discapacidades en EF y actividades extra-curriculares. Nosotros como padres y apoderados podemos cambiar la vida de nuestros hijos e hijas ofreciéndoles oportunidades de participar en actividades recreacionales en la escuela y en la comunidad.

