

DEPORTE INCLUSIVO

y trato a personas con diversidad funcional

Psicología Centro Al-Ándalus
Elena Delgado González - AN12207

 <https://clinica.centrosalandalus.es>

 [@alandalus_training](https://www.instagram.com/alandalus_training)

 <https://www.facebook.com/alandalustraining>





Índice

- 01 Tipos de diversidad funcional
- 02 Estrategias de trato e integración
- 03 Necesidades personales y familiares
- 04 Recursos necesarios para el deporte inclusivo
- 05 Necesidad y beneficios de la práctica deportiva
- 06 Conclusiones

01

Tipos de diversidad funcional

Síndrome de Down

CARACTERÍSTICAS GENERALES

- Hipotonía muscular, menor fuerza y resistencia.
- Aprendizaje lento pero constante.
- Gran sociabilidad y motivación grupal.



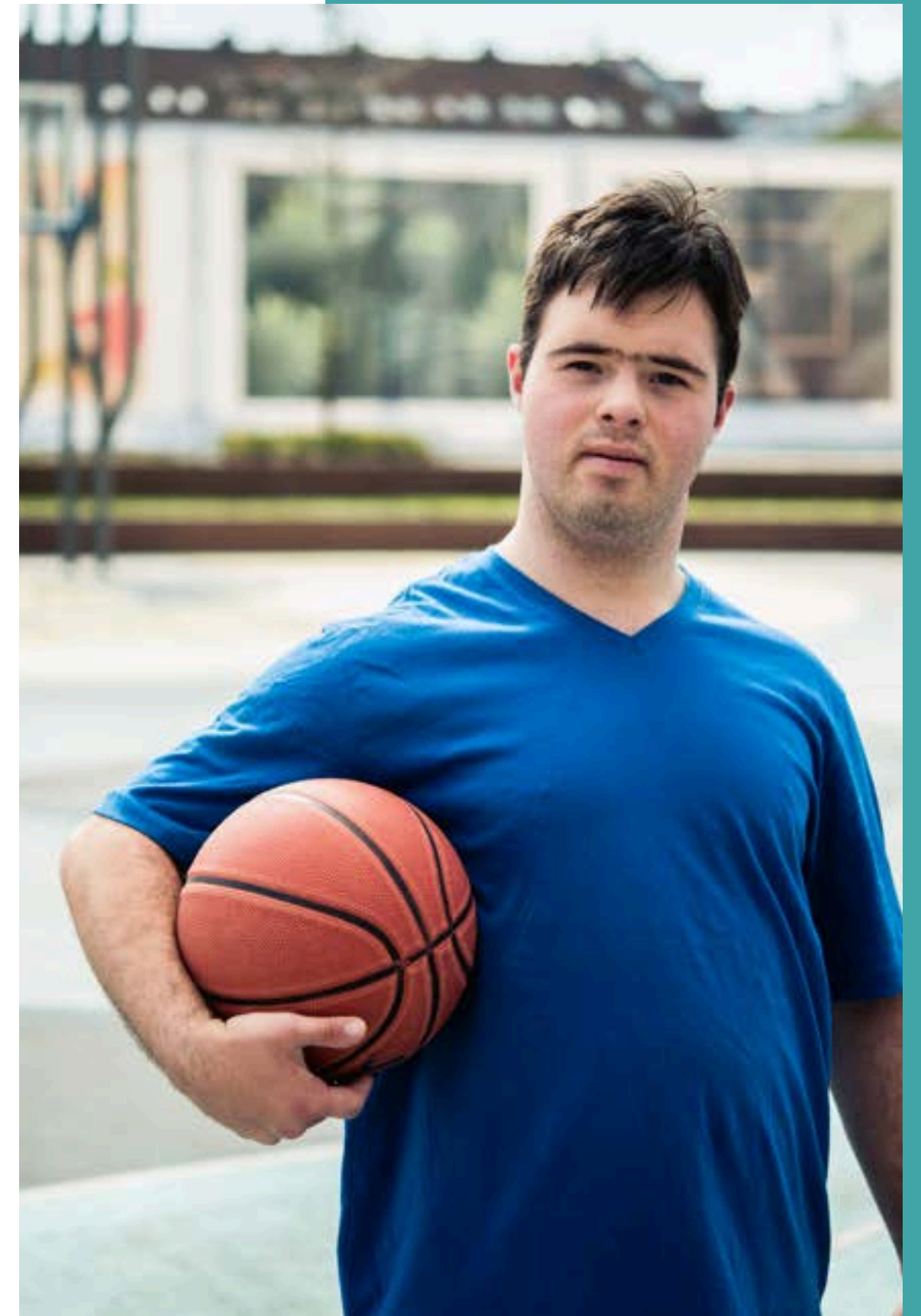
EN EL DEPORTE

- Destacan en deportes colectivos (fútbol sala, baloncesto) porque disfrutan de la interacción.
- Pueden requerir más tiempo en la adquisición de técnicas.



EJEMPLO PRÁCTICO

En una clase de atletismo, tardarán más en asimilar la técnica de salida, pero lo harán con repetición, refuerzo positivo y demostración visual





TEA (Trastorno del Espectro Autista)

CARACTERÍSTICAS GENERALES

- Necesidad de rutinas y estructura.
- Dificultades en comunicación social y comprensión de normas abstractas.
- Hipersensibilidad a ruidos, luces o contacto físico.



EN EL DEPORTE

- Prefieren deportes individuales o actividades con reglas claras (natación, atletismo, tenis de mesa).
- Requieren anticipación de actividades (pictogramas o cronogramas visuales).



EJEMPLO PRÁCTICO

En una clase de baloncesto, anticipar mediante un cartel visual que después de 10 minutos de calentamiento vendrán los tiros libres.



TDAH (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad)

CARACTERÍSTICAS GENERALES

- Dificultad para mantener la atención sostenida.
- Impulsividad y necesidad de movimiento constante.
- Mejoran con actividades dinámicas y estructuradas.



EN EL DEPORTE

- Muy buenos en deportes de ritmo rápido (fútbol, hockey, juegos de persecución).
- Se distraen en actividades estáticas (ejercicios de estiramiento, charlas largas).



EJEMPLO PRÁCTICO

En una clase de voleibol, se distraerán si esperan mucho en la rotación → el monitor debe buscar que participen en pequeñas tareas mientras esperan (recoger balones, animar).





Discapacidad visual

CARACTERÍSTICAS GENERALES

- Puede ir desde baja visión hasta ceguera total.
- Falta de referencias espaciales y visuales (contar con apoyos auditivos, táctiles y de acompañamiento)
- Gran capacidad de orientación cuando se les proporcionan claves sensoriales claras y repetidas.



EN EL DEPORTE

- Deportes adaptados específicos: goalball, atletismo con guía, judo, natación.
- Deportes convencionales con adaptación: baloncesto, fútbol, fitness.



EJEMPLO PRÁCTICO

En una clase de fútbol sala, usar un balón con cascabeles, porterías con lona que suene al golpear, antes de iniciar la jugada, el compañero que recepciona da una palmada para indicar la dirección del pase.



Discapacidad auditiva

CARACTERÍSTICAS GENERALES

- Desde hipoacusia parcial hasta una sordera total.
- Dificultades en la comunicación oral y en la recepción de instrucciones orales rápidas.
- En entornos ruidosos (gimnasios, pistas), la comprensión se complica aún más.



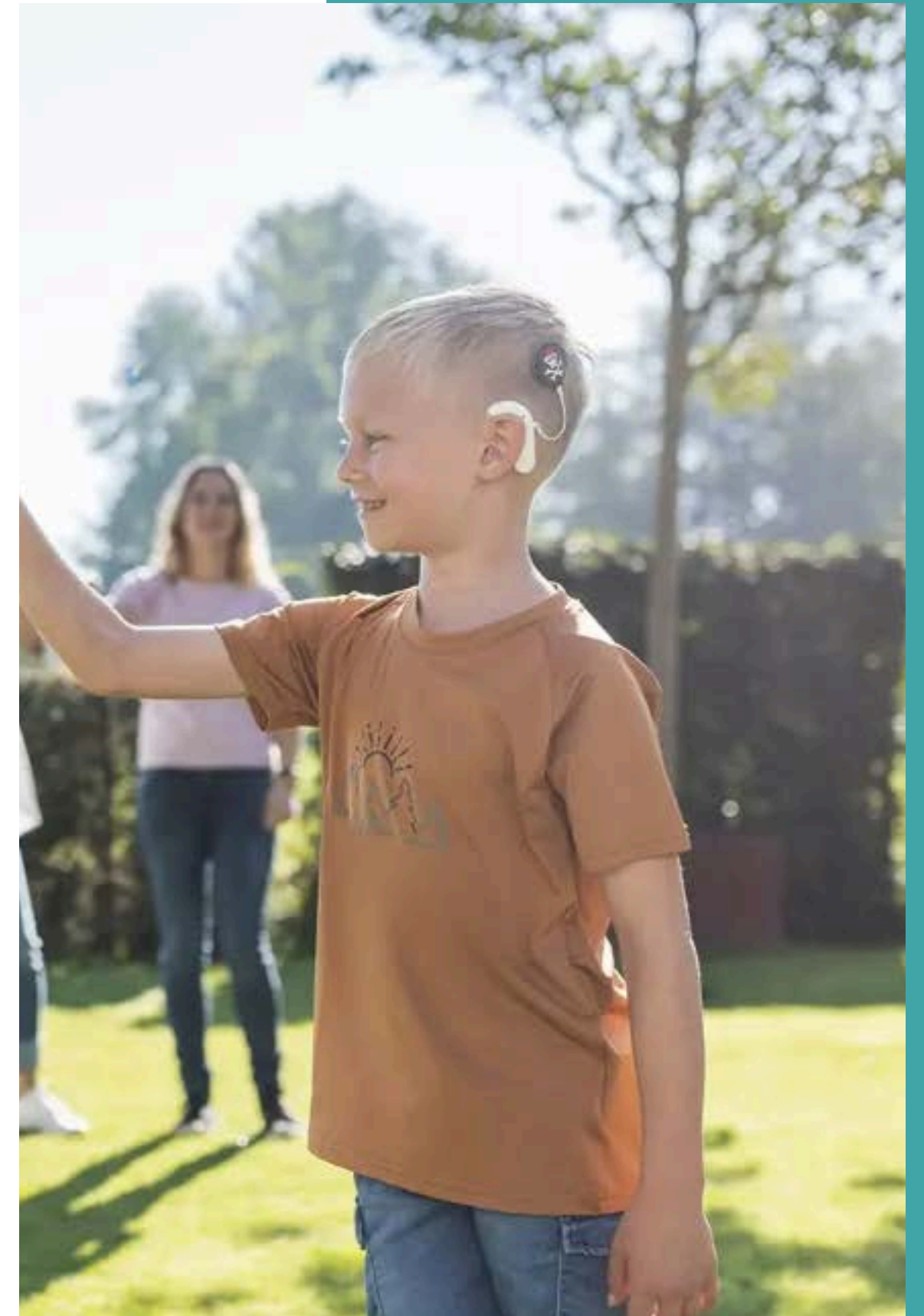
EN EL DEPORTE

- Necesitan sustitución de señales sonoras por señales visuales o gestuales.
- La comunicación debe ser clara, directa y con apoyo visual (objetos visuales, luces o gestos preacordados, imitaciones de movimientos)



EJEMPLO PRÁCTICO

En un entrenamiento de atletismo, en vez de usar el silbato para dar la salida, el monitor levanta una bandera de color llamativo o utiliza una luz. Todos los corredores inician la carrera cuando la bandera baja.





Discapacidad motora

CARACTERÍSTICAS GENERALES

- Dificultades de movilidad, coordinación o fuerza.
- Puede necesitar silla de ruedas, muletas o prótesis.



EN EL DEPORTE

- Gran desarrollo en deportes adaptados: baloncesto en silla, boccia, atletismo adaptado.
- Necesitan espacios accesibles y materiales adaptados (balones más ligeros, rampas, asientos).



EJEMPLO PRÁCTICO

En un partido de baloncesto, usar aros más bajos o balones más blandos para favorecer la participación de todos.



Discapacidad intelectual

CARACTERÍSTICAS GENERALES

- Procesamiento de información más lento.
- Necesidad de instrucciones claras, concretas y repetidas.
- Pueden presentar dificultades en memoria a corto plazo.



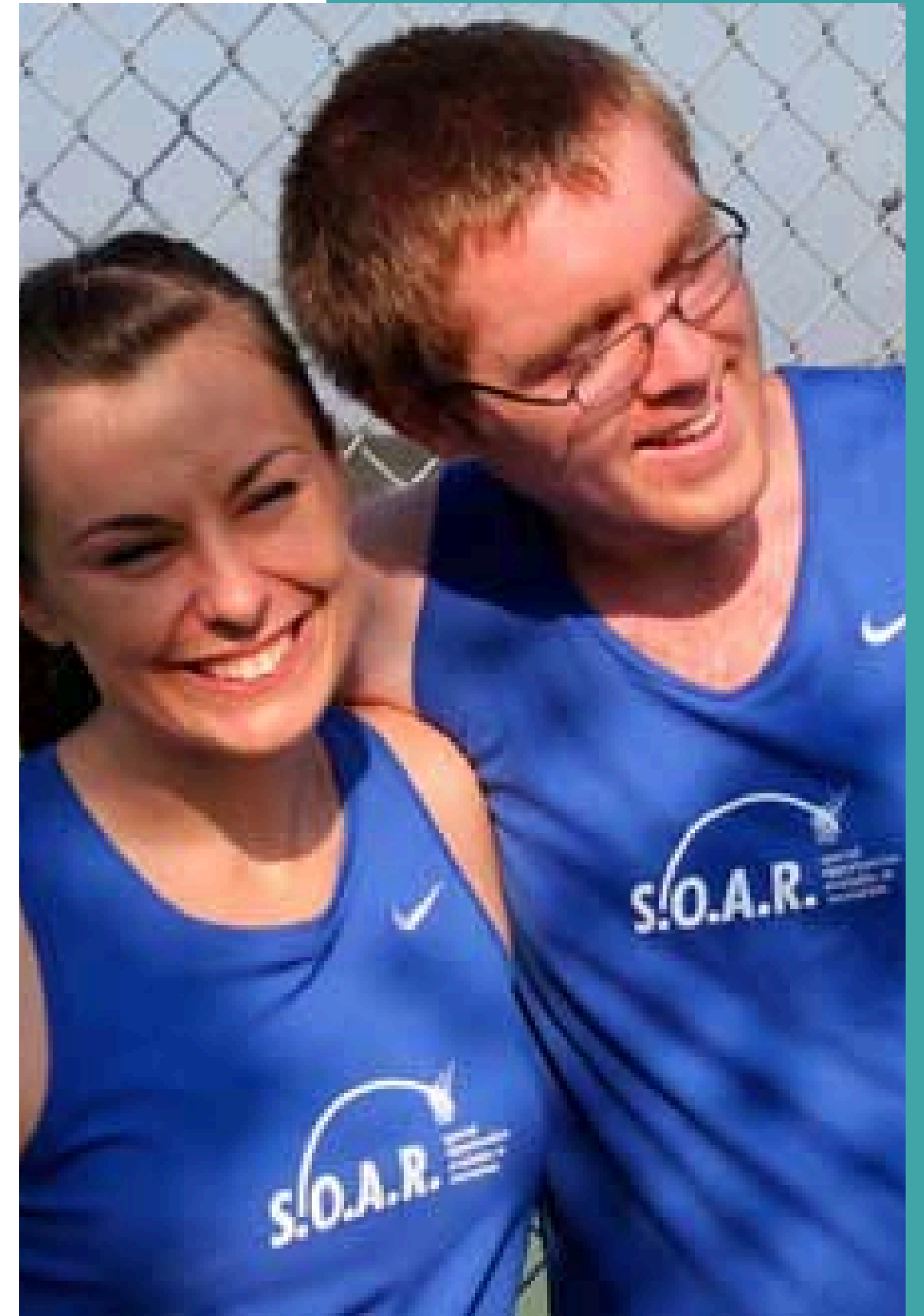
EN EL DEPORTE

- Responden bien a actividades simples y progresivas.
- Se benefician de la imitación y repetición.



EJEMPLO PRÁCTICO

En un circuito de gimnasia, mostrar con ejemplos visuales cada estación y acompañar con pictogramas.



01

DINÁMICA

Dinámica Práctica

1 ¿Cómo participa en una clase de deporte?

2 ¿Qué dificultades puede encontrar?

3 ¿Qué apoyos necesitaría?



02

Estrategias de trato e integración

Principios Generales

- 1 Trato respetuoso y empoderador → evitar etiquetas o infantilización.
- 2 Adaptar el entorno, no limitar a la persona.
- 3 Refuerzo positivo constante.
- 4 Autonomía: ayudar lo necesario, pero no sobreproteger.
- 5 Trabajo cooperativo: compañeros como apoyo, no como tutores.



Síndrome de Down

CÓMO TRATARLES

- Comunicación sencilla y clara.
- Usar demostraciones visuales y repetir las instrucciones.
- Reforzar logros con reconocimiento público (aplausos, “¡bien hecho!”).



CÓMO INTEGRARLES

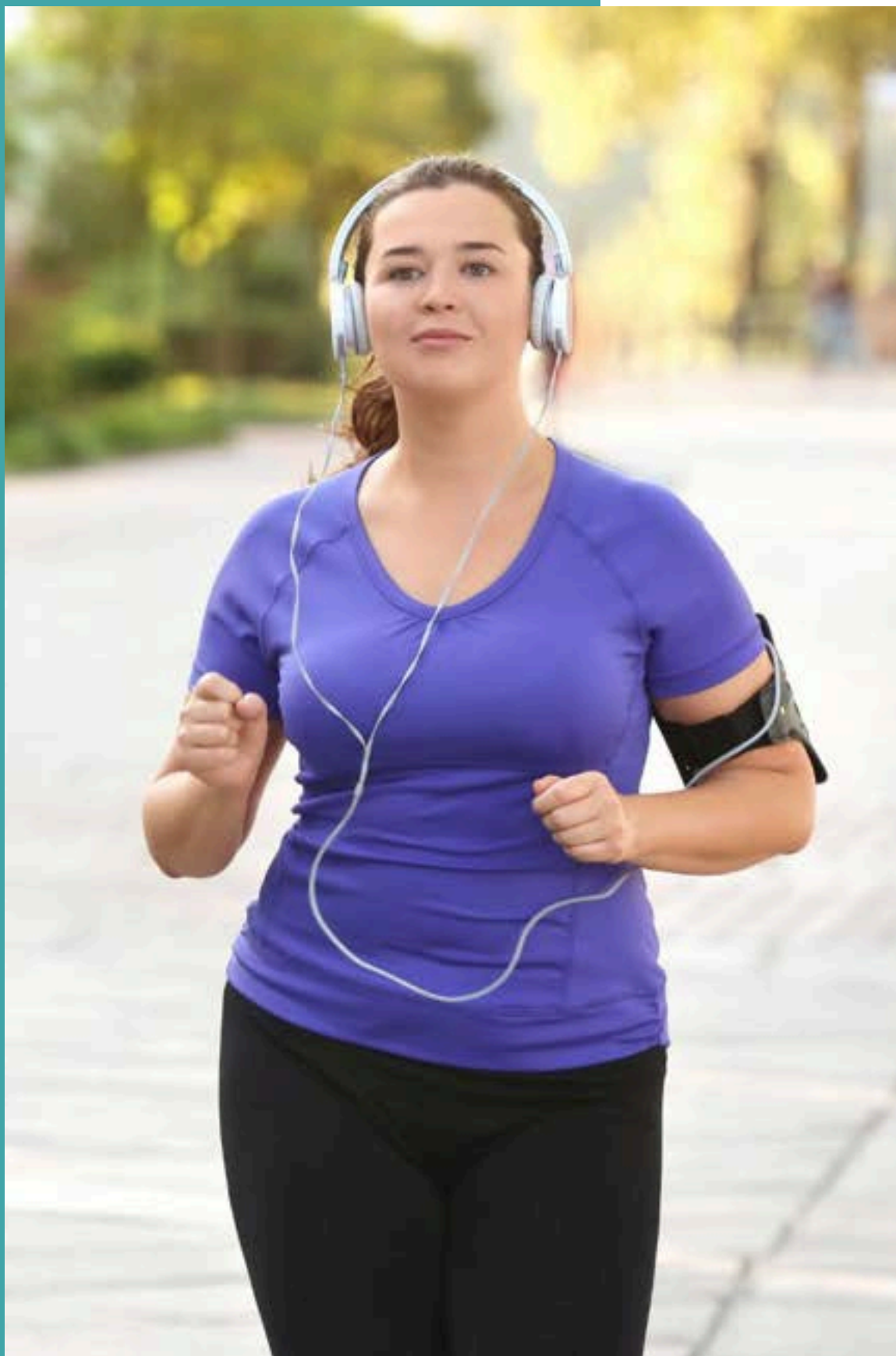
- Darles un rol en equipo (capitán, encargado de material).
- Progresión lenta en los ejercicios, con metas alcanzables.



EJEMPLO PRÁCTICO

En una sesión de baloncesto, asignarles tareas como pasar el balón en rondos con más repeticiones y animar al equipo.





TEA (Trastorno del Espectro Autista)

CÓMO TRATARLES

- Mantener rutinas estables.
- Anticipar cambios con pictogramas o cronogramas visuales.
- Evitar ruidos excesivos y dar instrucciones sin metáforas.



CÓMO INTEGRARLES

- Combinar ejercicios individuales con momentos grupales.
- Utilizar “parejas estables” que den seguridad.



EJEMPLO PRÁCTICO

En natación, mostrar con pictogramas la secuencia: calentar → nadar → estirar.



TDAH (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad)

CÓMO TRATARLES

- Establecer reglas claras y visibles.
- Usar actividades cortas, dinámicas y variadas.
- Incorporar pausas activas para liberar energía.



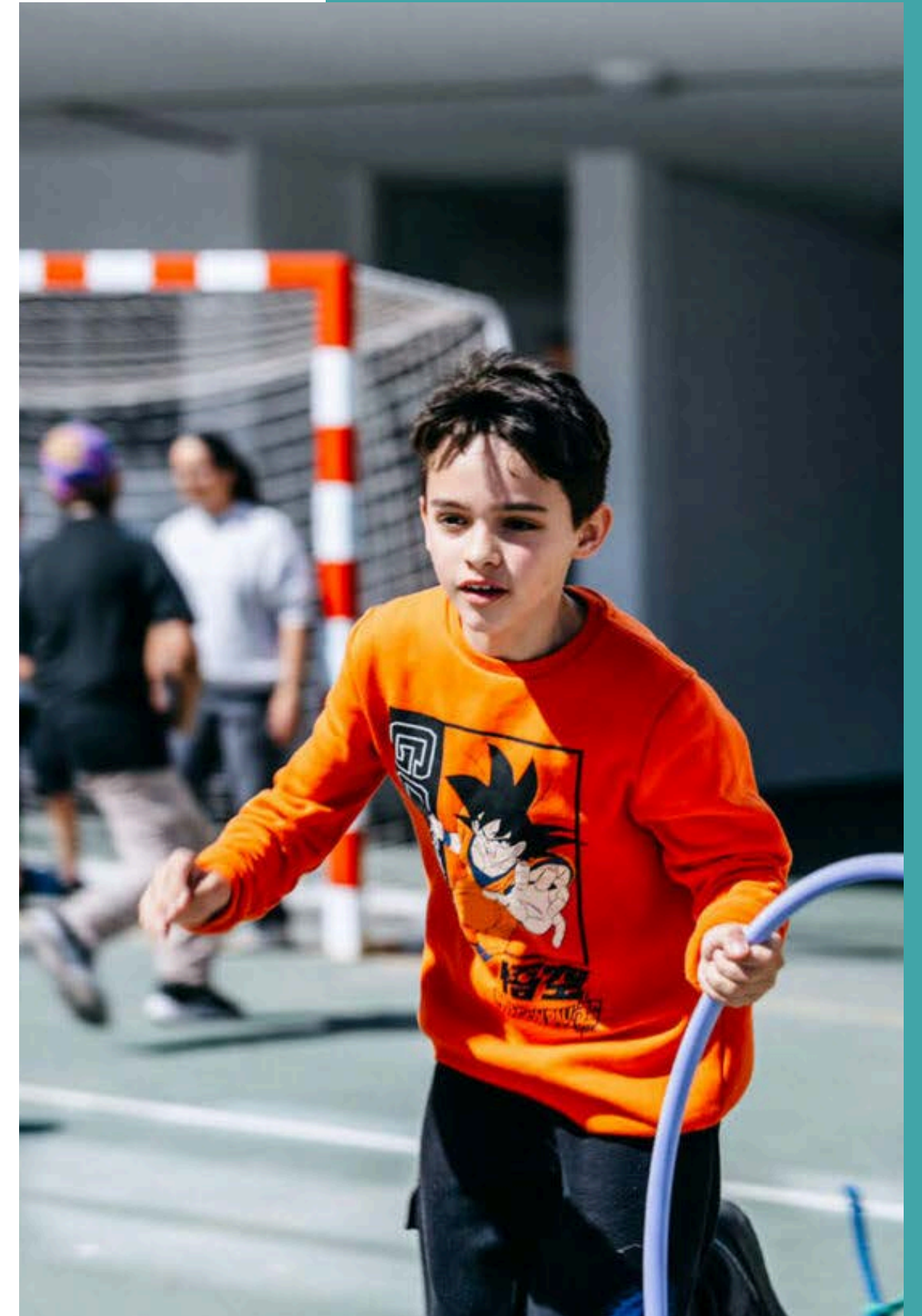
CÓMO INTEGRARLES

- Darles responsabilidades (ej. repartir balones) para mantenerlos ocupados.
- Evitar tiempos de espera largos.



EJEMPLO PRÁCTICO

En fútbol, asignarles la tarea de recoger y colocar conos entre ejercicios.





Discapacidad visual

CÓMO TRATARLES

- Explicar los espacios y materiales antes de empezar.
- Usar apoyos táctiles y auditivos.
- Mantener comunicación verbal constante (“3 pasos hacia adelante, balón a la derecha”).



CÓMO INTEGRARLES

- Designar un compañero guía en juegos colectivos.
- Adaptar reglas para que el resto también use apoyos (ej. todos juegan con balón sonoro).



EJEMPLO PRÁCTICO

En atletismo, correr atados a un guía con una cinta corta.



Discapacidad auditiva

CÓMO TRATARLES

- Hablar de frente, vocalizando, sin gritar.
- Usar gestos, pizarras o carteles para las instrucciones.
- Sustituir silbatos por señales visuales.



CÓMO INTEGRARLES

- Establecer códigos gestuales comunes para el grupo (ej. brazo arriba = parar).
- Asegurar que comprendan la dinámica antes de empezar.



EJEMPLO PRÁCTICO

En atletismo, salida de carrera con bandera en vez de silbato.





Discapacidad motora

CÓMO TRATARLES

- Preguntar siempre antes de ayudar.
- Colocar el material adaptado accesible.
- Evitar barreras físicas (escalones, suelos irregulares).



CÓMO INTEGRARLES

- Usar materiales adaptados (balones más ligeros, aros bajos).
- Diseñar actividades mixtas (personas con y sin discapacidad motora en el mismo equipo).



EJEMPLO PRÁCTICO

En un partido de balonmano, los jugadores en silla lanzan desde más cerca de la portería (reglas acordadas por todos los participantes).



Discapacidad intelectual

CÓMO TRATARLES

- Dar instrucciones claras, cortas y por pasos.
- Repetir con ejemplos visuales y gestuales.
- Usar siempre refuerzo positivo.



CÓMO INTEGRARLES

- Actividades en parejas o pequeños grupos para fomentar la cooperación.
- Juegos con reglas sencillas y repetitivas.



EJEMPLO PRÁCTICO

en un circuito de gimnasia, explicar un paso, mostrarlo, y luego pasar a la siguiente estación.



02

DINÁMICA

Dinámica Práctica

- 1 Caso práctico
- 2 Buena y mala praxis
- 3 Propuestas de mejora



03

Necesidades personales y familiares

Principios Generales

1 La persona con diversidad funcional no vive su realidad de manera aislada: **la familia es parte activa de la inclusión deportiva.**

2 **Necesidades compartidas:**

- Seguridad y confianza en el entorno.
- Accesibilidad (espacios, materiales, información).
- Comunicación fluida entre monitor y familia.
- Reconocimiento de capacidades, no solo de limitaciones.



Síndrome de Down

NECESIDADES INDIVIDUALES

- Actividades adaptadas a su ritmo de aprendizaje.
- Refuerzo positivo y demostraciones visuales.
- Evitar sobreprotección excesiva en el juego.



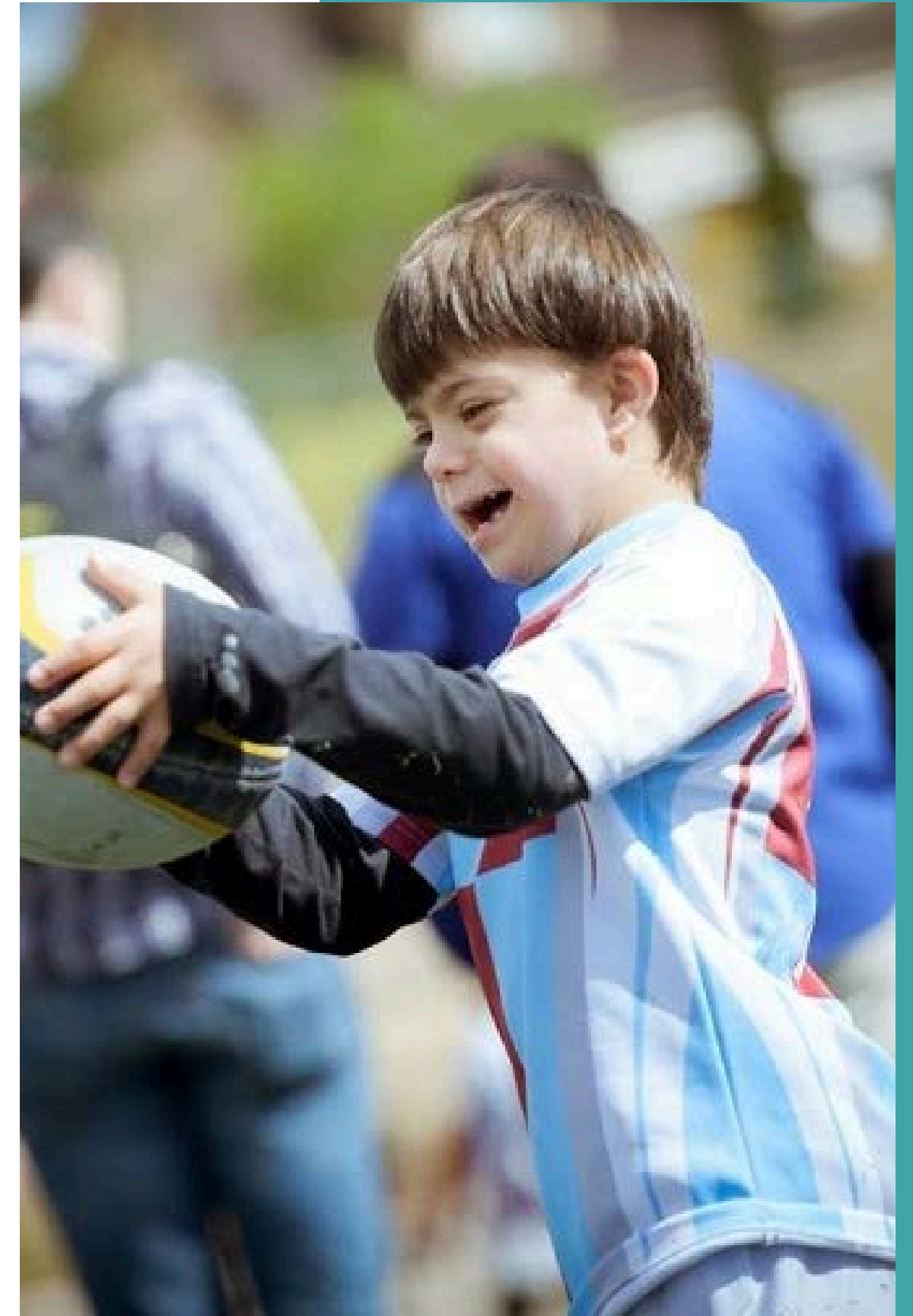
NECESIDADES FAMILIARES

- Ver a su hijo/a integrado en un grupo real, no en actividades “paralelas”.
- Información clara sobre objetivos, progresos y dificultades.
- Apoyo emocional: muchas familias aún luchan contra prejuicios sociales.



OBSERVACIÓN

Necesitan feedback sobre los avances conseguidos en la sesión, por mínimos que sean.





TEA (Trastorno del Espectro Autista)

NECESIDADES INDIVIDUALES

- Rutinas claras y anticipación de cambios.
- Espacios estructurados y sin exceso de estímulos.
- Respeto a tiempos de regulación (ej. si necesita salir un momento).



NECESIDADES FAMILIARES

- Confiar en que el monitor entiende los episodios de crisis sin juzgar.
- Contar con materiales de apoyo (pictogramas, horarios) también en casa para reforzar rutinas.
- Ser escuchados como expertos en su hijo/a (cada caso de TEA es diferente).



OBSERVACIONES

Solicitar a la familia un cuaderno de rutinas e incorporar en la medida de lo posible en la sesión..



TDAH (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad)

NECESIDADES INDIVIDUALES

- Actividades dinámicas y motivantes.
- Límites claros, consistentes y coherentes.
- Espacios para descargar energía..



NECESIDADES FAMILIARES

- Que el monitor no vea al niño/a solo como “conflictivo”.
- Estrategias conjuntas con escuela y actividades extraescolares.
- Apoyo en autoestima: muchas familias llegan con historias de fracaso escolar o deportivo.



OBSERVACIÓN

Valorar al niño como “el que más energía aporta al grupo” en vez de “el que más molesta”.





Discapacidad visual

NECESIDADES INDIVIDUALES

- Reconocimiento táctil previo de espacios y materiales.
- Guías verbales o físicos para orientarse.
- Acompañamiento respetuoso (preguntar antes de ayudar).



NECESIDADES FAMILIARES

- Confianza en que su hijo/a se mueve en un espacio seguro.
- Saber que existen materiales adaptados (balones sonoros, cuerdas guía).
- Visibilización: que el grupo lo incluya como deportista más, no como excepción.



OBSERVACIONES

Indicarle a la familia que todos los participantes van a emplear el mismo material que su hijo.



Discapacidad auditiva

NECESIDADES INDIVIDUALES

- Comunicación clara, apoyada en gestos visuales.
- Sustitución de señales sonoras por visuales.
- Tiempo extra para comprobar comprensión de normas.



NECESIDADES FAMILIARES

- Asegurarse de que no se aísla en un grupo mayoritariamente oyente.
- Que el monitor respete su forma de comunicación (lengua de signos, lectura labial).
- Confianza en que podrá seguir las dinámicas al mismo nivel.



OBSERVACIÓN

Indicarle a la familia que se van a incorporar elementos visuales (banderas) en lugar de otros sonoros (silbato) normalizando que ese elemento es igual para todos.





Discapacidad motora

NECESIDADES INDIVIDUALES

- Acceso físico sin barreras arquitectónicas.
- Material adaptado: balones ligeros, aros bajos, sillas deportivas.
- Ritmos personalizados según capacidades motoras.



NECESIDADES FAMILIARES

- Seguridad de que el entorno es accesible (vestuarios, baños, rampas).
- Confianza en que no será apartado del grupo por limitaciones físicas.
- Conocer opciones de progresión deportiva (clubes adaptados, ligas inclusivas).



OBSERVACIONES

Organizar un partido mixto en el que los jugadores con y sin silla compartan roles hace ver a la familia que está integrado.



Discapacidad intelectual

NECESIDADES INDIVIDUALES

- Instrucciones simples, concretas y repetidas.
- Reforzamiento frecuente de logros.
- Integración activa, no pasiva.



NECESIDADES FAMILIARES

- Ver que su hijo/a tiene un papel real en la actividad.
- Comunicación clara sobre progresos (“ya consigue botar el balón solo 5 veces seguidas”).
- Apoyo en la construcción de autonomía personal y social.



OBSERVACIÓN

La familia agradece que el monitor les muestre vídeos cortos de progresos semanales.



03

DINÁMICA

Dinámica Práctica

- 1 ¿Qué esperaría esta familia del monitor deportivo?
- 2 ¿Qué temores o preocupaciones puede tener la familia?
- 3 ¿Qué mensaje positivo le gustaría escuchar tras una sesión de deporte?



04

**Recursos necesarios
para el deporte
inclusivo**

Principios Generales

No se trata solo de “**tener material adaptado**”, sino de organizar recursos en **tres niveles**:

- 1 **Recursos humanos:** formación, roles, acompañamiento.
- 2 **Recursos materiales:** adaptaciones de juego y equipamiento.
- 3 **Recursos organizativos:** ratios, tiempos, accesibilidad, coordinación con entidades.



Síndrome de Down

RECURSOS HUMANOS

- Monitores con paciencia y formación en aprendizaje progresivo.
- Compañeros que apoyen sin sobreproteger.



RECURSOS MATERIALES

- Material visual: pictogramas, pizarras, tarjetas de colores.
- Balones ligeros y de buen agarre.



RECURSOS ORGANIZATIVOS

- Sesiones con estructura clara (inicio, desarrollo, cierre).
- Ritmo más pausado, con repeticiones.





TEA (Trastorno del Espectro Autista)

RECURSOS HUMANOS

- Monitores conocedores de rutinas estructuradas y manejo de crisis.
- Posible figura de apoyo en casos de mayor necesidad.



RECURSOS MATERIALES

- Cronogramas visuales, pictogramas, relojes de tiempo.
- Espacios de “regulación” (zona tranquila para retirarse unos minutos).



RECURSOS ORGANIZATIVOS

- Grupos pequeños y previsibles.
- Comunicación previa a las familias sobre posibles cambios.



TDAH (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad)

RECURSOS HUMANOS

- Monitores capaces de marcar límites claros y reforzar positivamente.
- Entrenadores que mantengan dinámicas ágiles y variadas.



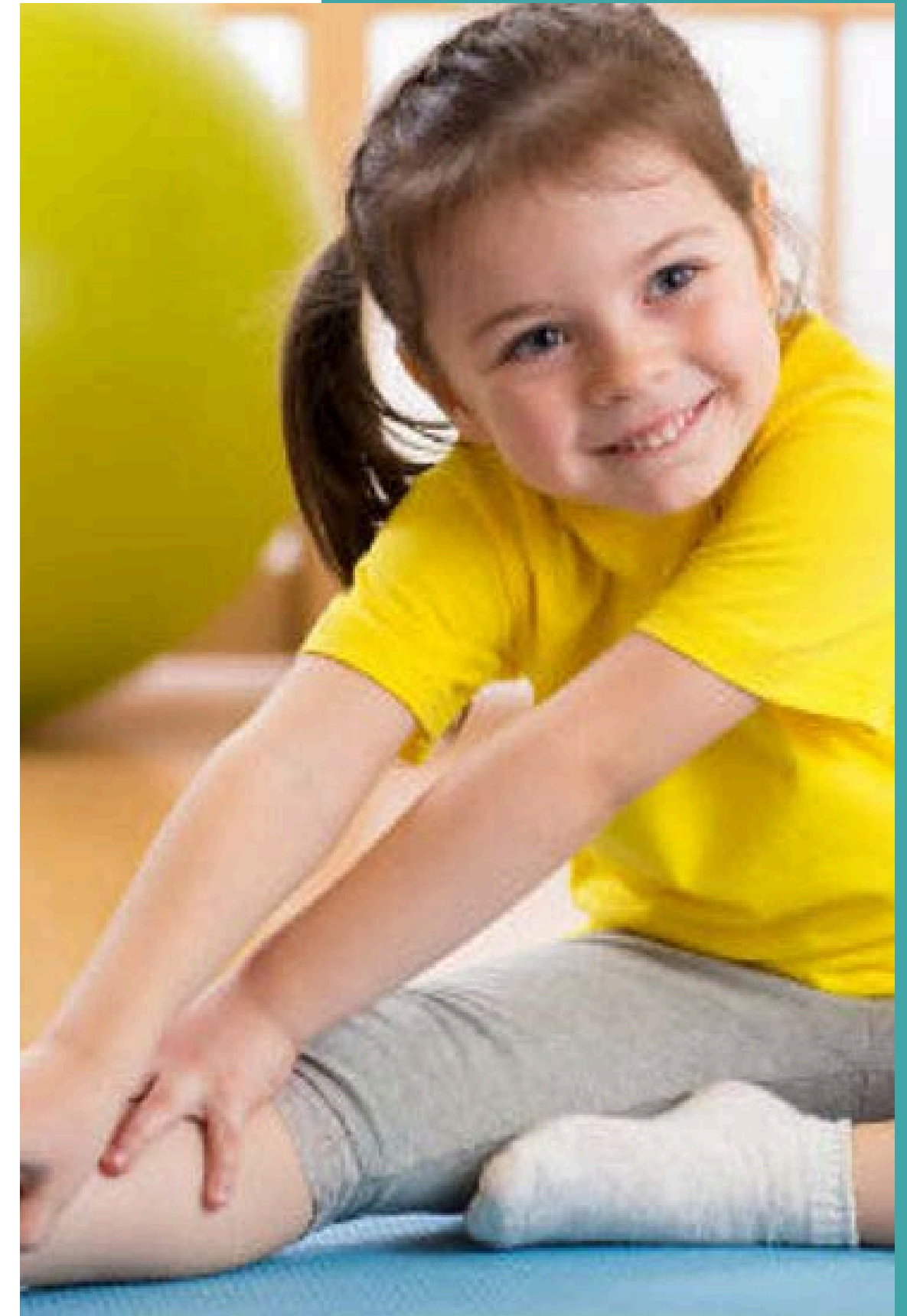
RECURSOS MATERIALES

- Juegos con mucha movilidad, material llamativo (aros, conos de colores).
- Cronómetros o marcadores visibles para estructurar tiempos.



RECURSOS ORGANIZATIVOS

- Pausas activas planificadas.
- Alternancia entre actividad intensa y recuperación breve.





Discapacidad visual

RECURSOS HUMANOS

- Guías deportivos formados en acompañamiento.
- Compañeros entrenados para usar consignas verbales claras.



RECURSOS MATERIALES

- Balones sonoros, cuerdas guía, señalizaciones táctiles (relieves en el suelo).
- Chalecos de contraste para compañeros.



RECURSOS ORGANIZATIVOS

- Reconocimiento del espacio antes de iniciar la actividad.
- Uso de apoyos sonoros y auditivos para todo el grupo (normalizar la adaptación).



Discapacidad auditiva

RECURSOS HUMANOS

- Monitores que vocalicen y utilicen gestos.
- Si es posible, intérprete de lengua de signos en actividades oficiales.



RECURSOS MATERIALES

- Señales visuales: banderas, luces, tarjetas.
- Pizarra o panel magnético para explicar dinámicas.



RECURSOS ORGANIZATIVOS

- Establecer códigos gestuales comunes para todo el grupo.
- Evitar espacios excesivamente ruidosos.





Discapacidad motora

RECURSOS HUMANOS

- Monitores con formación en deporte adaptado.
- Personal de apoyo para transferencias si fuera necesario (ej. piscina).



RECURSOS MATERIALES

- Balones ligeros, rampas, aros bajos, sillas deportivas.
- Espacios accesibles (vestuarios, baños, rampas, pasillos anchos).



RECURSOS ORGANIZATIVOS

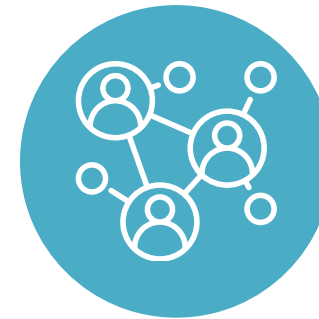
- Ratios adecuadas para garantizar apoyo.
- Diseño de actividades mixtas (personas con y sin discapacidad motora en el mismo equipo).



Discapacidad intelectual

RECURSOS HUMANOS

- Monitores con habilidades de comunicación clara, repetitiva y positiva.
- Voluntarios o compañeros de referencia para refuerzo.



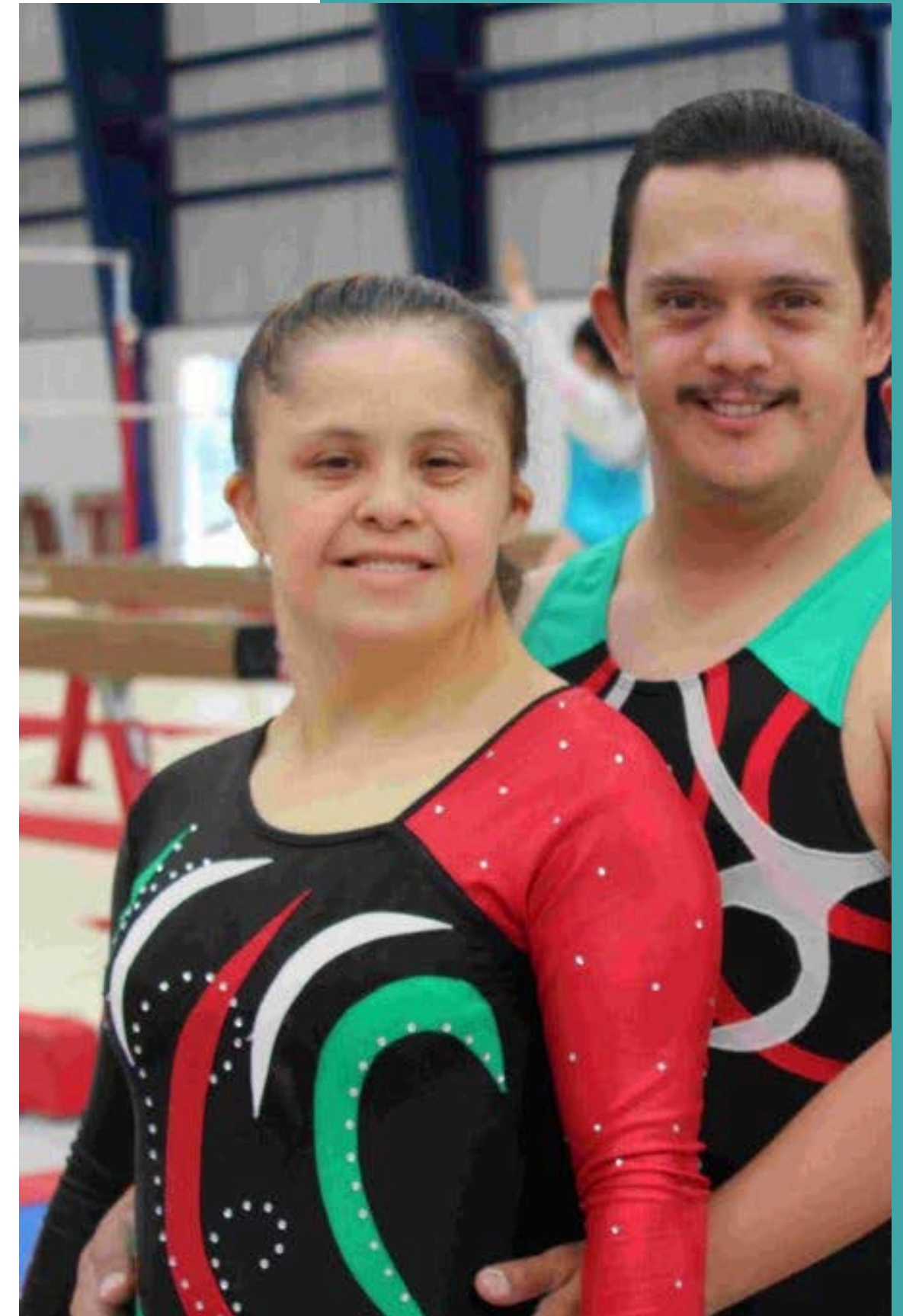
RECURSOS MATERIALES

- Instrucciones visuales, tarjetas con pasos, vídeos cortos.
- Juegos con reglas simples y repetitivas.



RECURSOS ORGANIZATIVOS

- Programación de progresiones muy graduales.
- Mayor tiempo para asimilar cada dinámica.



04

DINÁMICA

Dinámica Práctica

1

Caso práctico

2

Diseña un “**Kit inclusivo**” con 5 recursos indispensables (humanos, materiales u organizativos) para llevar a cabo la sesión.



05

Necesidad y beneficios del deporte

Cuestiones importantes

El deporte no es solo una **actividad física**, sino un **derecho humano y social** (Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, ONU, 2006).

Para las personas con diversidad funcional, el deporte cumple **un papel preventivo, terapéutico, educativo y social**.



Beneficios

de la práctica deportiva



Físicos

- Mejora de fuerza, coordinación y resistencia.
- Prevención de obesidad, diabetes y problemas cardiovasculares.
- Favorece la autonomía en la movilidad
- En **discapacidad motora** → el deporte retrasa el deterioro muscular y articular.
- En **discapacidad visual o auditiva** → mejora la propiocepción y el equilibrio.



Psicológicos

- Refuerza autoestima y autoconfianza (“yo también puedo”).
- Permite experimentar logros y superación personal.
- Reduce ansiedad, depresión y estrés.
- En **TDAH** → canaliza la energía y mejora la autorregulación.
- En **TEA** → ayuda a gestionar rutinas y tolerancia a cambios progresivos



Sociales

- Fomenta la integración en grupos diversos.
- Rompe estigmas y prejuicios sociales.
- Crea redes de apoyo entre familias.
- En **discapacidad intelectual** → favorece la adquisición de normas sociales.
- En **discapacidad auditiva** → refuerza la comunicación no verbal con el grupo.

Necesidad de programas inclusivos

A menudo, las personas con discapacidad quedan relegadas a programas “paralelos”
→ **el reto es diseñar espacios inclusivos.**

01

Normaliza la diversidad en entornos comunitarios.

02

Visibiliza las capacidades de todos los participantes.

03

Ofrece oportunidades de desarrollo personal equiparables a las de cualquier otra persona



¿Deporte adaptado o Deporte Inclusivo?

Programa MÓJATE de Special Olympics Andalucía



Juegos paralímpicos

¿Deporte adaptado o Deporte Inclusivo?

DEPORTE ADAPTADO

- Diseñado específicamente para personas con discapacidad.
- Tiene un gran valor de visibilización y empoderamiento.
- Pero en muchos casos funciona en circuitos separados → no es inclusión real, sino integración en espacios específicos.

DEPORTE INCLUSIVO

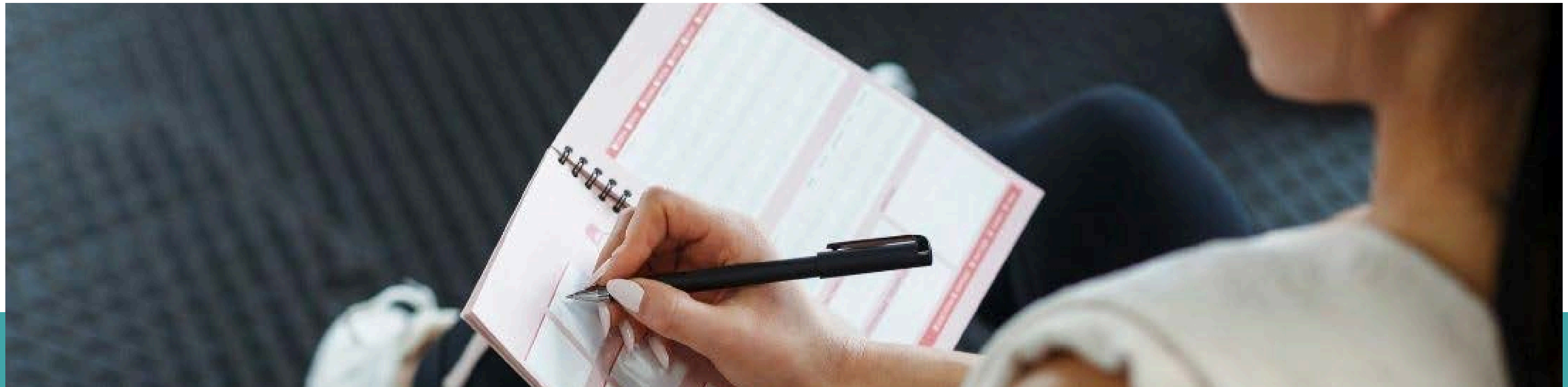
- Personas con y sin discapacidad participan juntas en la misma actividad.
- Se adapta el entorno, el reglamento o el material, no a la persona de forma aislada.
- Ejemplos:
 - Una clase de fútbol sala en un club local donde un jugador con discapacidad motora participa con silla, y el resto adapta las reglas para que todos tengan opciones de marcar.
 - Un grupo de natación municipal donde un niño con TEA comparte el mismo programa que sus compañeros, con apoyo de pictogramas y rutinas claras.
 - Actividades de atletismo escolar donde un niño con discapacidad visual corre atado a un compañero guía, y ambos forman parte del mismo equipo

05

DINÁMICA

Dinámica Práctica

- 1 Diseña una propuesta de sesión integrativa
- 2 Registra las posibles dificultades que encuentres
- 3 Reflexiona sobre los beneficios que puede obtener



06

Conclusiones

Estrategias comunes en deporte inclusivo

Diversidad funcional	Necesidades específicas	Puntos en común que benefician a todas	Beneficio general para todo el grupo
Síndrome de Down	Reforzar logros, dar tiempo extra, explicaciones visuales	Instrucciones claras y sencillas	Mejora la comprensión de todo el grupo y evita confusiones
TEA	Rutinas estables, anticipar cambios, espacio estructurado	Estructura y planificación de la sesión	Todos los participantes saben qué esperar y se reduce la ansiedad colectiva
TDAH	Actividades cortas, variadas y dinámicas	Alternancia entre esfuerzo y pausas	Evita fatiga mental y mejora la atención de todos
Discapacidad visual	Describir espacios, usar apoyos sonoros y táctiles	Comunicación verbal constante y precisa	Aumenta la claridad de las consignas y reduce malentendidos
Discapacidad auditiva	Señales visuales y gestos	Uso de comunicación multimodal (oral + visual)	Favorece la concentración y el aprendizaje de todo el grupo al añadir apoyos visuales
Discapacidad motora	Material adaptado, accesibilidad en espacios	Adaptar reglas y materiales según necesidades	Fomenta la creatividad y hace más divertido y variado el deporte para todos
Discapacidad intelectual	Instrucciones paso a paso, repetición frecuente	Reforzamiento positivo y feedback inmediato	Aumenta la motivación y cohesión del grupo



Recursos:

- **Guía para un deporte en edad escolar más inclusivo 2022** (pág. 52) → https://observatoriodelaaccessibilidad.es/wp-content/uploads/2023/12/Deporte_inclusivo-2022.pdf
- **Diseño Universal de Aprendizaje** → https://www.afoe.org/dua-principios/#elementor-toc_heading-anchor-4
- **Pictogramas:**
 - <https://arasaac.org>
 - <https://www.pictotraductor.com>



CONCLUSIÓN

El deporte no es solo un juego: es una herramienta de transformación personal, familiar y social.

“Como técnicos dotemos de esta herramienta a todos/as en igualdad de condiciones... logremos que nadie quede en el banquillo”

GRACIAS A TODOS/AS

por la atención prestada


Al-Ándalus
CENTRO MÉDICO DEPORTIVO



<https://clinica.centrosalandalus.es>



@alandalus_training.



<https://www.facebook.com/alandalustraining>