



DOWN
España

Introducción a la inclusión en el karate para técnicos deportivos

3 SALUD Y BIENESTAR



5 IGUALDAD DE GÉNERO



10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES



16 PAZ, JUSTICIA E INSTITUCIONES SÓLIDAS



17 ALIANZAS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS



Colabora:



Coordinación:

Carmen Ocete Calvo

Autoría:

Carmen Ocete Calvo

Ainhoa Rodríguez Fernández

Alba Roldán Cruz

Jonatan Huertas Alhambra

Autoría fotografía portada:

José María Rodríguez Martín

Revisión, diseño y maquetación:

Jennifer Velasco Calvo. Responsable Deporte Inclusivo DOWN ESPAÑA

DOWN ESPAÑA. Todos los derechos reservados

Edita: Federación Española de Karate y DOWN ESPAÑA. 2024

ISBN: 978-84-09-60473-9

Publicación en el marco de la convocatoria de Ayudas a las Federaciones Deportivas Españolas para proyectos de Deporte Inclusivo en el año 2023.

<p>DOWN ESPAÑA: Cruz de Oro de la Orden al Mérito de la Solidaridad Social - Ministerio Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad Premio CERMI Medios de Comunicación e Imagen Social de la Discapacidad Premio CERMI a la Mejor Trayectoria Asociativa Premio Magisterio a los Protagonistas de la Educación Premio a la Mejor Asociación de Apoyo a las Personas - Fundación Tecnología y Salud Premio a la Solidaridad de la Asociación Española de Editoriales de Publicaciones Periódicas Premio Infancia de la Comunidad de Madrid Premio Inocente de la Fundación Inocente Inocente Premio Eficacia de Oro Categoría Especial Mejor Campaña de ONG</p>
--

ÍNDICE

PRÓLOGO	5
INTRODUCCIÓN	9
AGRADECIMIENTOS	45
CAPÍTULO 1. Introducción al deporte de personas con discapacidad.	
<i>Carmen Ocete Calvo</i>.....	46
1.1. Concepto y características según el tipo de discapacidad	47
1.1.1. Discapacidad física	48
1.1.2. Discapacidad Sensorial	49
1.1.3. Discapacidad Intelectual	52
1.2. El Deporte Inclusivo	57
1.2.1. Justificación legislativa	58
1.2.2. Aplicación práctica de la inclusión de personas con discapacidad en contextos deportivos	61
1.2.3. Escenarios de práctica deportiva en contextos inclusivos ..	63
1.3. Bibliografía.....	65
CAPÍTULO 2. La inclusión de personas con discapacidad en el karate.	
<i>Ainhoa Rodríguez Fernández</i>.....	68
2.1. La clasificación de la discapacidad en el Karate	68
2.2. La progresión hacia un karate inclusivo	78
2.3. Entrenamientos inclusivos: consideraciones para el entrenamiento en tatami	86
2.4. Bibliografía	94
CAPÍTULO 3. Recursos didácticos en la inclusión deportiva de personas con discapacidad intelectual. <i>Alba Roldán Cruz</i>.....	
	97

3.1. Contextos amigables con la discapacidad intelectual.	100
3.1.1. Dojo Kun.	104
3.1.2. Estructura de la clase.	105
3.1.3. Voy a clasificarme	106
3.1.4. Voy a competir.....	107
3.1.5. Normas de conducta.....	108
3.1.6. Secuencias de actividades: Voy a Kárate, Entrada y salida al tatami, Voy al baño.....	109
3.2. Uso de sistemas aumentativos y alternativos de comunicación en el tatami.....	113
3.2.1. El cuaderno de Comunicación:.....	116
3.2.2. Tira-frase.....	117
3.3. Conclusiones.....	119
3.4. Bibliografía	120
3.5. Enlaces web.....	121

CAPITULO 4. El juego como recurso didáctico para incluir a deportistas

con discapacidad intelectual. <i>Jonatan Huertas Alhambra.</i>	122
4.1. El papel del juego en los procesos de enseñanza-aprendizaje ...	122
4.2. Propuestas de juegos inclusivos para personas con discapacidad intelectual.....	128
4.3. Bibliografía.	149

PRÓLOGO

La inclusión, muchas veces olvidada en el mundo del deporte, es fundamental en la construcción de la personalidad y en la formación integral de la persona, influyendo positivamente en la adquisición de hábitos básicos de salud y bienestar y, por consiguiente, en la consecución de la felicidad y mejora de la calidad de vida de la persona con discapacidad.

En la Real Federación Española de Karate estamos convencidos, desde la creación del Departamento Nacional de Para-Karate en el año 2014, de la importancia que tiene la actividad física y deportiva en nuestra salud, y del papel protagonista que juega su práctica diaria en la consecución del bienestar físico, emocional y social de las personas con discapacidad.

Promovemos por ello, la práctica deportiva de personas con discapacidad como herramienta para su inclusión social porque consideramos, firmemente, que toda persona debe tener acceso a una práctica deportiva suficiente y de calidad, que le permita mejorar el estado de salud, el auto concepto, la autonomía, y el desarrollo personal, al tiempo que se favorece la inclusión y normalización en entornos sociales.

En nuestro proyecto deportivo *#CaminandoHaciaLaInclusión*, apostamos por la inclusión a través de la realización de múltiples iniciativas que constituyen un ejemplo de buenas prácticas y que cabe destacar por el buen desempeño de la labor de numerosos técnicos deportivos y profesionales multidisciplinares por toda España. Promocionamos el deporte y visibilizamos la práctica del Karate entre las personas con discapacidad. Una práctica deportiva que, entendemos inclusiva, con

espacios de convivencia que favorecen la igualdad entre las personas y en las que las capacidades nos unen y enriquecen a todos.

Es un orgullo presidir una federación deportiva que es, en la actualidad, todo un referente en deporte inclusivo en nuestro país. Una federación que impulsa la presencia y participación de manera inclusiva de nuestros deportistas con discapacidad, en todas nuestras competiciones desde la categoría benjamín hasta veteranos: Campeonatos de España y Ligas Nacionales., y en las cuáles promocionamos y visibilizamos el papel de las personas con discapacidad en el deporte, retransmitiendo en directo las finales de la modalidad de para-karate, junto a las finales de deportistas sin discapacidad, dejando claro así que nuestros eventos deportivos son totalmente inclusivos.

Una federación en la que fomentamos la cooperación entre distintos agentes del sistema deportivo, para concretar proyectos comunes entre todas las federaciones autonómicas de Karate y, crear sinergias en materia de inclusión junto a federaciones, fundaciones o universidades de referencia nacional e internacional como Down España, la Fundación Sanitas o la Universidad Pontificia de Comillas.

Nuestra labor está orientada a promover y consolidar cambios en el comportamiento de los técnicos deportivos, a través de cursos de formación de diferentes temáticas, para que desarrollen su práctica profesional en inclusión.

Esta guía que tienes en tus manos gracias al Consejo Superior de Deportes, es fruto de un intenso trabajo colectivo realizado por la Dra. Carmen Ocete (asesora de deporte inclusivo de Down España), y tres de nuestros técnicos: Ainhoa Rodríguez, Alba Roldán y Jonatan Huertas.

A través de la realización y apoyo a la elaboración de esta guía pionera en nuestro país, reflejamos nuestro interés por continuar *#GenerandoOportunidades* junto a Down España, con quien venimos trabajando desde hace dos años en la realización de distintas iniciativas formativas y de promoción y difusión, entre las que destacamos “*Un Tsuki por la inclusión*”. Actividad en la que más de 300 personas con síndrome de Down pertenecientes a 20 sedes de Down España de todo el país, han practicado karate de manera inclusiva desde el año 2022.

De igual manera, esta guía ayuda a complementar y enriquecer las numerosas actividades que desde el Departamento Nacional de Para-Karate, con nuestra incansable Directora Ainhoa Rodríguez Fernández al frente, ponemos en marcha anualmente en nuestra federación deportiva nacional para fomentar la inclusión.

Continuaremos desde la RFEK, trabajando para romper definitivamente la invisibilidad de los deportistas con discapacidad. Fomentando simultáneamente con nuestros magníficos entrenadores, una sociedad donde la inclusión, cohesión y respeto a las diferencias constituyan la realidad. Trabajaremos para mantener lo que actualmente tenemos, que la práctica del Karate en personas con discapacidad no sea algo puntual, sino que sea lo común, y que nuestros deportistas sean una potencia internacional (1º del ranking europeo y 2º del Ranking mundial). Nuestros Campeones del Mundo y de Europa con discapacidad intelectual, discapacidad visual y en silla de ruedas, son, sin duda, el espejo donde se mirarán las nuevas generaciones. El presente y el futuro del Para-Karate español está asegurado.

Para terminar, quiero expresar mi profundo agradecimiento a deportistas, familias, técnicos, directores de departamento y federaciones autonómicas, por *#CaminarHaciaLaInclusión* a nuestro lado. Deseo que



esta guía os ayude a utilizar mejor los recursos en la apasionante tarea de enseñar en inclusión.

Antonio Moreno

Marqueño

Presidente de la Real Federación Española de Karate

INTRODUCCIÓN

Ainhoa Rodríguez Fernández

De qué trata esta guía

La iniciativa de elaboración de esta Guía, supone recoger la demanda de los técnicos deportivos ante la necesidad de conocer y poder usar más recursos y herramientas que les ayuden a impartir sus clases de manera inclusiva. Por este motivo, esta Guía está pensada para orientar a los entrenadores en la difícil tarea de enseñar. Esta es una Guía pensada desde un enfoque inclusivo, en la que sin ánimo de crear "recetas mágicas", se pretende ofrecer una serie de orientaciones que permitan a los técnicos deportivos aplicar en su realidad concreta. Es un documento de orientación y reflexión, que valdrá para la organización de la intervención en el tatami y para resolver las dificultades en el proceso de enseñanza-aprendizaje en entornos inclusivos con deportistas con discapacidad, si se presentan.

En esta guía se repasa, en el capítulo uno, el concepto de discapacidad y sus principales características, así como las consideraciones para el deporte entre personas con discapacidad, realizando un acercamiento a diferentes escenarios de práctica deportiva en contextos inclusivos. Se analiza, en el capítulo dos, los procesos de clasificación de la discapacidad en el Karate, la progresión hacia un karate inclusivo, y se recogen las principales consideraciones a tener en cuenta en los entrenamientos en el tatami desde una perspectiva inclusiva. La promoción de instalaciones cognitivamente accesibles y contextos amigables con la discapacidad es el núcleo principal del capítulo 3, un apartado donde se tratan, además, los principales sistemas de

comunicación aumentativos y alternativos para trabajar en el tatami. Por último, en el capítulo cuatro, se aborda el juego como recurso didáctico para incluir a deportistas con discapacidad intelectual. La guía contiene recursos para técnicos deportivos disponibles a través de enlaces web con los que mejorar la forma de enseñar a través de metodologías inclusivas, con multitud de ejemplos sobre cómo poner en práctica estos recursos.

Figura 1.

Cartel promocional del apoyo institucional del Consejo Superior de Deportes



Desde el **Departamento Nacional de Para-Karate de la Real Federación Española**, gracias al presidente Antonio Moreno Marqueño, bajo la Dirección de Ainhoa Rodríguez Fernández, y con el inestimable apoyo del Consejo Superior de Deportes, se busca generar oportunidades de práctica deportiva entre las personas con discapacidad, como herramienta para su inclusión social. El Karate, además de ser un poderoso instrumento para el fomento de la salud, favorece dinámicas que equilibran las diferencias personales permitiendo la inclusión de las personas con discapacidad en sus entornos sociales. Se continúa avanzando en las líneas de trabajo ya consolidadas: fomentando la **presencia, participación y visibilidad** de nuestros deportistas con discapacidad en actividades competitivas, y no competitivas, promocionando el deporte en la infancia y potenciando la **investigación y la formación e innovación docente** de nuestros profesionales en materia de diversidad e inclusión.

El *hashtag* con el que se identifica el proyecto RFEK desde finales del año 2019, es **#CaminandoHaciaLaInclusión** es un lema con el que se pretende concienciar a la sociedad de que las diferentes competencias y aptitudes de las personas con discapacidad, lejos de suponer barreras, ponen de manifiesto la necesidad de establecer lugares de encuentro dentro del deporte en los que compartir y convivir. El compromiso e intención de la RFEK, no es realizar una serie de actividades puntuales que favorezcan la inclusión, sino, por el contrario, se pretende sentar las bases de un proyecto que se construye en conjunto mucho más grande en estructura y tiempo. Las actuaciones del proyecto deportivo están presentes en todas las comunidades autónomas, sin salvedad, abordando de esta manera igualitaria, al conjunto de la población. Como proyectos, consta de varios elementos: los objetivos generales y específicos a lograr; los principios en los que se basa la acción, la metodología y forma de actuar y un plan estratégico que guía todo el

proyecto. Numerosos son los técnicos, y clubes, distribuidos por todo el panorama nacional, que incluyen la discapacidad dentro del tatami y que, junto a deportistas con discapacidad, con décadas de práctica marcial a su espalda, ayudan a difundir los beneficios de esta actividad deportiva. Competidores con discapacidad con medallas nacionales, europeas y mundiales, que con su experiencia en primera persona visibilizan los grandes valores que otorga la competición.

La planificación de la RFEK se basa en el fortalecimiento de tres puntos clave para lograr un proceso de enseñanza-aprendizaje de excelencia y de calidad: la **investigación**, la **formación e innovación docente** y el **desarrollo del karate de base entre las personas con y sin discapacidad**. Desde la RFEK, se tiene la seguridad de que la docencia y la investigación deben ir de la mano, y que es esta última la que permitirá analizar el contexto, detectar necesidades y dar respuesta a realidades que, con el paso del tiempo, descubren nuevas necesidades o ponen de manifiesto que para avanzar son obligatorias nuevas estrategias y metodologías.

1.1 Actuaciones en el fomento del Karate para personas con discapacidad

El camino del Para-Karate Nacional nace de la mano de XIX Mundial de Karate Absoluto 2012 en París, con una demostración de “Karate Adaptado” en la que participaron tres deportistas españoles: Víctor Manuel Prieto, Eduardo Luna y Jon Alonso. Este evento propició la organización, en 2013 y por parte de la RFEK, de la 1ª Copa de España de Karate Adaptado; y la creación en 2014 del Departamento de Karate Adaptado que fue dirigido por Carlos Samper. A continuación, se detallan cronológicamente, las acciones que han sido un hito en el Karate para personas con discapacidad:

- En marzo de 2014, se celebra el I Campeonato de España de Karate Adaptado junto al XIV Campeonato de España Absoluto, con dos categorías para la participación: discapacidad intelectual y discapacidad física. También en 2014 se celebra a nivel internacional el I Campeonato del Mundo de Karate Adaptado en Bremen (Alemania) al que acudieron tres deportistas españoles (Víctor Manuel Prieto, M^ª Ester de León y Juan Carlos Vera), de los cuales dos (Víctor Manuel y M^ª Ester) consiguieron medalla de bronce.

- En el año 2015 se celebra el II Campeonato de España de Karate Adaptado junto al XLVI Campeonato de España Absoluto. Ese mismo año, el Comité Paralímpico Internacional aceptó a la Federación Mundial de Karate (WKF) como disciplina deportiva dentro de los deportes paralímpicos. En 2016 se celebra el III Campeonato de España de Karate Adaptado, junto con el XLVIII Campeonato de España Absoluto. La participación de los deportistas en las competiciones nacionales aumenta progresivamente, habilitándose una tercera categoría para deportistas con discapacidad visual. Al mando del Departamento Nacional es nombrada Alicia Reynés. A nivel internacional, se celebran los II Campeonatos del Mundo de Karate Adaptado en Linz (Austria), donde participaron tres deportistas.

- Se celebran en 2017, dirigidas por Ainhoa Rodríguez y David Del Barrio, las I Jornadas Técnicas de Karate y Discapacidad, y el IV Campeonato de España de Para-Karate en Albacete, manteniendo las tres categorías para la participación.

Figura 2.

Asistentes a las I Jornadas Técnicas de Karate y Discapacidad (CAR-Madrid, 2017)



Figura 3.

Ejecución de un ejercicio con antifaz explicado por el técnico Tomás Herrero (CAR-Madrid, 2017)



- En 2018 se celebra el V Campeonato de España en Sevilla y el III Campeonato del Mundo de Para-Karate en Madrid con las categorías de discapacidad intelectual, discapacidad visual y usuarios de silla de ruedas, donde se consiguieron 4 medallas: Isabel Fernández y Antonio Gutiérrez (oro), Víctor Manuel Prieto (plata) y Carlos Huertas (bronce). La Federación Europea de Karate se estrena también en la competición, celebrando el I Campeonato de Europa en Serbia.
- En el 2019 comienza con el VI Campeonato de España de Para-Karate que se celebra en Madrid, que incorpora la cuarta categoría de competición: usuarios en silla de ruedas. Se celebra también el Europeo en Guadalajara, donde los deportistas españoles subieron 7 veces al pódium, quedando los primeros en el medallero. La RFEK nombra como directora del Departamento a Ainhoa Rodríguez.
- La pandemia mundial en 2020 paralizó la actividad deportiva en todo el mundo. Pero antes de que este hecho sucediese, se celebró en enero el VII Campeonato de España de Para-Karate en Madrid. Se recuperan las actividades competitivas cumpliendo con todas las medidas de seguridad y se incorpora la modalidad de Para-Karate en las Ligas Nacionales para la categoría senior, tanto masculina como femenina.
- En 2021 se retoman recuperando las actividades competitivas internacionales con el europeo en Pórec (Croacia) y el Mundial en Dubái, y con el europeo en Gaziantep (Turquía) en 2022. La expedición de deportistas de Para-Karate nacional alcanzan el primer puesto en el ranking europeo y el segundo puesto a nivel mundial; consagrándose como referentes para los países

participantes. A nivel nacional, se celebran los VIII y IX Campeonatos de España en Madrid y La Rioja, ampliando la participación de deportistas con discapacidad en cinco categorías: dos para discapacidad intelectual, discapacidad física, discapacidad visual y usuarios en silla de ruedas.

Figura 4.

Miembros del equipo nacional de para-karate participante en el Campeonato de Europa (Porec- Croacia, 2021)



Figura 5.

Miembros del equipo nacional de para-karate participante en el Campeonato del Mundo (Dubái- EAU, 2021)



Figura 6.

Miembros del equipo nacional de para-karate participante en el Campeonato de Europa (Gaziantep-Turquía, 2022)



Por último, a lo largo del año 2022, el Departamento Nacional de Para-Karate continúa creciendo y multiplica exponencialmente el número de participantes en la modalidad, gracias a la promoción y visibilización del kárate en personas con discapacidad en las Ligas Nacionales y Campeonatos de España, abriendo la participación desde la categoría de benjamín-infantil hasta la de veteranos.

También en el 2022, se firman acuerdos y convenios de colaboración con diferentes entidades para impulsar la práctica del karate entre las

personas con discapacidad de manera inclusiva. Las principales alianzas estratégicas se llevan a cabo con:

- Consejo Superior de Deportes
- Down España
- Hospital Nacional de Paraplégicos de Toledo
- Fundación Sanitas
- Fundación Diversidad
- Universidad Pontificia de Comillas
- Universidad de Alcalá
- Universidad Autónoma de Madrid
- Universidad de Santiago de Compostela
- Federaciones Autonómicas de Karate
- Diferentes Ayuntamientos de toda España

Figura 7.

Agustín Matía, Director Gerente de Down España, firmando el acuerdo con el Vicepresidente RFEK Antonio Torres. (Madrid, 2022)



Desde el año 2023, se han impulsado distintas actuaciones en el marco del proyecto RFEK #CaminandoHaciaLaInclusión como son:

1. Investigación: “Creando Raíces de inclusión”

Son varias las investigaciones que comienzan en el 2022 con diferentes entidades, publicándose en el 2023, los resultados del proyecto **REINDIBLE-2 (Red de investigación internacional sobre deporte inclusivo y bienestar)**, financiado por el Consejo Superior de Deportes y desarrollado por la Universidad de Alcalá y la Universidad Autónoma de Madrid. Un proyecto de investigación competitivo realizado con los deportistas con discapacidad de nuestra federación durante el año 2022, que tiene como objetivo medir la felicidad de los deportistas de para-karate para desarrollar acciones de mejora mediante la práctica del deporte.

2. Formación

Las actividades de formación, sensibilización y accesibilidad cognitiva constituyen un pilar fundamental en el Proyecto Deportivo **#CaminandoHaciaLaInclusión** de la RFEK. Está claro que los profesionales que desarrollan su labor docente con los karatekas con discapacidad en contextos deportivos inclusivos necesitan formación específica en atención a la discapacidad. Este hecho marca un punto de inflexión en la RFEK, por lo que el compromiso con la formación continua y la especialización de nuestros técnicos en los últimos años es máximo. En el 2023 se realizan las siguientes formaciones a deportistas, técnicos, árbitros, personal federativo y directivos:

- Curso Nacional de Arbitraje en Para-Karate

- Curso presencial de especialización para técnicos deportivos:
“Formación a técnicos deportivos para la inclusión de personas con síndrome de down en el Karate” con Down España.

Figura 8.

Curso presencial de especialización para técnicos deportivos con Down España (Sede FMK – Madrid, 2023)



- Curso de especialización en para-karate para técnicos deportivos: "Visión 360° del deportista con discapacidad física. Análisis fisiopatológico y deportivo: de lo básico a la élite"
- Curso básico en formación en lengua de signos para nuestro personal federativo.

Figura 9. Personal RFEK que ha realizado el curso básico en formación en lengua de signos.



- Curso de especialización en para-karate para técnicos deportivos:
“Abordaje sobre conductas desafiantes dentro del tatami con deportistas con Trastorno del Espectro del Autismo (TEA)”.
- Entrenando inclusión con la Universidad Pontificia de Comillas

Figura 10.

Participantes en la actividad “Entrenando Inclusión con Universidad”
(Sede FMK – Madrid, 2023)



3. Promoción y difusión

- Karate inclusivo: “Un Tsuki por la inclusión” con Down España

La promoción de la actividad física como hábito saludable en cualquier rango de edad es lo que nos mueve para realizar entrenamientos inclusivos en las sedes de Down España. Down Toledo, Down Compostela, Down Pontevedra, Down Alicante, Down Málaga, Down Cáceres... ya han conocido el compromiso de la RFEK, del Departamento Nacional de Para-Karate y de los técnicos de primera mano, pues se han llevado a cabo con éxito entrenamientos inclusivos con los usuarios de cada sede de Down España junto con deportistas con y sin discapacidad de nuestra Federación. Cada entrenamiento está dirigido por 1 o 2 técnicos deportivos debidamente formados en discapacidad y actividad físico-deportiva. Más de 300 personas con síndrome de Down y discapacidad intelectual han participado ya en esta actividad, que busca la promoción del karate en personas con discapacidad intelectual en todo el territorio nacional. Un Tsuki por la inclusión es posible gracias al Consejo Superior de Deportes y al convenio de colaboración firmado con Down España, federación de referencia sobre el Síndrome de Down en España e Iberoamérica.

Figura 11.

Un Tsuki por la inclusión con Down Ávila (2023)



Figura 12.

Un Tsuki por la inclusión con Down Toledo (2023)



Figura 13.

Un Tsuki por la inclusión con Down Cáceres (2023)



Figura 14.

Un Tsuki por la inclusión con Down Águilas (2023)



Figura 15.

Un Tsuki por la inclusión con Down Mallorca (2022)



Figura 16.

Un Tsuki por la inclusión con Down Vigo (2023)



Figura 17.

Un Tsuki por la inclusión con Extraordinarios T21 (Alicante - 2023)



- **Vídeo clasificación de la discapacidad en el Karate:** Promocionar y difundir el deporte para personas con discapacidad, es otra de las misiones de la RFEK; por lo que se trabaja con múltiples plataformas de comunicación digital que multiplican exponencialmente la capacidad de difusión de cualquier mensaje. Para ello, se realiza un vídeo explicativo del proceso de clasificación del deportista en Para-Karate. Con este material audiovisual que se comparte a través del canal de YouTube de la RFEK, y por todas las redes sociales

oficiales de la federación, se da a conocer la forma en la que los deportistas son agrupados en las diferentes clases deportivas en función de su grado de discapacidad.

Figura 18.

Imagen de la introducción del vídeo de Clasificación en Para-Karate



(2023)

- **#CAPACES: Vídeo-seguimiento de para-karatekas en competiciones inclusivas:**

#Capaces es una llamada a favor de la inclusión de las personas con discapacidad en el deporte, es el ejemplo de que romper las barreras es posible. Se trata de un vídeo de 28 minutos de duración que remarca la importancia de abrir camino, de ser ejemplo especialmente para la infancia y la juventud, y no hay nadie mejor que grandes referentes para hablar sobre ello: Isabel Fernández (triple Campeona del Mundo y cuatro veces Campeona de Europa en silla de ruedas k30), Francisco Lozano (Campeón de Europa y 3º del Mundo en Kata discapacidad visual K10) y

Félix Escribano (Campeón de España en Kata discapacidad física K40). Sus éxitos deportivos son indiscutibles, pero su determinación en la práctica del karate es la llave del éxito de #Capaces: el arte marcial se convierte en una motivación para superarse, para crecer, y en definitiva, para vivir. Este vídeo, además, pretende ser un homenaje a Félix, Isabel y Fran, para que su legado tanto en lo deportivo como en lo personal perdure a través del tiempo.

4. Generación de contextos deportivos inclusivos

- Contextos amigables con la discapacidad

Se reivindica desde la RFEK, la **accesibilidad cognitiva** como un **derecho** fundamental, para que toda persona con discapacidad intelectual pueda practicar Karate, de la forma más autónoma posible y con las mismas oportunidades que los demás. Si se logra un entorno más comprensible, las personas con discapacidad intelectual tendrán menos barreras, y por ello, más oportunidades de participar y aportar su talento a la sociedad.

Figura 19.

Ejemplos de pictogramas para la accesibilidad cognitiva de instalaciones deportivas



- **Red de Clubes inclusivos**

Numerosos clubes federados en la RFEK, siguieron nuestras las recomendaciones desde Contextos Amigables con la Discapacidad, y están convirtiendo sus dojos en instalaciones cognitivamente accesibles.

5. Captación, detección del talento y desarrollo deportivo

El proyecto “**Descubriendo Talentos**” es uno de los proyectos más ilusionantes de la RFEK. Con el objetivo de descubrir y hacer brillar a las jóvenes promesas del Para-Karate nacional, nace esta actividad, donde además la cantera convive y comparte entrenamiento con los deportistas referentes de la selección nacional absoluta de la modalidad. Estos últimos son para los jóvenes deportistas de Karate, espejos en los que mirarse.

Figura 20.

Concentración Descubriendo Talentos (Fuenlabrada-Madrid, 2023)



Figura 21.

Concentración Descubriendo Talentos (Marín-Pontevedra, 2023)



Figura 22.

Concentración Descubriendo Talentos (Pinto-Madrid, 2023)



Gracias a Descubriendo Talentos, nació **Talentos Inclusivos**. Siguiendo nuestro lema **#CaminamosHaciaLaInclusión**, por lo tanto, en este proyecto están convocadas jóvenes promesas del karate y para-karate nacional para que exista un aprendizaje bidireccional: los deportistas con discapacidad encuentran la posibilidad de disfrutar de ocio compartido con iguales, y los deportistas sin discapacidad aprenden a convivir y respetar la diferencia.

Figura 23.

Participantes en la I concentración Talentos Inclusivos (Negreira – A Coruña, 2023)



Figura 24.

*Francisco Lozano, con ceguera total, enseñando kata a deportistas
(Negreira – A Coruña, 20)*



6. Competiciones deportivas inclusivas

La búsqueda de la presencia, participación y visibilidad de los deportistas con discapacidad, nos llevó a promocionar y celebrar eventos deportivos inclusivos a nivel nacional, incluyendo la modalidad de para-karate, específica para los deportistas con discapacidad, en todas las competiciones organizadas por nuestra federación desde categoría benjamín hasta veteranos: Campeonatos de España, Ligas Nacionales, Copa Internacional de Karate Playa y, en el próximo año 2024, en la Copa Internacional Máster. Este avance ha sido posible gracias a la continua revisión de la Normativa de Competición de Para-Karate de manos del Departamento Nacional de Arbitraje de la RFEK, con su Director, Juan Antonio Velasco al frente, y con el apoyo de Antonio

Miguel Verdú y de la mejora de la Clasificación de los Deportistas con Discapacidad por el equipo de clasificación RFEK, quien tiene el firme compromiso de hacer del Karate un deporte inclusivo.

Figura 25.

Participantes en la 1ª edición de la Copa Internacional de Karate Playa (Murcia, 2023)



Figura 26.

*1º Campeonato de España de Clubes con la participación de kata dúo
(Cheste, 2023)*



Figura 27.

Deportistas y cuerpo técnico participante en los Virtus Global Games (junio 2023)

virtus Global Games
Vichy FRANCE 2023
gg2023.org

KARATE RFEK.ES

RFEK.ES

ANTONIO MORENO
presidente RFEK y DA

JOSE M^o DE DIOS
dir. técnico RFEK y DA

AINHOA RODRÍGUEZ
dir. para-karate RFEK y DA

A. MIGUEL VERDÚ
técnico para-karate RFEK y DA

K-21
LUCÍA SÁNCHEZ ROSADO

K-21
CARLOS HUERTAS RUIZ

K-22
ANDREA MATARÍ PÉREZ

K-22
VICTOR M. PRIETO ARÉVALO

KARATE

CS Consejo Superior de Deportes

MyD Programa Igualdad y Deporte

DEPARTAMENTO NACIONAL DE PARA-KARATE

WORLD KARATE FEDERATION

Figura 28.

Deportistas y técnicos participantes en los Virtus Global Games (Vichy-Francia, junio 2023)



7. Empleabilidad: Curso de auxiliares de monitor para karatekas con discapacidad intelectual (TECDI)

La **empleabilidad** es uno de los factores clave para lograr la inclusión laboral y social de las personas con discapacidad. Cuando se habla de personas con discapacidad y empleabilidad, se hace referencia a crear y mantener unas circunstancias concretas que faciliten, permitan y promuevan la inclusión y la accesibilidad de las personas con discapacidad en el mundo laboral. Por tanto, desde la RFEK, se visibiliza el deporte en personas con discapacidad, apostando por la formación,

la búsqueda de talentos, la promoción de la salud física y mental en personas con discapacidad y la empleabilidad de los deportistas. Siguiendo los pasos del Programa TECDI (Garrote, C., Blanco, J., Ocete, C., Mulas, J., 2020), impulsado por Down España desde el año 2021, desde la RFEK se realiza por primera vez en el 2023, y gracias a la financiación del Consejo Superior de Deportes a través de la subvención de Deporte Inclusivo, el Curso de Auxiliares de Monitor con discapacidad intelectual para diez de deportistas en colaboración con Down España, la Universidad Pontificia de Comillas y la Fundación Sanitas.

Figura 29.

Autoridades, deportistas y técnicos participantes en la 1º edición del TECDI de la RFEK (Arganda del Rey – Madrid, diciembre 2023)



Figura 30.

Deportistas con y sin discapacidad participantes en el TECDI (Arganda del Rey – Madrid, diciembre 2023)



Figura 31.

Víctor Prieto, deportista con síndrome de Down, enseñando la técnica a una deportista (Arganda del Rey – Madrid, diciembre 2023)



Las actuaciones de la RFEK no son castillos en el aire, son una realidad. La iniciativa **#CaminamosHaciaLaInclusión**, y se sigue adelante abriendo puertas a las que se ha llegado gracias al trabajo, al tesón, a la ilusión y a la esperanza de dejar una sociedad más justa, respetuosa con la diferencia y, en definitiva, una sociedad más inclusiva. Los recursos económicos son importantes, pero mucho más lo son los humanos, puesto que capitalizan ideas y les dan forma operativa. La RFEK tiene un equipo técnico y humano completamente implicado en los objetivos que se persiguen, gracias a ellos, las 5 líneas de trabajo que constituyen la planificación: (formación, investigación, descubrir talentos, visibilidad y empleabilidad), son los cimientos sobre los que se construirán el resto de áreas que planificadas a medio-largo plazo.

Para alcanzar todos los objetivos, tanto a corto como a medio y largo plazo, es necesario contar con un grupo de trabajo multidisciplinar; compuesto por profesionales de diferentes áreas con los que se da respuesta a la mayor cantidad de necesidades posible. Un equipo que, desde las oficinas de la RFEK, está dirigido por Susana Mena, Secretaría-Gerente de la RFEK, y formado por diferentes administrativos (José María Rodríguez, Beatriz Barba, Juan Jiménez, Reyes García, Susana Fashho y Verónica Matamala), junto al asesor jurídico, José David Martínez. El equipo de clasificación nacional formado por: Alba Roldán Cruz (Maestra AL y especialista en TEA), Carla Rodríguez (Psicóloga), Laura Hervás (Psicóloga), Darío Villasmil (Médico-Traumatólogo), Teresa García (Farmacéutica), Sara Vázquez Rumbo (Enfermera) y Teresa Muñoz (Farmacéutica), se encarga de determinar la elegibilidad de los deportistas con discapacidad para la competición.

Figura 32.

Algunas miembros del Equipo de Clasificación RFEK (Ávila, 2024)



En competiciones RFEK, el Director de la Competición, Alfonso Domínguez junto a Teresa García (Directora del Departamento de Mujer y Deporte) y el Director de Organización, Francisco Angullo, velan porque los derechos de nuestros deportistas con discapacidad se cumplan. Además, la Responsable de Prensa RFEK, Almudena Muñoz, y el fotógrafo, José María Rodríguez Martín, forman parte activa en el trabajo diario del Departamento Nacional de Para-Karate, visibilizando desde sus áreas la práctica inclusiva del karate a toda la sociedad; y el director técnico RFEK, José María De Dios, es el pilar fundamental sobre el que gira todo el equipo. En el 2024 se suman al grupo de trabajo más profesionales, destacando la incorporación del preparador físico RFEK, Rubén De Dios, dotando a nuestro equipo de alta competición de deportistas con discapacidad, de una mayor especialización para enfrentarse a las citas nacionales e internacionales.

Figura 33.

El preparador físico RFEK Rubén De Dios en su primera concentración con el equipo nacional absoluto de para-karate (A Estrada-Pontevedra,



enero de 2024)

Desde la RFEK se sigue trabajando por la inclusión real, por la promoción y la participación de nuestros deportistas a todos los niveles en el ámbito federativo. Se hace imprescindible seguir construyendo el andamiaje que hará posible un Karate Paralímpico. Se conseguirá si se camina hacia la inclusión con compromiso, ilusión y rigor.

BIBLIOGRAFÍA

Garrote, C., Blanco, J., Ocete, C., Mulas, J. (2020). Formación para la inclusión laboral en el baloncesto para personas con discapacidad intelectual: Programa TECDI. Madrid: Editorial Inclusión.

Links de vídeos para incluir al final de la guía:

Vídeo de la clasificación de la discapacidad en el Karate - canal oficial de YouTube de la RFEK:
https://www.youtube.com/watch?v=T1eSi4ZcKI0&list=PLwqX_6q7Lj-08DpBJAMIINzLQgMjMBdII&index=5

#CAPACES: Vídeo-seguimiento de para-karatekas en competiciones inclusivas: <https://www.youtube.com/watch?v=5clUhywqOAK&t=1289s>

Red de Clubes Inclusivos: Se han elaborado materiales para adaptar cognitivamente los clubes con descarga gratuita en el siguiente link: <https://rfek.es/index.php/departamentos-nacionales/para-karate/16-departamentos/705-contextos-amigables-con-la-discapacidad>

Vídeo resumen Concentración Descubriendo Talentos:

https://www.youtube.com/watch?v=oo5PQVqr7n0&list=PLwqX_6q7Lj-08DpBJAMIINzLQgMjMBdII&index=4

REINDIBLE-2 (Red de investigación internacional sobre deporte inclusivo y bienestar), financiado por el Consejo Superior de Deportes y desarrollado por la Universidad de Alcalá y la Universidad Autónoma de Madrid. (Para saber más, consultar el siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=ZM18xwc91c8>

Se adjunta nota de prensa: Down España y la Real Federación Española de Kárate, unidas por la inclusión en el deporte:

<https://www.sindromedown.net/noticia/down-espana-y-la-federacion-espanola-de-karate-unidas-por-la-inclusion-en-las-artes-marciales/>

AGRADECIMIENTOS

A Antonio Moreno, nuestro Presidente, por apostar y confiar ciegamente, hace ahora cuatro años, en que este equipo de profesionales que formamos en la actualidad el Departamento Nacional de Para-Karate, sería capaz de **revolucionarlo** todo. Gracias Antonio por ser el artífice de que nuestra Real Federación Española de Karate sea referente en inclusión, gracias por darnos alas para intentar hacer inclusivo el universo.

A nuestros deportistas con discapacidad y a los que, aunque todavía no conocemos, esperamos que encontréis en el Karate un camino de inclusión.

A los técnicos deportivos y a las familias de los deportistas, por la magnífica labor que hacen.

Al Consejo Superior de Deportes y a Down España, por abrir horizontes.

A quienes han creído que la inclusión deportiva es decisiva para el logro de una sociedad y un mundo de todos y para todos. A aquellos que se afanan cada día en plantar semillas para hacerlo realidad.

CAPÍTULO 1. Introducción al deporte de personas con discapacidad

Carmen Ocete Calvo

A menudo cuando vemos a personas en situación de discapacidad, tendemos a prejuzgar desde las limitaciones en lugar de ver las capacidades y posibilidades de la persona. Esta es la “mochila” pesada que arrastramos del pasado donde la discapacidad era una enfermedad y por tanto, como enfermos eran tratadas las personas que la presentaban. A día de hoy, la realidad es otra y como profesionales de las ciencias de la actividad física y el deporte, debemos ser conscientes de que una perspectiva equivocada, los prejuicios y los miedos, son las principales barreras que encuentran las personas con discapacidad a nivel social. Para comenzar este capítulo, vamos a partir del concepto general de discapacidad proporcionado por la Organización Mundial de la Salud (OMS; 2001) y que la define como:

“Interacción entre el estado de salud de una persona con sus factores ambientales y personales que pueden ser facilitadores o limitadores en una actividad determinada afectando de este modo a su participación en dicha actividad”.

Por tanto, al hablar de estado de salud y al no ser una enfermedad, las personas en condición de discapacidad pueden disfrutar de una buena salud y experimentar una buena calidad de vida. La salud es un estado de completo bienestar físico, emocional y social y no solo como ausencia

de la enfermedad e involucra todos los aspectos de las experiencias de vida de las personas y es inherentemente multifactorial (OMS, 2003). Por otro lado, la calidad de vida es “la percepción de un individuo de su situación de vida, puesto que, en su contexto de su cultura y sistemas de valores, en relación a sus objetivos, expectativas, estándares y preocupaciones (OMS, 1994)”. Por tanto, el bienestar y la calidad de vida son posibles si las personas con discapacidad disponen de buena salud.

Cabría preguntarnos entonces en el caso específico de las personas con discapacidad qué contribuye a una salud adversa. En este caso, la inactividad física es un factor determinante que contribuye a la salud adversa ya que las personas con discapacidad suelen llevar estilos de vida sedentarios con niveles significativamente más bajos de actividad física en comparación con la población general. Por este motivo, la práctica deportiva se convierte en una solución evidente que contribuye positivamente a la mejora de la salud de las personas con discapacidad a través de la percepción de bienestar y calidad de vida. En este sentido, la calidad de vida es una herramienta valiosa para comprender y mejorar la equidad, el empoderamiento y la satisfacción con la vida de las personas con discapacidad (Verdugo, Gómez, Schalock, 2012), siendo numerosos los estudios actuales los que abordan la calidad de vida y su relación con la actividad física y el deporte (Franco, Ocete, Pérez-calzado y Berástegui, 2023).

1.1. Concepto y características según el tipo de discapacidad

Este epígrafe, no pretende abordar en profundidad los tipos de discapacidad y sus características, simplemente a continuación los lectores, encontrarán algunas “pinceladas” que le ayudaran a entender el perfil de deportista, practicante o usuario de su entidad deportiva. Sin olvidar que cada persona tiene unas características personales que van

a determinar el tipo de práctica deportiva más adecuada a su condición.

1.1.1. Discapacidad física

La discapacidad física es definida como una alteración del aparato motor o locomotor causada por un funcionamiento deficiente del sistema nervioso central, del sistema muscular, del sistema óseo o de una interrelación de los tres sistemas que dificultan o imposibilita la movilidad funcional de una o diversas partes corporales (Martínez, 2014). Las principales causas de discapacidad física lesión medular (incluyendo espina bífida), parálisis cerebral, amputaciones daño cerebral adquirido y accidente cerebro vascular, esclerosis múltiple, enfermedad de Parkinson, distrofias musculares y poliomielitis (y síndrome post-polio), principalmente. Puede ser permanente o transitoria, limita algunas actividades de la vida diaria y es de etiología muy variada.

Para orientar adecuadamente a las personas con discapacidad física sobre la práctica deportiva, se tendrá presente el tipo de secuela para adoptar las consideraciones metodológicas oportunas. En general, presentarán dificultades en función de la localización de las secuelas, debidas a los efectos causados por las partes corporales afectadas y/o paralizadas total o parcialmente, así como las derivadas de amputaciones o malformaciones congénitas (Pérez-Tejero, Ocete, & Gutiérrez, 2021). Según Ríos, Carol y Yepes (2014) se debe promover y estimular la deambulación, en el caso de que dispongan de ella. Además, se sugiere incidir especialmente en las actividades que mejoran la función respiratoria, el ajuste postural, el equilibrio, el control tónico y la relajación, así como la relación con el entorno (organización espaciotemporal). Se deben trabajar las habilidades motrices básicas para favorecer la autonomía, planteando una gran diversidad de actividades y propuestas motrices que permitan ampliar el bagaje motor,

utilizando las ayudas técnicas aplicadas a la marcha y estimulando la capacidad de expresión y comunicación corporal y/o verbal.

1.1.2. Discapacidad Sensorial

Dentro de la discapacidad sensorial, se distinguen la discapacidad auditiva y la visual.

Discapacidad visual

La deficiencia visual se puede definir como cualquier limitación en la capacidad visual resultante de una enfermedad, trauma o una condición congénita o degenerativa que no puede ser corregida por medios convencionales, incluyendo el uso de lentes, medicación o cirugía (Pérez-Tejero, Ocete, & Gutiérrez, 2021). Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los tipos de discapacidad visual:

- Ceguera Parcial: es cuando la persona ve con baja visión o no tiene la suficiente capacidad de tener una buena visión y se ven obligados a usar gafas para tener buena visión.
- Ceguera Total o Completa: es cuando la persona no ve ni siente absolutamente nada, ni siquiera luz ni su reflejo (resplandor). Guía o bastón.

Según la ONCE, la práctica de cualquier deporte supone un elemento de integración y mejora de la calidad de vida de las personas ciegas o con discapacidad visual grave. Para todas las edades y en distintos niveles, hay un deporte adaptado que permite socializarse, entrenar y competir en igualdad de condiciones que el resto de los deportistas. El dominio del espacio donde se va a desarrollar la práctica es un elemento fundamental para una experiencia motivadora. Será imprescindible dar a conocer al alumno / deportista los sonidos propios del espacio de práctica para facilitar su orientación, las texturas de los suelos y paredes, así como la ubicación de los obstáculos o elementos peligrosos si los

hubiera. En el caso de personas con resto visual dar a conocer los diferentes colores de paredes, puertas, la orientación de los focos de luz (ventanas, fluorescentes).

La información que la persona con discapacidad visual deja de recibir como consecuencia de su déficit deberemos suministrarla por el canal verbal y el kinestésico-táctil. Según Ríos et al. (2014) la palabra será la principal vía de comunicación entre el profesor y el alumno, por ello, necesitaremos tener en cuenta lo siguiente:

- Ofrecer una información inicial de los contenidos de la sesión para facilitar la comprensión de ésta, intentando que el vocabulario sea concreto.
- Dar una información detallada sobre el movimiento y los juegos, incidiendo en la estructura espacial de los mismos.
- Verbalizar las acciones de los compañeros de actividad para que puedan aprender de las propuestas motrices de los compañeros.
- Utilizar el ritmo mediante la voz o palmadas para transmitir la dinámica de los movimientos en carreras.
- En muchas ocasiones la ubicación del profesor/técnico o de los compañeros supone un referente espacial muy importante durante la ejecución de las actividades y para la orientación previa a las mismas. En las carreras o desplazamientos en línea, si nos situamos en frente y en la meta, dejando espacio suficiente hasta la pared para frenar con seguridad, y les llamamos por la voz, pueden realizar las actividades con mayor seguridad.

En el trabajo con personas con discapacidad visual es importante usar balones blandos, y material en general de tacto agradable, para facilitar el control y evitar el rechazo por temor a golpearse. Se utilizarán balones sonoros, con cascabeles dentro para los deportistas ciegos y balones con colores llamativos y que contrasten con el fondo en el caso de personas

con resto visual. Será imprescindible una fase de familiarización con el material y el entorno de práctica.

Discapacidad auditiva

Se define como privación o disminución de la facultad de oír, por lo que una persona sorda será incapaz o tendrá problemas para escuchar. Ésta puede ser un rasgo hereditario o puede ser consecuencia de una enfermedad o infección, traumatismo o daño cerebral (córtex parietal), exposición al ruido a largo plazo o por la administración de medicamentos agresivos para el nervio auditivo. Podemos indicar que el término "sordera" como tal suele reservarse a aquellos déficits auditivos graves y profundos, distinguiéndolo de la "hipoacusia". Una definición básica es un déficit auditivo como un trastorno sensorial caracterizado por la pérdida de la capacidad de percepción de las formas acústicas (Sanz & Reina, 2012). Se hace necesario destacar una serie de variables que agrupan los diferentes tipos de deficiencia auditiva en función de (Soto-Rey & Pérez-Tejero, 2014):

- Tipo de deficiencia auditiva: una primera diferenciación básica que delimita, de forma clara, una configuración de distintas realidades es la que hace referencia al tipo de déficit. Así, distinguimos las discapacidades auditivas transmisivas cuando el déficit se sitúa en el oído externo o en el oído medio de las discapacidades auditivas neurosensoriales o perceptivas, que son aquellas en las que el déficit se sitúa al nivel del oído interno, en el nervio auditivo o en las zonas auditivas cerebrales.
- Grado de pérdida auditiva: en este caso hablamos de pérdidas ligeras, medianas, severas y graves. Es la circunstancia de las dos últimas en la que aparecerán mayores dificultades para la adquisición del lenguaje y, de resultas, mayores consecuencias en diferentes campos y ámbitos.

- Etiología: ésta es una variable relacionada con el momento de aparición del déficit, la existencia de posibles trastornos asociados o la reacción emocional del contexto, que son las que, de forma efectiva, terminan condicionando las respuestas y adaptaciones que deberemos tener en cuenta. Según momento de aparición:
 - Prelocutiva: antes de la adquisición de la capacidad de hablar (sordera prelocutiva)
 - Postlocutiva: posterior a la adquisición del lenguaje (sordera postlocutiva).

Se debe considerar otro concepto relevante como es la hipoacusia, entendida como la pérdida auditiva que permite que la audición sea funcional para la vida diaria mediante ayudas complementarias (prótesis auditivas), permitiendo la adquisición del lenguaje (Sanz & Reina, 2012). Según Pérez-Tejero y cols. (2021) es importante destacar que las personas con discapacidad auditiva, pueden presentar necesidades de distinto tipo como dificultades en la elaboración de representaciones mentales, dificultades en la construcción de conocimientos a partir de las experiencias propias de las interacciones sociales, dificultades en la capacidad de anticipación de situaciones derivadas de la falta de información contextual, dificultades frecuentes para integrar las reglas que rigen las actividades derivadas. Por lo que se debe facilitar la información y el acceso a los contenidos en el contexto deportivo de manera accesible.

1.1.3. Discapacidad Intelectual

La Discapacidad Intelectual (DI) es una discapacidad caracterizada por limitaciones significativas tanto en el funcionamiento intelectual (razonamiento, aprendizaje, resolución de problemas) como en la conducta adaptativa, que cubre una gama de destrezas sociales y prácticas cotidianas. Estas limitaciones se dan en dos o más de las

siguientes áreas de habilidades de adaptación: comunicación, cuidado propio, vida en el hogar, habilidades sociales, uso de la comunidad, autodirección, salud y seguridad, contenidos escolares funcionales, ocio y trabajo). Esta discapacidad se origina antes de los 18 años de edad" (Asociación Americana de Discapacidades Intelectuales o del Desarrollo (AAIDD, 2011).

Tradicionalmente, se ha usado el cociente intelectual (CI) como indicador del rendimiento intelectual y del potencial educativo de las personas, ya que relaciona la edad cronológica con la edad mental, o grado de inteligencia del individuo en relación con su edad cronológica, proporcionando un índice del desarrollo intelectual del individuo comparado con el resto de personas de su misma edad. Este índice se calcula según la fórmula siguiente: $CI = (EM/EC) \times 100$. Según el DSM-IV30 se puede dividir en retraso mental leve (50-55 y 70), moderado (35-40 y 50-55), grave (20-25 y 35-40) y profundo (menor de 20-25).

Este sistema de clasificación sólo se basa en la medición de la capacidad intelectual (es decir, sólo contempla una de las dimensiones de la persona). La DI implica limitaciones en las habilidades intelectuales de razonamiento, planificación, solución de problemas, pensamiento abstracto, comprender ideas complejas, aprender con rapidez, aprender de la experiencia, como también, en el aprendizaje del conjunto de habilidades conceptuales, sociales y prácticas, necesarias para funcionar en la vida diaria (Antequera et al., 2008). Además, algunas condiciones asociadas a este tipo de discapacidad pueden ser trastornos del espectro autista, epilepsia, parálisis cerebral o déficits sensoriales.

Es importante destacar que el 90% de las personas con DI no requiere de apoyos, o de apoyo intermitente o limitado. La intensidad de apoyos que

una persona con discapacidad intelectual requiere, variará en función de las personas, las situaciones y fases de la vida. Se distinguen cuatro tipos de apoyos (Antequera et al., 2008):

- Intermitentes: se aplica cuando sea necesario, no siempre requiere de él, pero puede ser necesario de manera recurrente durante periodos más o menos breves, pueden ser de alta o baja intensidad),
- Limitados: consistencia a lo largo del tiempo, se ofrecen por un tiempo limitado: preparación e inicio de una nueva actividad, transición a la escuela, al instituto... en momentos puntuales)
- Extensos: apoyos caracterizados por la implicación regular en al menos algunos ambientes y por su naturaleza no limitada en cuanto al tiempo)
- Generalizados: apoyos caracterizados por su constancia, elevada intensidad y provisión en diferentes ambientes; pueden durar toda la vida). Solo el 10% manifiesta condiciones de salud que requieren de apoyos extensos o generalizados.

Un aspecto a destacar es el hecho que el nivel de los apoyos puede no ser uniforme a lo largo de todas las actividades vitales: por ejemplo, alguien puede necesitar apoyo en actividades de autocuidado, pero apoyo generalizado en un contexto social o profesional (Garrido & González, 2019).

Apoyándonos en la guía "Rugby y síndrome de Down: estrategias de apoyo al aprendizaje y la participación" publicada en el año 2022, por regla general se debe considerar que independientemente del deporte, de las habilidades y perfil del deportista, los planteamientos metodológicos deben estar enfocados en: aumentar la participación activa y real en distintas actividades y fases del juego desde el comienzo;

fomentar la percepción de dominio del juego, buscando el aumento del disfrute y la motivación del jugador/a; mejorar y potenciar distintas habilidades, destrezas y competencias del jugador/a en la práctica deportiva (orientación espacial, postural corporal, gestos técnicos, atención, toma de decisiones...) y establecer un enfoque metodológico en el que las mismas ayudas y/o apoyos se aplican a todos/as los miembros del equipo en función de sus necesidades de cada momento y no por si presenta o no discapacidad.

En el caso concreto del acceso de las personas con discapacidad intelectual a la práctica deportiva puede estar condicionada en ocasiones por dificultades en la comunicación. Es imprescindible conocer qué aspectos debemos contemplar para garantizar su participación en igualdad de condiciones que el resto de las participantes. En primer lugar, es importante tener en cuenta dos premisas fundamentales:

- a) prestar atención a la persona, no a la discapacidad
- b) tratar a los adultos como adultos

En ocasiones, y teniendo en cuenta la edad del practicante, es recomendable consultar con la familia sobre las cuestiones relacionadas con los apoyos. Sirviéndonos de la "Guía de buenas prácticas para entrenar a deportistas con discapacidad intelectual" (2020) y en las consideraciones para la comunicación de Hernández-Vázquez y cols. (2020), a continuación, exponemos algunas de las consideraciones principales:

- Conviene que utilicemos frases cortas, claras y sencillas para su comprensión, comunicando el mensaje de la forma más simple y clara posible.
- Adapte su lenguaje al nivel de la persona: si éste no tiene lenguaje oral, puede acompañar sus explicaciones con material gráfico, signos y señas para facilitar la comprensión.

- Son de gran ayuda comunicativa las comparaciones, ejemplos o referencias vivenciales significativas para ella
- No utilice el lenguaje abstracto y evite el uso de tecnicismos.
- No se adelante a las emisiones de la persona, acomódese a su ritmo, dándole opciones de intervenir y respetando sus silencios.
- Trate de ignorar o no dar importancia a comportamientos que puedan parecer extraños (por ejemplo, vocalizaciones, estereotipias o gestos inusuales).
- Es aconsejable que se coloque cerca de nosotros para que su concentración sea más consistente. Pueden tener dificultades para centrar su atención y pueden mostrar interés por objetos que para nosotros pasan desapercibidos.
- Ante los cambios está especialmente indicado anticipar información, verbalizar por adelantado lo que va a suceder, con el fin de aumentar su capacidad de adaptación.
- La comprensión del tiempo puede ser difícil para ellos por lo que deberá asegurarse de que la entiende
- Es conveniente que consideremos que algunas personas con discapacidad intelectual o trastornos de desarrollo viven con incomodidad el contacto físico. Como norma general, nuestra relación en este sentido ha de tener un planteamiento equivalente al que seguimos con cualquier persona.
- A estas personas les gusta relacionarse con otras personas, a pesar de que a veces tengan dificultades para hacerlo.
- Las informaciones deben ser concretas y simplificadas.
- Las consignas deberán ser simples y con frecuentes repeticiones para su asimilación, acompañadas en la medida de los posibles de la visualización de la acción.
- Reduzca, a ser posible, la estimulación sensorial y las interrupciones y retire el material que no vaya a emplear.

- Es conveniente que las instrucciones verbales tengan un cierto ritual de forma que les de confianza y seguridad, tanto a nivel de contenido (frases tipo) como en lugares concretos.
- En la explicación de las tareas puede resultar muy útil usar pictogramas para apoyar la información oral.
- Es importante chequear que ha comprendido la tarea a realizar pidiendo que la demuestre o realice, en lugar de preguntar si la ha entendido.
- Expresar con claridad cuando se hable con los deportistas, es decir, no usar frases confusas o lenguaje figurado (frases que van más allá del significado literal de las palabras, incluidas las metáforas y los modismos).

En cualquiera de estos escenarios, se requerirá de una serie de consideraciones, que podríamos categorizar en:

- Ajuste del espacio de práctica
- Ajuste del material
- Ajuste en los apoyos
- Ajuste en las habilidades motrices
- Ajuste de las normas y reglas
- Ajuste tiempo de práctica

1.2. El Deporte Inclusivo

Como hemos expuesto al comienzo de este capítulo, el contexto de práctica es otro factor que puede condicionar la asociación entre actividad física y la calidad de vida en las personas con discapacidad (Franco, Ocete, Pérez-Calzado, & Berástegui, 2023). Es ampliamente aceptado que existen dos enfoques diferentes para la participación de personas con discapacidad en contextos de actividad física: el específico y el inclusivo. El primero se refiere a una experiencia de

actividad física, normalmente deportiva, adaptada a las necesidades de personas con discapacidad o condiciones especiales de salud (Reina, 2010). En estos contextos, las personas con discapacidad interactúan exclusivamente con personas con discapacidad. Por el contrario, el enfoque inclusivo busca permitir que las personas con discapacidad participen activa y eficazmente en cualquier actividad física al máximo nivel que sus capacidades les permitan (Ocete, 2021). Este contexto de práctica involucra a personas con y sin discapacidad. El concepto de inclusión ha recibido mucha atención en los últimos años, especialmente en contextos educativos (Pérez-Tejero, Grassi-Roig, Franco, Coterón, 2022) pero también desde el ámbito del rendimiento deportivo. Actualmente existe una tendencia mundial a crear contextos deportivos inclusivos ya que esto parece favorecer la inclusión social de las personas con discapacidad y contribuir a su desarrollo personal (Corazza y Dyer, 2017).

1.2.1. Justificación legislativa

El artículo 30 de la Convención Internacional en su apartado 5 señala, entre otros aspectos, que los países firmantes adoptarán las medidas pertinentes para por un lado, alentar y promover la participación, en la mayor medida posible, de las personas con discapacidad en las actividades deportivas generales a todos los niveles; asegurar que las personas con discapacidad tengan la oportunidad de organizar y desarrollar actividades deportivas y recreativas específicas para dichas personas y de participar en dichas actividades y, a ese fin, alentar a que se les ofrezca, en igualdad de condiciones con las demás, instrucción, formación y recursos adecuados; y por último, asegurar que las personas con discapacidad tengan acceso a instalaciones deportivas, recreativas y turísticas.

A nivel nacional, la nueva Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte reconoce el derecho de todas las personas a la actividad física y el deporte y entre sus novedades introduce una serie de medidas concretas a favor de la igualdad y contra cualquier tipo de discriminación en el deporte por razón de género, orientación sexual, raza o discapacidad. Así mismo, introduce nuevos aspectos que no se encontraban legislados antes, como es la promoción del deporte inclusivo, consagrar la igualdad de oportunidades de este colectivo en el acceso a la práctica deportiva y conseguir la igualdad en el deporte de hombres y mujeres con discapacidad. Por otro lado, se apuesta por la integración de todas las personas deportistas en estructuras organizativas comunes, en clara referencia a las federaciones deportivas. Apoyándonos en la publicación de Down España (2023) sobre la participación e igualdad basada en el modelo de deporte inclusivo de Down España, a continuación, revisamos estas novedades dentro de los apartados y artículos correspondientes de la Ley:

En el Apartado XII, se realiza un mandato a los distintos poderes públicos para que las instalaciones deportivas cumplan, como mínimo, los estándares de accesibilidad universal con la finalidad de que las personas con discapacidad puedan disfrutar, en régimen de igualdad, de las instalaciones deportivas. Dichos estándares deberán tener en cuenta las especificidades del material deportivo que utilizan las personas con discapacidad. Según la actual Ley del deporte 30 diciembre 2022, se entiende por deporte inclusivo “toda práctica deportiva que favorece la inclusión de las personas con discapacidad en la sociedad, jugando un papel relevante aquellas actividades que prevén esa práctica conjunta entre personas con y sin discapacidad, y siempre buscando la igualdad de oportunidades y condiciones entre personas con y sin discapacidad en el ámbito del deporte. Para que se produzca la

igualdad en el deporte se debe incluir tanto a hombres como a mujeres con discapacidad en la práctica deportiva”.

Para ello encontramos distintos artículos en los cuales se profundiza en este aspecto. En el caso del artículo 6 sobre personas con discapacidad y deporte inclusivo, establece que de acuerdo con lo establecido en el artículo 49 de la Constitución Española, la Administración General del Estado, en colaboración con el resto de las Administraciones Públicas, promoverá las políticas necesarias para garantizar la plena autonomía, la inclusión social y la igualdad de oportunidades de las personas con discapacidad en el ámbito del deporte, atendiendo particularmente las necesidades específicas de las mujeres y niñas con discapacidad, eliminando los obstáculos que se opongan a su plena integración y atendiendo a los principios establecidos en el Texto Refundido de la Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión social, aprobado por Real Decreto Legislativo 1/2013, de 29 de noviembre, así como en las normas internacionales ratificadas por el Estado, especialmente, en la Convención Internacional sobre los derechos de las personas con discapacidad. Además, se considerará específicamente de interés general la inclusión de las personas con discapacidad a través de la práctica deportiva y los programas que lo promuevan. En el artículo 11 sobre el interés público estatal en el deporte de alto nivel trata sobre aquellas competiciones de alto nivel, también serán consideradas de interés público aquellas competiciones en las que se promueva el deporte inclusivo y cualquier acontecimiento deportivo que dé respuesta a los valores del deporte del siglo XXI que tengan que ver con la igualdad, la participación y la mejora de la condición física, psíquica o emocional.

Por otro lado, y en relación con esta guía, el artículo 38 sobre el personal técnico deportivo puntualiza que las federaciones deportivas españolas

deberán prever un programa específico de formación continua del personal técnico que asegure su actualización permanente y su progreso profesional, adoptando, en los casos que sea necesario, una formación específica para los que vayan a desarrollar su actividad con deportistas con discapacidad.

1.2.2. Aplicación práctica de la inclusión de personas con discapacidad en contextos deportivos

Un marco conceptual habitual en los procesos de inclusión de personas con discapacidad en el deporte, es La Clasificación Internacional del Funcionamiento, la Discapacidad y la Salud (CIF; Organización Mundial de la Salud, 2001) la cual evalúa la condición de salud, identificando las “consecuencias” de enfermedades u otros estados de salud (Pérez-Tejero & Ocete, 2021). Por ello, la actual CIF entiende que la discapacidad es una interacción de la persona con su entorno, no “estigmatizando” a la persona con discapacidad. Esto ocurre porque entiende que la causa puede estar localizada de manera externa a la persona, es decir, en su entorno. Por ello, la CIF habla de “factores de riesgo” y los clasifica bajo el término “factores ambientales” que describen el contexto donde el individuo se desarrolla. Dentro de los factores contextuales (ambientales y personales), los factores ambientales, se refieren a la influencia del entorno sobre el funcionamiento y la discapacidad, pudiendo ser un facilitador o una barrera de lo físico, lo social y lo actitudinal a distintos niveles. Los factores personales son la influencia interna de los atributos de la persona sobre el funcionamiento y la discapacidad (Hernández-Vázquez et al., 2020; Ocete, 2021).

En este sentido, la participación deportiva de personas con discapacidad sigue siendo deficitaria. El motivo principal suelen ser las numerosas barreras en la participación, como es la falta de oferta de programas de actividad física y deporte. Con el objetivo de hacer el

deporte más accesible un escenario cada vez más habitual es la inclusión en contextos generales de práctica deportiva. Por este motivo, los últimos años, el concepto deporte inclusivo ha suscitado interés y controversia a partes iguales. Han sido muchos autores los que han definido y tratado el deporte para personas con discapacidad durante los últimos años (Leardy, Mendoza, Reina, Sanz, & Pérez-Tejero, 2018). Sin embargo, ha sido en la última década donde han emergido con otras funciones, siendo algunas de éstas, estrategias facilitadoras de inclusión.

Se debe considerar que los diferentes contextos deportivos pueden adecuarse para fomentar la inclusión de personas con discapacidad, permitiendo su uso y aplicación en diferentes deportes. Por lo tanto, el deporte inclusivo es entendido como una herramienta facilitadora de la inclusión de personas con discapacidad en el deporte (Ocete, 2021). Se debe entender que el deporte inclusivo no surge para sustituir al deporte adaptado, sino que surge como una herramienta que posibilita oportunidades de práctica deportiva para las personas con discapacidad, independientemente de la edad, género, zona geográfica y gustos e intereses. Esto quiere decir que, en muchas ocasiones, la práctica deportiva inclusiva es la única opción para que la persona con discapacidad acceda a practicar deporte, ya que en determinadas zonas geográficas (pueblos, aldeas o provincias con número limitado de habitantes) es posible que no existan las modalidades específicas de un tipo de discapacidad. Así el deporte inclusivo se convierte, en la única manera de que una persona con discapacidad practique deporte, siendo esta fase de iniciación deportiva el primer paso ante una posible transferencia a la modalidad deportiva específica (Ocete, 2020).

Los cambios continuos en los últimos años tanto a nivel internacional como nacional en relación a la inclusión de personas con discapacidad

a través del deporte, exigen dotar de herramientas útiles a los profesionales del ámbito de la actividad física y del deporte, facilitando el acceso a una práctica deportiva activa (Ocete & Pérez-Tejero, 2019). Una problemática habitual cuando tratamos el deporte inclusivo es que está incompleto si no consideramos el colectivo al que va dirigido. Por tanto, cuando hablamos de deporte inclusivo se debe tener en cuenta 3 ejes fundamentales (Ocete, 2021):

- a) **Ámbito de actuación:** educación, ocio y recreación, rehabilitación o competición
- b) **Modalidad deportiva:** deporte en el cual se va a llevar a cabo la inclusión de personas con discapacidad
- c) **Tipo de discapacidad:** física, psíquica o intelectual y sensorial.

1.2.3. Escenarios de práctica deportiva en contextos inclusivos

Teniendo en cuenta los ejes anteriormente expuestos y teniendo en cuenta las necesidades de las personas con discapacidad participantes, así como la disposición de recursos para la práctica deportiva, según el autor Reina (2014) encontramos cinco formas diferentes de práctica deportiva:

- 1. Deporte específico.** Donde la práctica deportiva debe ajustarse a las características de las personas con discapacidad y la normativa del deporte que practican (p.ej. boccia).
- 2. Deporte de inclusión inversa o sensibilización hacia la modalidad deportiva practicada por las personas con discapacidad.** En esta situación, las personas sin discapacidad participan de la modalidad deportiva de las personas con discapacidad, simulando las limitaciones propias que las personas con discapacidad tendrían durante su práctica (p.ej. privación de visión, sentado en una silla de ruedas, uso de muletas, privar del uso de los brazos, etcétera).

- 3. Deporte inclusivo con adaptaciones grupales.** Implica realizar una serie de modificaciones durante la práctica deportiva, donde los participantes (con y sin discapacidad) tienen una serie de condicionantes o adaptaciones que permiten a todos los individuos participar de acuerdo a sus capacidades. Por ejemplo, en un campeonato escolar de baloncesto 3x3 uno o los dos equipos tienen en sus filas a un usuario de sillas de ruedas, por lo que habría que realizar una serie de adaptaciones de manera que cada uno participe con la dinámica más próxima al baloncesto regular y al baloncesto en silla de ruedas como, por ejemplo, sólo pueden defenderse los dos jugadores que van en la silla,
- 4. Deporte inclusivo con adaptaciones individuales.** En este caso se practica la modalidad deportiva regular o convencional, realizando algunas modificaciones que no alterarían significativamente la modalidad original pero que permitirían compensar las posibles limitaciones en la actividad de la persona con discapacidad (p.ej. uso de una rampa de lanzamiento en bolos).
- 5. Deporte regular o convencional.** Esta situación supone la plena normalización de la práctica deportiva, preferentemente con la normativa y disposiciones del deporte regular o convencional. El grado de desempeño y la severidad o tipo de discapacidad serán las que determinen la viabilidad de su puesta en práctica efectiva.

Tras el trabajo de Franco y cols (2023) se recomienda promover la práctica de actividad físico-deportiva entre las personas con discapacidad, con especial énfasis en las mujeres y niñas, así como que las instituciones establezcan redes institucionales que generen estructuras sólidas, estables en el tiempo y orientadas a desarrollar oportunidades de

práctica inclusiva. Finalmente, se deben generar contextos de práctica inclusivos para contribuir al desarrollo integral de esta población, promoviendo diferentes aspectos que afectan a su calidad de vida, como la autodeterminación, el bienestar emocional y la independencia. Estas aplicaciones pueden proporcionar información sobre la que basar la generación de políticas públicas nacionales adaptadas a las necesidades y situación actual de las personas que se inyectan drogas en España.

1.3. Bibliografía

Asociación Americana de Discapacidades Intelectuales o del Desarrollo (AAIDD). (2011). Discapacidad intelectual: definición, clasificación y sistemas de apoyo.

Corazza, M.; Dyer, J. (2017). A new model for inclusive sports? An evaluation of participants' experiences of mixed ability rugby. *Social Inclusion*, 5, 130–140, doi:10.17645/si.v5i2.908

Franco, E., Ocete, C., Pérez-Calzado, E., & Berástegui, A. (2023). Physical Activity and Quality of Life among People with Intellectual Disabilities: The Role of Gender and the Practice Characteristics. *Behavioral Sciences*, 13(9).773. <https://doi.org/10.3390/bs13090773>

Garrido, L. y González, B. (2019). Guía de Apoyo Activo “No se trata de lo que haces sino cómo lo haces”. Cuaderno de Buenas prácticas. Madrid: Plena inclusión.

Martínez, J. O. (2014). Las discapacidades físicas y su descripción. Deportistas sin adjetivos: Consejo Superior de Deportes. Real Patronato sobre Discapacidad.

Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, Comité Paralímpico Español.

Leardy, L., Mendoza, N., Reina, R., Sanz., D., & Pérez-Tejero, J. (Eds.). (2018). El Libro Blanco del Deporte para Personas con Discapacidad en España: Comité Paralímpico Español, Fundación Once y Comité Estatal de Representantes de Personas con Discapacidad

Ley del deporte Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte. Boletín oficial del Estado.

Ocete, C. (2022). Modelo de deporte inclusivo de Down España. Participación e igualdad. Madrid: Down España. Pag.1-24 ISBN: 978-84-09-54473-8. Dep. Legal: M-29475-2023.

Ocete, C. (coord.) (2021). Guía Rugby inclusivo. Recursos prácticos para entrenadores. Madrid: Down España. ISBN.: 978-84-09-35599-0. Dep. Legal: M-6590-2022

Ocete, C. (2020). ¿El deporte inclusivo: mito o realidad? Boletín FOCO Down España, septiembre.

Ocete, C. (coord.) (2021). El deporte como facilitador de la inclusión de personas con discapacidad: deporte inclusivo. Deporte inclusivo. Aplicaciones prácticas. Junta de Andalucía. Instituto andaluz del deporte. Edita: Consejería de Educación y Deporte. pp. 17-38. ISBN: 978-84-09-27969-2

Pérez-Tejero, J.; Grassi-Roig, M.; Franco, E.; Coterón, J. (2022). Efectos de un programa de concienciación hacia la discapacidad en Educación Física. *Retos*, 45, 1041-1049.

Pérez-Tejero, J., Ocete, C., & Gutiérrez, A. (2021). Los principales tipos de discapacidad. In J. L. Hernández-Vázquez (Ed.), *Manual de formación en Badminton Inclusivo: proyecto B4all* (pp. 71-90).

Reina, R. (2014). Inclusión en deporte adaptado: dos caras de una misma moneda. *Psychology, Society, & Education*, 6 (1), 55-67

Reina, R. (Ed.). (2010). *La actividad Física y el deporte adaptado ante el espacio europeo de enseñanza superior*. Sevilla: Wanceulen

Reina, R. y Sanz, D. (2012). *Actividades físicas y deportes adaptados para personas con discapacidad*. Barcelona: Paidotribo.

Verdugo M. A., N.P., Gómez L. E., Schalock R. L. (2012). The concept of quality of life and its role in enhancing human rights in the field of intellectual disability. *Journal of Intellectual Disability Research*, 56, 1036-1045, doi:10.1111/j.1365-2788.2012.01585.x.

CAPÍTULO 2. La inclusión de personas con discapacidad en el karate

Ainhoa Rodríguez Fernández

2.1. La clasificación de la discapacidad en el Karate

El deporte, por su carácter universal, es una herramienta de educación y salud, un instrumento eficaz que unifica emociones, propicia valores y actitudes y favorece una mejora de la calidad de vida. El deporte es un elemento que genera en la práctica (Pérez-Tejero & Ocete, 2018), múltiples beneficios con transferencia a nivel psicológico, psicosocial, físico y cognoscitivo y que, por lo tanto, es capaz de construir una sociedad mucho más activa, cohesionada e **inclusiva**. El deporte es vida.

Como Federación Nacional se procura para los deportistas, unas condiciones igualitarias con las que puedan alcanzar su excelencia en competición. Desde la Real Federación Española de Karate, con el propósito de continuar avanzando por la inclusión total y real en la sociedad, se apuesta desde el año 2020 por la participación de los deportistas con discapacidad en todas las competiciones oficiales que tenemos en nuestro calendario anual, desde la categoría benjamín hasta veteranos y en las siguientes categorías: discapacidad visual (K11 y K12), discapacidad intelectual (K21, K22 y K23), silla de ruedas (K30) y discapacidad física (K40).

Figura 34.

Deportistas de para-karate y técnicos participantes en el Campeonato de España Cadete, Junior y Sub-21 (Albacete - Castilla-La Mancha, 2023)



Proceso de clasificación en el Karate

El sistema de clasificación en Para-Karate consiste en una compensación mediante puntos extras, otorgados en función a la limitación que provoca la discapacidad de cada deportista. Un Equipo de Clasificación designado por la RFEK y, formado por al menos dos clasificadores, realizan una sesión de clasificación previa a la competición oficial y en la cual se evalúa la limitación en el rendimiento deportivo que presenta cada deportista debido a su deficiencia elegible.

Categorías o clases deportivas en el Karate

La clase deportiva es una categoría definida por la RFEK en la que los deportistas se agrupan según su grado de deficiencia elegible y su

capacidad para realizar tareas y actividades específicas de nuestro deporte. Un deportista que, aun presentando un certificado de discapacidad, no reúne los criterios mínimos de elegibilidad para nuestro deporte, se le otorgará la clase deportiva no elegible (NE), y no podrá competir en Para-Karate. Para que un deportista sea elegible y pueda competir en Para-Karate dentro de nuestra Federación Nacional, debe tener alguno de estos tipos de discapacidad:

- **Visual:** K10.
- **Intelectual** (K20).
- **Silla de ruedas** (K30).
- **Física** (K40).

El Para-Karate, como cada deporte, cuenta con un sistema propio de clasificación que detalla qué tipos de discapacidad de las expuestas se admiten para competir, y también establece el criterio de deficiencia mínima que se exige para ser elegible. Un deportista para ser considerado elegible y así poder competir en Para-Karate, debe cumplir dos criterios:

- Tener una deficiencia elegible. Solicitándosele al deportista documentación e informes médicos que reflejen información de su discapacidad al equipo de clasificación oficial RFEK.
- Si el deportista tiene una deficiencia elegible, esta también debe cumplir el: Criterio de Deficiencia Mínima, que asegura que existe una limitación en la actividad de nuestro deporte.

Tabla 1.

Categorías deportivas en el Para-Karate.

CATEGORÍAS DISCAPACIDAD VISUAL (K10)	CATEGORÍAS DISCAPACIDAD INTELECTUAL (K20)	CATEGORÍAS SILLA DE RUEDAS (K30)	CATEGORÍA DISCAPACIDAD FÍSICA (K40)
K11: Agudeza visual 6/18 con percepción de la luz en el ojo menos afectado	K21: Discapacidad intelectual con CI ≤ 75 , dificultades en las habilidades adaptativas y presencia antes de los 22 años.	Atletas con hipertonía, ataxia, atetosis, malformaciones congénitas, rango de movimiento pasivo-reducido y hemiplejia	Pérdida de extremidades, debilidad muscular y limitación articular, hipertonía, ataxia, atesosis y baja estatura
K12: Ceguera: sin percepción de la luz	K22: discapacidad intelectual con patologías asociadas permanentes y/o Síndrome de Down		
	K23: atletas con la condición del espectro del autismo Nivel I		

Deficiencias elegibles

A continuación, se enumeran las diferentes discapacidades elegibles para cada clase deportiva:

- Deportistas que tienen una visión limitada en ambos ojos - K11:

La agudeza visual oscila entre 6/18 con percepción de la luz en el ojo menos afectado.

- Deportistas que no tienen visión en ambos ojos – K12:

Ceguera: No hay percepción de la luz.

- Discapacidad Intelectual - K21

1. Los deportistas deben tener un cociente intelectual de 75 o menos en las pruebas estándar (Escala Weschler, Stanford-Binet, Matrices Progresivas de Raven), originado antes de los 22 años.
2. Evidencia de limitaciones significativas en el comportamiento adaptativo (test ABAS, AAMR), expresadas en habilidades adaptativas conceptuales, sociales y prácticas.

- Discapacidad Intelectual - K22:

Incluye deportistas con discapacidad intelectual y patologías asociadas permanentes y/o condición genética como el Síndrome de Down. Será necesaria la confirmación de Síndrome de Down en certificado de discapacidad o informe médico.

O bien aportar:

- CI inferior o igual a 75, valorado por test reconocido (Escala Weschler, Stanford-Binet, Matrices Progresivas de Raven).

- Valoración de las Habilidades Adaptativas, por test reconocido (ABAS, AAMR).
- Cumplir con los criterios mínimos mostrando patologías asociadas permanentes que limitan significativamente la práctica deportiva.

Se excluyen de esta categoría los deportistas con Síndrome de Down mosaico, que se incorporan a la categoría K21.

- Discapacidad Intelectual - K23:

Deportistas con la condición del espectro autista (TEA): Una puntuación de cociente intelectual a escala completa superior a 75, y/o ningún diagnóstico de discapacidad intelectual (evidencia de funcionamiento cognitivo a niveles medios o superiores a la media).

- Un diagnóstico formal de Trastorno del Espectro del Autismo nivel 1, realizado por un profesional cualificado mediante técnicas de diagnóstico aceptadas.

- Deportistas en silla de ruedas - K30:

- Afectación moderada en ambas piernas.
- Problemas de coordinación o movimientos involuntarios que afectan a las cuatro extremidades.
- Afectación moderada en un lado del cuerpo.
- Ataxia leve, atetosis o distonía en un brazo y una pierna del mismo lado o en ambos.
- Amputación unilateral por encima de la rodilla hasta la cadera, o una combinación de discapacidades en las extremidades inferiores con pérdida funcional en una pierna por encima de la rodilla.
- Amputación unilateral por debajo de la rodilla y por encima o a través del tobillo, o una combinación de deficiencias en los

miembros inferiores con pérdida funcional en un pie, tobillo y/o parte inferior de la pierna, o una diferencia de longitud de las piernas de más de siete centímetros (>7 cm)

- Deportistas en silla de ruedas con deficiencias de moderadas a graves (incluidas las de coordinación) que afectan a las cuatro extremidades y al tronco. Los movimientos con los miembros superiores y la propulsión de la silla de ruedas deben ser difíciles para dichos deportistas. El control del tronco y la fuerza muscular están ausentes o son deficientes.
- El control del tronco es limitado y puede no haber actividad abdominal/espinal inferior.
- Deportistas con uso permanente en silla de ruedas cuyo agarre de la mano, la liberación y la propulsión de la silla de ruedas pueden ser bastante simétricos entre los miembros superiores, sin apenas limitaciones en la ejecución de los golpes de los miembros superiores. El control del tronco es bueno.

- Deportistas con Discapacidad Física en Bipedestación - K40:

- Discapacidad en ambos brazos en el hombro y los codos.
- Discapacidad de un brazo a la altura del codo o del hombro.
- Discapacidad de ambos brazos en los codos y las muñecas.
- Discapacidad en un brazo a la altura de la muñeca o el codo, o en el tobillo y el pie.
- Trastorno severo de la coordinación en un lado del cuerpo o en ambas piernas.
- Trastorno severo en la coordinación o en los movimientos involuntarios que afecta tanto a los brazos como a las piernas.
- Baja Estatura (estatura adulta en pie inferior o igual a 145 cm (hombres) / 137 cm (mujeres); y longitud de brazos inferior o igual a 66 cm (hombres) / 63 cm (mujeres); y estatura en pie más

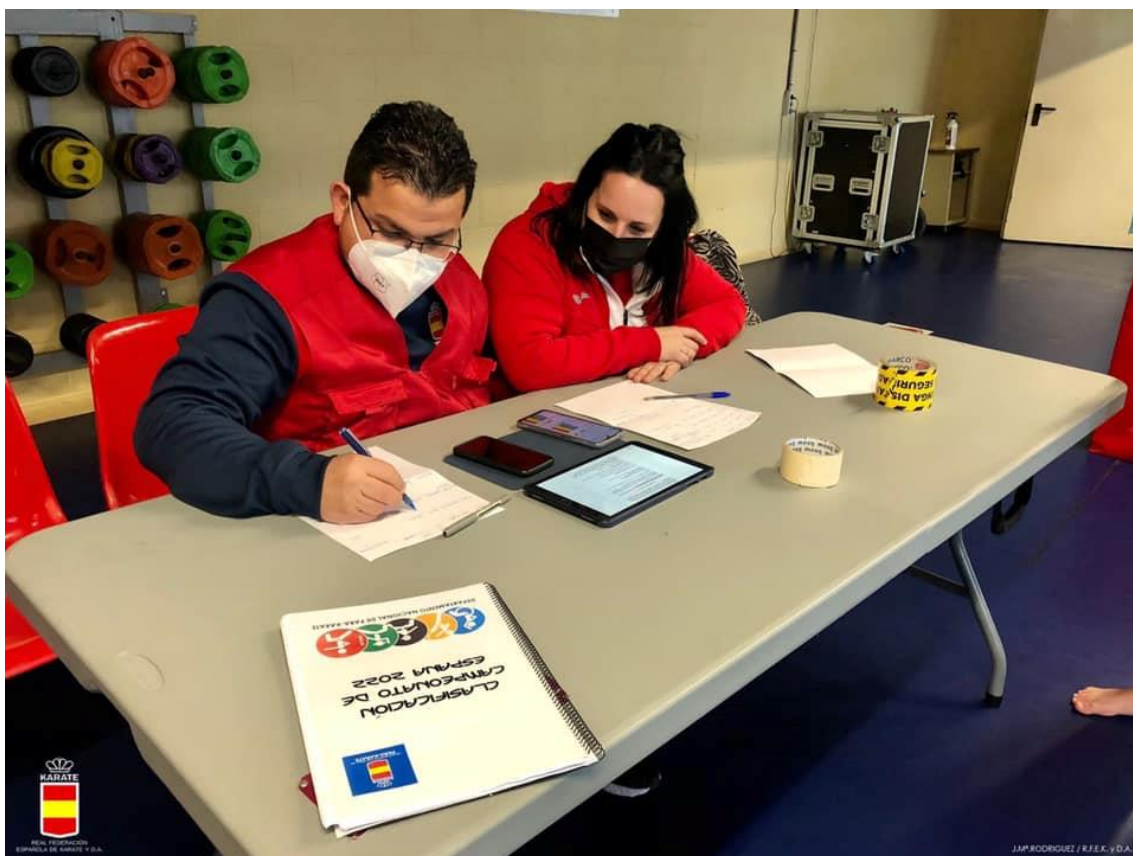
longitud de brazos inferior o igual a 200 cm (hombres) / 190 cm (mujeres).

La sesión de clasificación

La sesión de clasificación es **obligatoria** para todos los deportistas de Para-Karate que pretendan participar en una competición oficial (Campeonatos de España, Ligas Nacionales de la Real Federación Española de Karate, Copa Karate Playa y Copa Máster), organizada por la RFEK. La sesión de clasificación tendrá lugar en la misma localidad de la competición, preferiblemente en la jornada previa, y será efectuada por el equipo de clasificación designado para ese evento por la RFEK. Para poder participar, los deportistas deben haber sido registrados para la competición por su respectiva Federación autonómica o Club.

Figura 35.

Miembros del Equipo de Clasificación RFEK durante una sesión de clasificación (2022)



Debido a que algunas discapacidades tienen una naturaleza progresiva o son degenerativas, y por lo tanto el impacto en ciertas actividades del Karate puede verse alterado, los deportistas deben realizar la clasificación como mínimo una vez cada año. Además, en el caso de que la condición médica de un deportista cambie, este debe informar debidamente a la Federación correspondiente pidiendo una reclasificación previa a la siguiente competición. La petición de reclasificación ha de hacerse en tiempo y forma, cumpliendo lo recogido en la Circular de competición de cada evento RFEK.

La sesión de clasificación se realizará de forma individual para cada deportista, quien deberá vestir con karategi durante la realización de la sesión de clasificación e ir acompañado del coach debidamente inscrito como tal en la competición. La participación dentro de la sesión del coach, será siempre respetuosa con el Equipo de Clasificadores, no interfiriendo de forma alguna en la realización de las pruebas. Además, los deportistas también serán observados durante el transcurso de la competición pudiendo llegar a ser reclasificados.

Figura 36.

Desarrollo de la sesión de clasificación con un deportista (2023)



La puntuación extra asignada a cada deportista, en ningún caso será informada en la sesión de calificación, únicamente se informará una vez finalizada la calificación de la totalidad de los deportistas en el momento preciso antes del inicio de la competición, y a través de la plataforma informática *karate scoring*.

El Equipo de Clasificadores RFEK estará compuesto como mínimo por dos profesionales (clasificador-médico y clasificador-técnico), quienes tras realizar la evaluación de la documentación médica recibida del deportista, determinarán en qué categoría deben competir y **otorgarán hasta un máximo de 3 puntos**, con un número decimal (desde 0,0 hasta 3,0). En la RFEK ponderaremos dicha nota de clasificación para adaptarla al sistema de 5 jueces (3 puntuaciones válidas). Para ello a la nota de clasificación obtenida según el sistema de clasificación (máximo 3

puntos) lo multiplicaremos por 3/5 para obtener la ponderación a aplicar. La máxima nota que se sumará como puntuación extra será 1,8 puntos. En cuanto a los jueces, cinco Jueces evaluarán la ejecución del kata, puntuando de 5,0 a 10,0 con incrementos de 0,1. Una puntuación de 5,0 es la puntuación más baja que se puede obtener para un Kata aceptado como realizado y 10,0 representa una realización perfecta. Una puntuación de 0,0 indica descalificación. (En las categorías inferiores a Senior la descalificación será 5,0). En caso de descalificación no se sumará la puntuación extra. El sistema eliminará la puntuación más alta y más baja, y sumarán las 3 puntuaciones restantes. Al sumatorio de esta puntuación se le añadirá la ponderación de los puntos extras otorgados por el Equipo de Clasificadores de la RFEK, tras la sesión de clasificación, para obtener la puntuación final.

Tabla 2.

Relación entre el grado de discapacidad y la puntuación extra otorgada.

GRADO DE DISCAPACIDAD DEL DEPORTISTA	1-24	25-49	50-70	+70
PUNTUACIÓN EXTRA OTORGADA SEGÚN EL GRADO DE DISCAPACIDAD DEL DEPORTISTA	0	0,5	1	1,5

Dependiendo de la discapacidad que presente cada deportista, se realizarán unas pruebas específicas en la sesión de clasificación, tal y como se recoge en el documento Sistema de Clasificación RFEK 2024.

2.2. La progresión hacia un karate inclusivo

En el proceso de reflexión previo a la elaboración de esta guía, consideramos necesario abordar la situación actual que se vive desde la

Real Federación Española de Karate con respecto a nuestro deporte en personas con discapacidad, y desde ahí poner el punto de mira hacia un karate inclusivo. Uno de los mejores indicadores del grado de inclusión alcanzado por un deporte, es la capacidad para incluir a personas con discapacidad en sus diferentes actividades de práctica deportiva, generando para ello, oportunidades con las que realizarlas con éxito en términos de igualdad (Ocete, 2021).

Figura 37.

Víctor Prieto y Andrea Matarí, deportistas con síndrome de down, realizando el curso básico en primeros auxilios junto al equipo nacional



RFEK (Madrid, 2023)

Está constatado que la práctica regular de actividad físico-deportiva, promueve el aprendizaje de habilidades y fomenta el desarrollo de destrezas como: la fuerza muscular, la coordinación, el equilibrio y el

aumento de la resistencia (López, 2019). En este sentido, diversos autores (Fernández-Rial et al., 2022b) relacionan, precisamente, la práctica deportiva frecuente con la reducción del estrés y la ansiedad, además de con el aumento de las interacciones sociales, con la mejora del rendimiento cognitivo (Escalona & Martínez-de-Quel (2019), y con el incremento del bienestar y calidad de vida de las personas con discapacidad. En edades tempranas, además, la actividad física mejora las habilidades básicas del lenguaje y motrices (Luna-Rojas et al., 2020).

Figura 38.

Equipo de Kata Dúo (una deportista con discapacidad y otra sin discapacidad ejecutando el kata de manera simultánea en el Campeonato de España de Clubes (Cheste – Comunidad Valenciana, 2023)



Generar una práctica inclusiva donde karatekas con y sin discapacidad practiquen de forma conjunta, conlleva la puesta en marcha de herramientas que ayuden a los técnicos deportivos a adaptar y modificar su función docente para desarrollar clases de karate en contextos inclusivos. A continuación, se presenta el modelo TREE, que corresponde a las siglas en inglés de (T- Estilo de Enseñanza), (R- Reglamento), (R- Material) y (E-Entorno) de Australian Institute of Sport (2020), mediante el cual se consigue la completa accesibilidad conjugando el deporte en sí, con las características de cada persona. Respecto a las estrategias que propone el modelo TREE, lo primero que debemos resaltar es que las pertinentes adaptaciones se realizarán de manera individualizada en base a las necesidades que presente el deportista. Dado este planteamiento las principales características de cada elemento del modelo TREE, son (Polo, 2021):

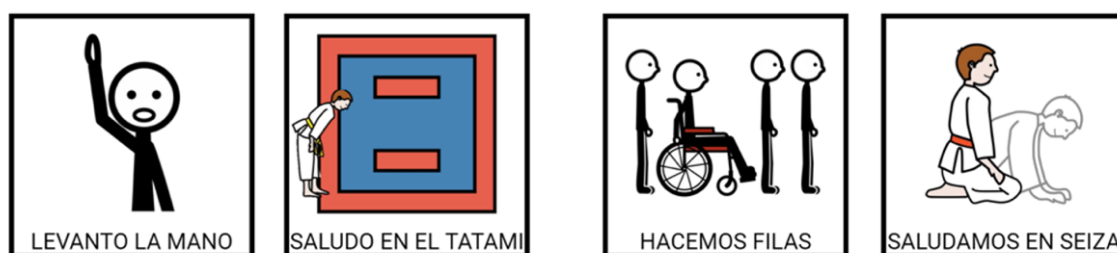
- *(T- teaching style) Estilo de enseñanza:* establecer una buena comunicación es clave para lograr que la actividad se lleve a cabo de manera inclusiva con éxito. Para ello, aunque el mensaje debe ser igual para todos, utilizando un lenguaje claro, conciso y sencillo, alejándose de dobles intencionalidades y procurando adaptarlo para aquellos deportistas que así lo requieran, el método de comunicación debe ser individualizado y adaptado al nivel de abstracción y características que presenten los deportistas (Marcos & Llorente, 2017).

A la hora de trabajar con discapacidad intelectual, una de las adaptaciones más recurrentes es complementar la comunicación vía oral con apoyos visuales, como por ejemplo con los Sistemas Alternativos y Aumentativos de Comunicación (SAAC). Dentro de ellos, y tal y como afirman Marcos y Llorente (2017), uno de los recursos que más se utilizan son los pictogramas, elementos que refuerzan el mensaje oral apoyando con información visual, y que

además de facilitar la anticipación y predictibilidad, favorece la mejora de habilidades como la autonomía y la independencia del deportista con discapacidad intelectual. Los pictogramas tienen que ser significativos e ir acompañados de lenguaje escrito para favorecer la asociación entre ambos.

Figura 39.

Ejemplo de uso de apoyos visuales mediante pictogramas para la entrada del deportista al tatami



(R- rules) *Reglamento:* en este bloque se hace referencia a las posibles adaptaciones a realizar en las actividades que se desarrollan dentro de la sesión de karate, instauradas en base a las necesidades individuales que presente cada deportista.

En este marco, el criterio fundamental que apuntan Ríos et al. (2011), es que se adapte el juego lo estrictamente necesario para fomentar la participación de todos y satisfacer las necesidades individualizadas de cada deportista. La mejor adaptación es sin duda la que no se nota y la que promueve la aceptación y sensibilización del grupo para realizar la actividad de forma inclusiva.

Una de las posibles adaptaciones dentro de ese bloque está relacionada con el tiempo dedicado a cada actividad. De acuerdo con Marcos y Llorente (2017), los juegos deben ser cortos de duración y estar delimitados en el tiempo, es decir, todos los

deportistas deben saber cuándo empieza, cuánto durará y cuándo terminará. Para estos autores, con el objetivo de dar orden y estructura a la sesión, es conveniente que se establezca una programación de actividades bien definida y delimitada en duración. En la actualidad existentes diferentes App para dispositivos móviles y tablets (TEMPUS, CRONODROID, CHILDRENS COWNTDOWN TIMER, TIME TIMER), que ayudan a establecer una temporalización de forma visual y clara de cada actividad.

- **(E-Equipment) Material:** la utilización de material dentro de una sesión de karate inclusivo, es otro elemento esencial para lograr un proceso de enseñanza-aprendizaje de calidad. Como mantienen Ríos et al. (2011), en la elección del material a utilizar en la práctica deportiva inclusiva, se tendrá en cuenta el grado de afectación física, intelectual y cognitiva de cada deportista, buscando estimular y desarrollar al máximo todas sus destrezas. A este respecto, se hace necesario fijarse en la composición, seguridad, color, resistencia, limpieza, etc. del material, utilizando primeramente un número bajo, con el fin de fomentar la atención de los deportistas, y en la medida de lo posible, intentar que estos objetos sean grandes y lentos para fomentar la presión (ejemplo: pelota grande y ligera de fácil agarre, ideal para desarrollar habilidad de lanzamiento y recepción). Paulatinamente se irá disminuyendo el tamaño de los objetos utilizados.

Figura 40.

Ejemplo de material adaptado para la utilización en las clases de karate inclusivo (Madrid, 2023)



Figura 41.

Ejemplo de suelo sensorial compuesto por baldosas rellenas de líquido que cambian de color al pisarlas, estimulando el desarrollo sensorial y



perceptual. (Madrid, 2023)

- **(E-Enviroment) Entorno:** este apartado, que se desarrollará más pormenorizadamente en el siguiente epígrafe del capítulo, es un elemento crucial para el correcto desarrollo de la sesión de karate inclusivo.

El tatami, principal entorno donde se desenvuelve la práctica deportiva inclusiva en el Karate, se puede delimitar creando espacios específicos de trabajo dentro de él. Espacios que, como bien apunta De Clerqu (2012), deben tener funciones claramente delimitadas: espacios para el desarrollo de actividades recreativas, para el fomento de habilidades

sociales, para la espera entre clase y clase, para el proceso de enseñanza-aprendizaje, para desregularse (recuperarse de la ansiedad, del cansancio o de la sobreestimulación), etc.

2.3. Entrenamientos inclusivos: consideraciones para el entrenamiento en tatami

Cualquier intervención que se lleve a cabo en un contexto inclusivo, ha de tener muy en cuenta cómo, quién y cuándo se intervendrá. Incluir no se trata exclusivamente de que los deportistas con y sin discapacidad compartan tatami. Por ese motivo (Martos & Llorente, 2017), la intervención deberá asentarse en una planificación previa que incluya la puesta en marcha de adaptaciones, apoyos y medidas necesarias que hagan referencia a las características y necesidades de los deportistas, al entorno, a las estrategias y metodologías utilizadas por los técnicos deportivos y a herramientas como, la gestión del tiempo y del espacio, que posibiliten la práctica en grupos de entrenamientos inclusivos.

Serrano y Benavides (2015) refieren que, con el conocimiento de las características individuales del grupo de deportistas con el que se trabaja como base para llevar a cabo sesiones de entrenamiento inclusivo, el técnico deportivo deberá tener en cuenta multitud de agentes y variables que intervienen además en el proceso de enseñanza-aprendizaje:

- La formación base y específica con la que cuenta en materia de deporte y discapacidad.
- Conocer la posible existencia de barreras arquitectónicas o cognitivas, así como las características de la instalación deportiva.
- Los materiales y recursos con los que se cuenta.
- La existencia de comunicación bidireccional con las familias.
- Los imprevistos diarios.

Para generar una práctica deportiva inclusiva, donde karatekas con y sin discapacidad practiquen karate de manera conjunta, la organización del espacio de aprendizaje se posiciona como elemento vital en la puesta en marcha de diferentes metodologías en el tatami. A este respecto, Paula (2015) sostiene que, son necesarias algunas adaptaciones del entorno en función de las particularidades sensoriales, cognitivas, perceptivas y emocionales que presenten las personas con discapacidad intelectual. Adaptar el tatami, las actividades que se desarrollarán y su durabilidad, la metodología, el material utilizado, etc., son medidas que ayudan a crear un entorno amigable, que respete las características individuales sensoriales, propioceptivas y vestibulares de los deportistas con discapacidad.

El objetivo principal de la creación de un entorno amigable con la persona con discapacidad intelectual, es incrementar la motivación, así como las habilidades para el aprendizaje, la mejora de la autonomía y la independencia de todo deportista. Justamente, la misma autora, Paula (2015), respondiendo a estas premisas señala que es necesario:

- Crear un entorno amigable lo más predictivo y claro posible: cuando se trabaja con personas con discapacidad intelectual, es preciso delimitar el área de trabajo en diferentes zonas (De Clerq, 2012), en nuestro caso, el tatami, de manera que, con la subdivisión y organización del espacio, los deportistas sepan en todo momento que actividad se desarrollará en esa zona específica y que conducta deberán tener en cada una.

Paula (2018), pone de manifiesto la importancia de valorar cada entorno, para determinar las posibles necesidades que puede presentar la persona con discapacidad intelectual, y poder realizar las oportunas modificaciones en el espacio que reduzcan el riesgo de lesiones, el

posible comportamiento autolesivo o las conductas disruptivas, ansiedad o sobrestimulación. La autora señala la importancia de contar con un espacio, que debe contar con objetos sensoriales (luces, cojines, música relajante, etc.), al que la persona con discapacidad pueda acudir antes, durante y después de una crisis, con el objetivo de regular sus niveles de estrés o ansiedad y poder volver a la calma. Además, es preciso establecer una programación general de las actividades que realizaremos durante una sesión de karate inclusivo; una clasificación bien definida en cuanto a estructura, espacio y tiempo, tal y como aparece en la imagen que se adjunta.

Figura 42.

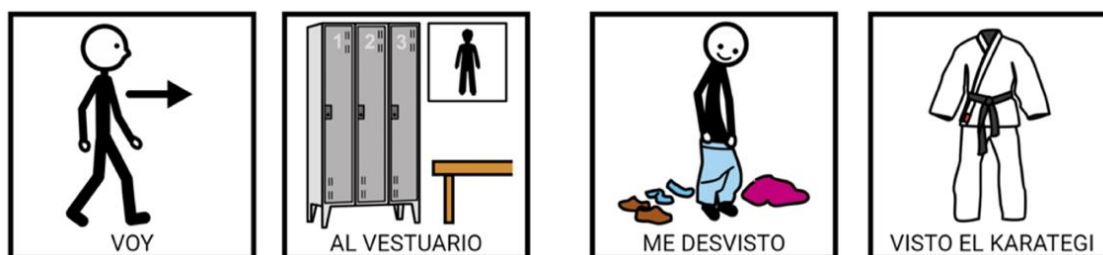
Adaptación cognitiva mediante pictogramas - Ejemplo de programación general de actividades durante una sesión de karate inclusivo (Arganda del Rey – Madrid, 2023)



- El empleo de apoyos visuales: la información se procesa más rápidamente de manera visual, por lo que elaborar una agenda visual, con fotografías o pictogramas (adaptadas al nivel de abstracción que presente el deportista con discapacidad) (De Clerq, 2012; Martos & Llorente, 2017), ayudará a exponer la secuencia de pasos concretos que tendrán lugar, por ejemplo, durante la entrada y salida de la instalación deportiva (ir al vestuario, desvestirse, vestirse el karategi y cinturón...). Cuando se trata de deportistas con mayor nivel de afectación, se recomienda utilizar objetos reales o fotografías de objetos reales.

Figura 43.

Ejemplo de uso de apoyo visual mediante pictogramas en el proceso de entrada a la instalación deportiva (2023)



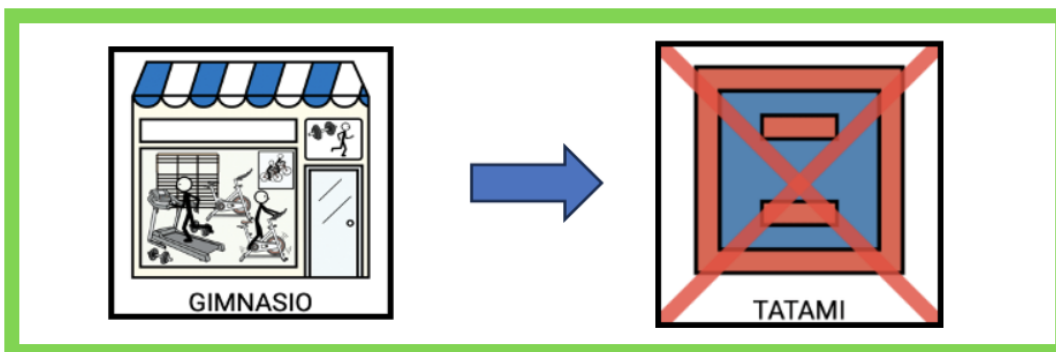
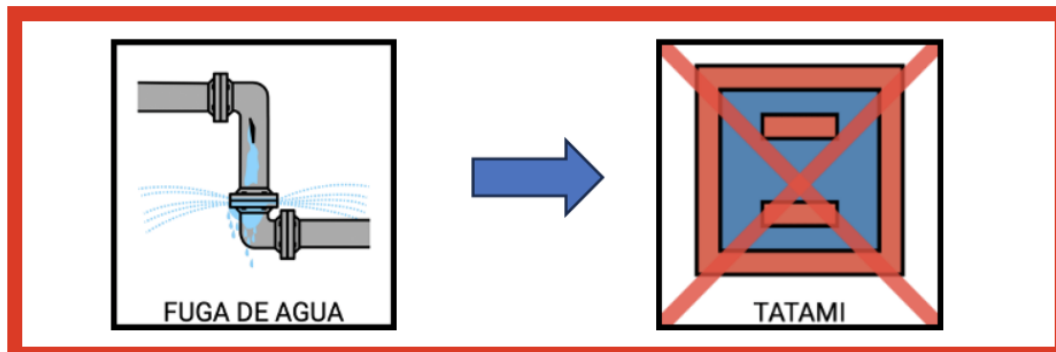
- Utilización de un lenguaje claro y conciso: el uso de apoyos visuales no implica la eliminación del lenguaje oral, ambos son instrumentos que se deben utilizar complementariamente dentro de una clase de karate inclusiva.
- El establecimiento de rutinas: toda información que se traspasa por vía oral es veloz y efímera. Sin embargo, cuando las instrucciones de una actividad por parte del técnico deportivo, se plantean además de manera oral, visualmente, se logra que el mensaje sea concreto en lugar de abstracto. Estableciendo, por lo tanto, la estructura de la sesión de karate inclusivo de manera visual, se

consigue secuenciar y planificar las actividades, reduciendo el estrés y la ansiedad, desarrollando independencia y reduciendo la inflexibilidad (De Clerqu, 2012).

- La anticipación: permite prever lo que va a suceder dentro de una clase de karate, y satisfacer así la necesidad de la predictibilidad que pueden presentar algunas personas con discapacidad intelectual. Conocer qué es lo que va a pasar en cada momento durante el desarrollo de la práctica deportiva inclusiva, favorece la participación.

Figuras 44 y 45.

Ejemplos de anticipación ante una situación (fuga de agua) en el tatami y necesidad de desplazarse en ese mismo momento al gimnasio (2023).



- La reducción de la inflexibilidad mental y comportamental: refiriéndonos a esa limitación de la mente y de la conducta que puede estar presente en las personas con discapacidad intelectual, manifestando conductas estereotipadas, repetitivas o autoestimulatorias, y que puede llegar a entorpecer el desarrollo de la clase (Martos & Llorente, 2017). La intervención del técnico deportivo, en este aspecto, se centrará en reducir de forma paulatina la rigidez presente en un deportista con discapacidad intelectual, ante un cambio repentino de rutinas, utilizando para ello estrategias de negociación, ofreciéndole diferentes alternativas de actividades (por ejemplo, dejándole a elegir tarea de transición entre actividades), y favoreciendo el desarrollo de un pensamiento flexible además de una conducta autónoma.

Como consideración final a tener en cuenta para la intervención en el tatami, cuando se trata de incluir a deportistas con discapacidad intelectual dentro de un contexto inclusivo, se debe hablar del plano familiar, eje vertebrador sobre el que puede girar, en un alto porcentaje, y gracias a la existencia de una buena comunicación entre familia y técnico deportivo, el éxito del proceso de enseñanza-aprendizaje (Lorenzo et al. 2009). En este sentido es indudable que la familia, en cuanto principal agente y espacio de socialización primaria, se torna como un excelente apoyo para la consecución de elementos vitales en el rendimiento educativo y deportivo: la instauración de la motivación por el aprendizaje, el talento, la creatividad y la consecución de hábitos saludables en personas con discapacidad, entre otros (Santos-Rego, 2015).

Como expone Castro (2015), la familia se constituye como la institución principal y permanente de apoyo para la persona con discapacidad; una red clave que amortigua situaciones de incertidumbre y de exclusión

social (Lorenzo et al. 2009), y que con su influencia dependerán las expectativas, posibilidades y oportunidades que tenga al alcance la persona, por lo que se hace decisivo visibilizar el deporte inclusivo y sus beneficios, a toda la sociedad. Con ello, se generarán oportunidades y se posibilitará la toma de decisión de la familia para que sus hijos participen en prácticas deportivas inclusivas. A partir de estas reflexiones, no cabe duda de que la familia se constituye como un ente de gran relevancia, con características y proyectos de vida diferenciados, pero que determina, en gran medida, las expectativas de futuro de los hijos con discapacidad intelectual. Con este planteamiento, establecer una comunicación bidireccional y frecuente entre familia y técnicos deportivos se torna vital.

Figura 46.

Participantes con y sin discapacidad en el Campeonato de España de Clubes con la 1ª participación del Kata Dúo inclusivo (Cheste – Comunidad Valenciana, 2023)



Figura 47.

Deportistas del equipo absoluto de Kata RFEK entrenando junto a Andrea Matarí y Víctor Prieto, deportistas del equipo nacional de para-karate.



2.4. Bibliografía

Castro, M. (2015). El rol de la familia en la calidad de vida y la autodeterminación de las personas con trastorno del espectro del autismo. *Ciencias Psicológicas*, 323-336. <https://doi.org/10.22235/cp.v9i2.623>

De Clercq, H. (2014). *El autismo desde dentro: Una guía*. Autismo Ávila. ISBN: 978-84-940322-0-2

Escalona, T. P., & Martínez-de-Quel, Ó. (2019). Diez minutos de actividad física interdisciplinaria mejoran el rendimiento académico. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 138, 82-94. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2019/4\).138.07](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/4).138.07)

Fernández-Rial, S., Díaz, J. R., Abelairas-Gómez, C., & Fernández, J. E. R. (2022). Actividades físico-deportivas para el trastorno del espectro autista en los centros de educación especial de Galicia: percepción del profesorado y barreras para la práctica. *Journal Of Sport And Health Research*, 14(2), 309-318. <https://doi.org/10.58727/jshr.88376>

Martos, J. y Llorente, M. (2017). *El niño al que se le olvidó cómo mirar*. La esfera de los libros. ISBN: 978-8490609132

Ocete, C. (2021). El deporte como facilitador de la inclusión de personas con discapacidad: deporte inclusivo. En Ocete, C. (Coord.), *Deporte inclusivo: aplicaciones prácticas* (pp. 17-38). Instituto Andaluz del Deporte. Junta de Andalucía. ISBN: 978-84-09-27969-2

Paula, I. (2018). *La autolesión en el autismo: ¿Búsqueda o liberación del dolor?* Alianza Editorial. ISBN: 978-8491810094

Paula, I. (2015). *La ansiedad en el autismo: comprenderla y tratarla*. Alianza Editorial. ISBN: 978-8420697529

Pérez-Tejero, J., & Ocete, C. (2018). Personas con discapacidad y práctica deportiva en España. In L. Leardy, Mendoza, N., Reina, R., Sanz, D., Pérez-Tejero, J. (Coords) (Ed.), *Libro blanco del deporte de personas con discapacidad en España* (pp. 55-77). Comité Paralímpico Español, Fundación Once y Comité Estatal de Representantes de Personas con Discapacidad.

Polo, I. (2021). La práctica deportiva inclusiva de personas con discapacidad intelectual: baloncesto inclusivo. En Ocete, C. (Coord.), *Deporte inclusivo: aplicaciones prácticas* (pp. 39-58). Instituto Andaluz del Deporte. Junta de Andalucía. ISBN: 978-84-09-27969-2

López-Díaz, J. M. (2019). Derecho a la actividad física y deportiva para personas con discapacidad. *Revista de la Facultad de Derecho de México*, 69(273-1), 493-511. <https://doi.org/10.22201/fder.24488933e.2019.273-1.68625>

Lorenzo, M., Santos, M., Godás, A., & Priegue, D. (2009). *Familias inmigrantes en Galicia: la dimensión socioeducativa de la integración*. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. ISBN: 978-84-369-4837-0

Luna-Rojas, H. F., Moscoso-García, R. F., Ávila-Mediavilla, C. M., & Jarrín-Navas, S. A. (2020). Las habilidades motrices básicas como base para la educación física en primaria. *Polo del Conocimiento: Revista Científico - Profesional*, 5(11), 100-115. <https://doi.org/10.23857/pc.v5i11.1911>

Santos- Rego, M. Á. (ed.) (2015). El poder de la familia en la educación. Editorial Síntesis

Serrano, A. y Benavides, A. (2015). *Educación física para alumnos con discapacidad motora*. Editorial CCS. ISBN: 978-8490233078

Real Federación Española de Karate y D.A. (2024). *Sistema Nacional de Clasificación*.

<https://www.rfek.es/images/pdf/kadaptado/RFEK-SISTEMA-CLASIFICACION.pdf>

CAPÍTULO 3. Recursos didácticos en la inclusión deportiva de personas con discapacidad intelectual.

Alba Roldán Cruz

Cuando hablamos de accesibilidad nuestro primer pensamiento suele dirigirse a las barreras del entorno, a la eliminación de las mismas y a facilitar el acceso a los lugares o servicios; esto es, nos solemos referir únicamente a las barreras arquitectónicas. Sin embargo, estamos avanzando hacia una concepción más amplia y globalizada; es decir, hablar de accesibilidad implica considerar a la persona y a su entorno como un todo, teniendo en cuenta el medio físico, los transportes, la educación, el deporte, la cultura, el ocio o la sociedad de la información. Accesibilidad es sinónimo de igualdad de oportunidades.

Está ampliamente demostrado que la actividad física y el deporte son una excelente herramienta para el desarrollo de las personas con discapacidad (Crawford, Hollingsworth, Morgan y Gray, 2008). No obstante, los estudios también demuestran que existe una muy baja participación de dicho colectivo en estas actividades (Yazdani, Yee y Chung, 2013) y todavía aún menor para las personas con discapacidad intelectual. Con el objetivo de revertir este aspecto, es esencial la figura de los clubes deportivos y de los profesionales que los conforman. Abellán y Januário (2017) recogieron en la publicación "Barreras, facilitadores y motivos de la práctica deportiva de deportistas con discapacidad intelectual", las mayores barreras que encuentran las personas con discapacidad a la hora de practicar un deporte, que son, principalmente, la accesibilidad a los entornos, la falta de oportunidades,

la falta de formación de los profesionales y la poca información sobre las oportunidades de práctica.

Llegados a este punto, y conociendo cuáles son las principales dificultades que encuentran las personas con discapacidad intelectual para acceder al deporte, es el momento de que agentes deportivos tomen un papel activo y sean motor que genere el cambio, ya que en sus manos está la posibilidad de crear oportunidades para la práctica deportiva. Hemos de plantear, por lo tanto, soluciones a las barreras en la participación de las personas con discapacidad que puedan ser utilizadas por todos los ciudadanos con las condiciones personales de cada uno de ellos, sin exclusión, para que puedan desenvolverse de manera autónoma y libre. El objetivo prioritario es, entonces, hacer el mundo más fácil de entender a las personas con discapacidad, sea cual sea el ámbito en el que quiera desenvolverse.

Desde el *Departamento Nacional de Para-Karate* se trabaja día a día para que el karate sea un deporte inclusivo. Es por ello por lo que se crea el proyecto “**Contextos amigables con la discapacidad**”, con el fin de ofrecer las herramientas y recursos necesarios para hacer de los lugares de entrenamiento entornos accesibles para cualquier deportista independientemente de su condición, donde no encuentren dificultades ni para el acceso, ni para la comunicación, ni para la participación. Se hace imprescindible, por lo tanto, romper con las barreras físicas haciendo accesibles nuestros clubes deportivos; romper las barreras cognitivas facilitando la comprensión de los espacios y rutinas de entrenamiento; y romper las barreras sociales eliminando los prejuicios, los estereotipos y la falsa creencia de que las personas con discapacidad no pueden practicar nuestro deporte.

El punto de partida fue, sin duda, la concienciación y sensibilización a Federaciones Autonómicas, clubes y técnicos o entrenadores. Solo conociendo, empatizando y tomando conciencia sobre las barreras que limitan la participación de las personas con discapacidad y los beneficios que brinda la accesibilidad para toda la sociedad para que los entornos sean más comprensibles, podía ponerse en marcha este proyecto. Esta sensibilización ha sido posible gracias a las líneas de actuación por las que apuesta el Departamento Nacional de Para-Karate, centradas principalmente en la sensibilización, concienciación, difusión y promoción del Karate para personas con discapacidad; la formación a técnicos deportivos; las competiciones inclusivas a nivel nacional e internacional, la captación y detección del talento y desarrollo deportivo; la investigación y la empleabilidad de nuestros deportistas. El siguiente paso fue generar un conjunto de herramientas para nuestras entidades, que faciliten la accesibilidad cognitiva para todos los usuarios, prestando especial atención a las personas con discapacidad intelectual o con trastorno del espectro del autismo en los entornos donde se practica karate (puertas de acceso, aseos, señalización en los pasillos, etc.), así como como pictogramas específicos de nuestro deporte (mobiliario y material) o herramientas generales para facilitar la accesibilidad (como guiones de pasos e historias sociales generales que faciliten la comprensión de rutinas).

Figura 48.

Líneas de actuación del proyecto “Contextos Amigables con la discapacidad”.



Por último, se facilita asesoramiento a los clubes para la puesta en marcha del proyecto, escuchando sus necesidades específicas y elaborando el material específico que requiriesen, realizando también un seguimiento periódico para confirmar el compromiso con la accesibilidad cognitiva y el buen uso de los materiales.

3.1. Contextos amigables con la discapacidad intelectual

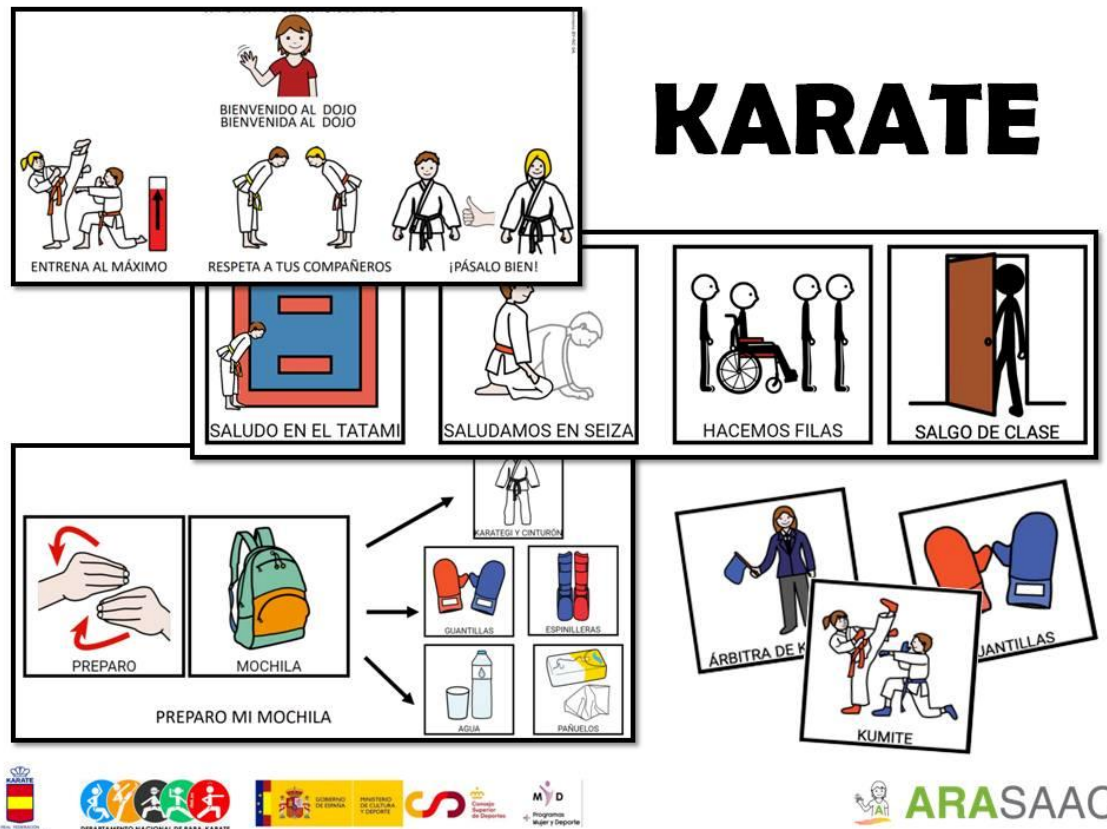
Contribuir a crear entornos y documentos accesibles para todas las personas es una de las metas del Departamento Nacional de Para-Karate de la RFEK, ya que cada persona percibe y comprende el entorno de manera diferente. Tal y como desarrollan las Guías “¿Qué es la

accesibilidad cognitiva? Nuestro derecho a que todo sea más fácil” (2018) y “Hazlo fácil. Práctica accesibilidad cognitiva” (2022) creadas por FEVAS – Plena Inclusión Euskadi, la accesibilidad cognitiva es una herramienta imprescindible que facilita la comunicación y la comprensión de entornos, espacios, contenidos, productos, instrumentos, herramientas, servicios y dispositivos, no solo por parte de las personas con discapacidad intelectual o trastornos del neurodesarrollo, sino que tiene beneficios en toda la ciudadanía (personas con bajo nivel de alfabetización, tercera edad, extranjeros que no dominan el idioma, etc.). Es, además, uno de los pilares indispensables que sustentan la estructura de la accesibilidad universal junto con la accesibilidad física (eliminación de barreras arquitectónicas) y la accesibilidad sensorial (braille, lengua de signos, subtítulos...).

La meta es generar espacios comprensibles, seguros y amables para las personas, para que estas puedan comprender y utilizar, independientemente de sus capacidades, los espacios, la organización y los procesos que se llevan a cabo cuando practicamos karate. Es por ello por lo que se crean una serie de documentos facilitadores de la práctica deportiva del karate con el objetivo de favorecer la autonomía y la participación de los deportistas, y se seleccionan una serie de pictogramas para señalar instalaciones, facilitar la utilización de los materiales específicos para la práctica deportiva del karate y las acciones más comunes que se realizan en una sesión de nuestro entrenamiento. El objetivo está claro: dar seguridad, mejorar el bienestar y la calidad de vida de las personas con discapacidad.

Figura 49.

Ejemplos de los pictogramas y materiales creados para el Proyecto "Contextos Amigables con la discapacidad".



En la web de la Real Federación Española de Karate, en concreto, en el apartado creado para el Departamento Nacional de Para-Karate, se pueden encontrar todos los documentos elaborados, así como la selección de pictogramas más relevantes en cuanto al entorno y la práctica del karate. Todos los pictogramas que se utilizan en el proyecto Contextos amigables con la discapacidad pertenecen a la plataforma ARASAAC (Centro Aragonés para la Comunicación Aumentativa y Alternativa), propiedad del Gobierno de Aragón. El creador de los más de doce mil pictogramas que alberga la plataforma es Sergio Palao (2013), y estos pueden ser utilizados bajo Licencia Creative Commons BY-NC-SA.

Figura 50.

Web de la RFEK con los materiales del proyecto “Contextos Amigables con la discapacidad”.



Con respecto a los documentos, estos se encuentran clasificados en distintos apartados para facilitar su uso y descarga:

3.1.1. Dojo Kun.

El Dojo Kun es el conjunto de normas y principios que todo practicante de Karate debe cumplir y aplicar siempre que entrena y también en su vida cotidiana. Estas normas suelen estar escritas y colgadas en las paredes de las salas de entrenamiento, y son los maestros los que las enseñan a sus alumnos durante la práctica del karate, bien durante la práctica o repitiendo estos preceptos al finalizar la sesión de entrenamiento.

El Karate va más allá de la actividad física. Nuestro arte marcial lleva consigo de la mano un código moral puede resumirse en cinco normas básicas:

1. Formación de la personalidad.
2. Rectitud.
3. Esfuerzo y Constancia.
4. Respeto a los demás.
5. Reprimir la violencia.

Figura 51.

Muestra de diapositivas del documento Dojo Kun.



3.1.2. Estructura de la clase.

En este documento encontramos la secuencia de un entrenamiento tipo de Karate en el cual el entrenador tiene la posibilidad de elegir la parte central del mismo, pues en el documento se proporcionan distintas opciones.

Figura 52.

Muestra de diapositivas del documento Estructura de la clase.



3.1.3. Voy a clasificarme

La clasificación es un procedimiento específico de la competición en el deporte para personas con discapacidad en el que se valoran las limitaciones del deportista y la desventaja que provoca en el rendimiento deportivo. Por un lado, en la clasificación se valora la elegibilidad del deportista (si cumple con los criterios mínimos elegibles para la competición en la modalidad de Para-Karate) y se agrupa a los deportistas en clases deportivas o categorías. Por otro lado, los deportistas, después de haber sido confirmados como elegibles para la competición, deben pasar por una valoración integral (destrezas motoras, cognitivas, sensoriales y habilidades técnicas específicas de

nuestro deporte) por parte de un equipo de profesionales (médicos, psicólogos, psicopedagogos...) Este documento recoge este proceso de clasificación paso a paso, con el objetivo de anticipar la situación por la que deben pasar los deportistas.

Figura 53.

Portada del documento Voy a clasificarme.



3.1.4. Voy a competir

La competición en karate es más que una realidad para las personas con discapacidad. La RFEK, así como las distintas federaciones autonómicas, contemplan en sus calendarios de competición distintos campeonatos a lo largo de la temporada. Es por eso por lo que este dossier se hace imprescindible. En él, el deportista puede conocer los pasos que debe seguir para participar en una competición desde la entrada al polideportivo y el paso por vestuarios, hasta el momento de la competición y la espera de resultados por parte del panel arbitral.

Figura 54.

Portada del documento *Voy a competir.*



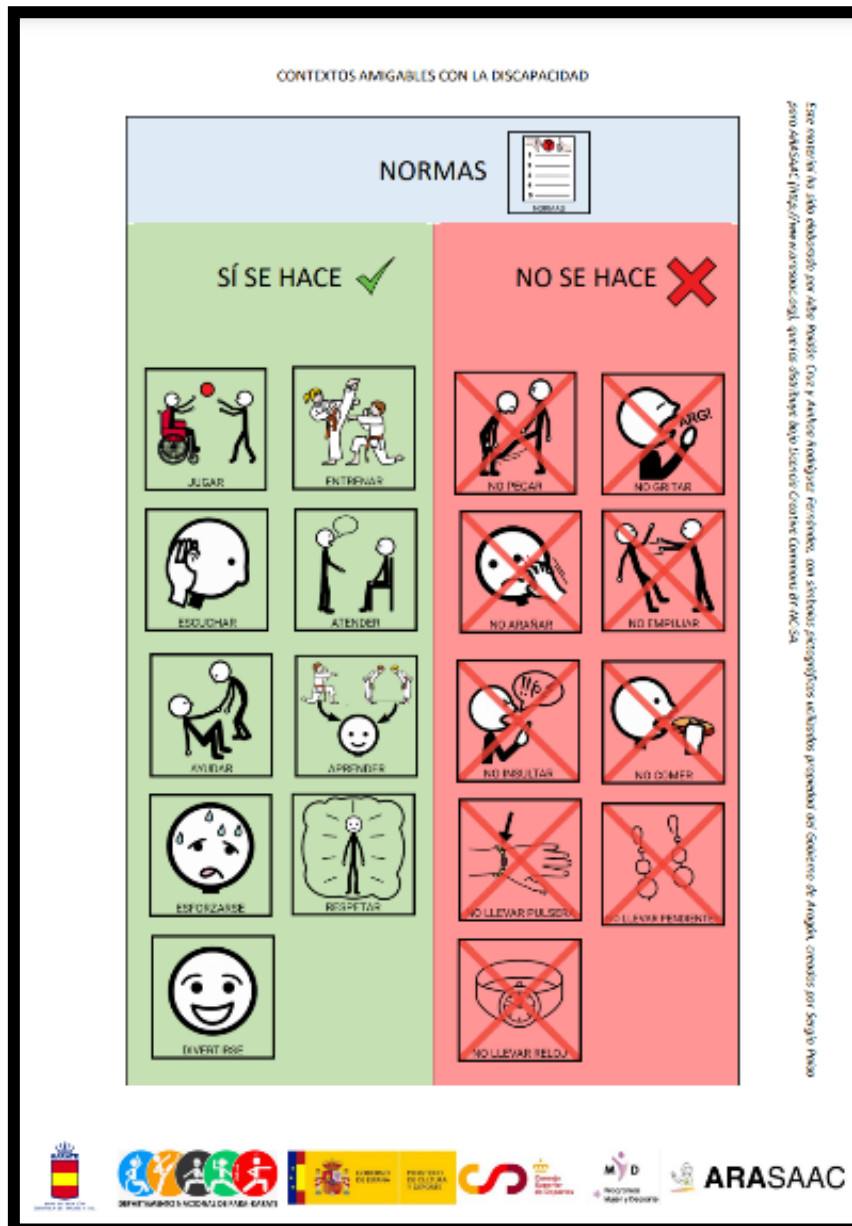
3.1.5. Normas de conducta

Este documento recoge, en un golpe de vista, aquellos comportamientos permitidos y aquellas conductas inadecuadas que pueden darse durante los entrenamientos de karate.

Es importante que los deportistas con discapacidad intelectual, trastornos del neurodesarrollo o dificultades en la comunicación sepan lo que el entrenador espera de ellos, y que conductas están aceptadas (jugar, entrenar, escuchar, ayudar, aprender...) y cuales no están permitidas (pegar, arañar, empujar...) Como entrenadores, debemos comprender también que detrás de una conducta inadecuada suele haber una dificultad en la comunicación, en la comprensión de la actividad o de la situación social que el deportista está viviendo, y debemos reflexionar sobre ello y realizar las adaptaciones necesarias. Del mismo modo, es importante reforzar aquellas conductas positivas para que se mantengan en el tiempo.

Figura 55.

Documento Normas de conducta.



3.1.6. Secuencias de actividades

Voy a Kárate, Entrada y salida al tatami, Voy al baño. Para fomentar la autonomía personal de nuestros deportistas con discapacidad, se han elaborado distintos documentos que incluyen la secuencia pictografiada, paso por paso, de actividades cotidianas estrechamente relacionadas con los entrenamientos de karate, como pueden ser la preparación de la mochila para el entrenamiento, la secuencia de

entrada y salida del tatami, o el uso del aseo. Estas ayudas visuales desglosan las tareas para que puedan realizarse en el orden adecuado, haciendo que estas tareas sean predecibles creando seguridad en el deportista. Estas secuencias deben colocarse en zonas visibles para el deportista (en la habitación donde prepare su mochila de entrenamiento, en la entrada o salida del dojo, o en los aseos) ya que facilitan la planificación de estas rutinas.

Figura 56.

Muestra de diapositivas del documento Voy a Karate.



Cuando las actividades se detallan paso a paso nos aseguramos que las mismas se realicen con éxito, promocionando la autonomía personal, facilitando la comunicación y mejorando el autoconcepto. Promoviendo el cambio en la mirada de directores de escuelas deportivas y técnicos deportivos, se conforma una red de clubes inclusivos a nivel nacional, que han decidido, con ayuda y seguimiento por parte del Departamento Nacional de Para-Karate, dar un paso al frente en pro de la inclusión adaptando cognitivamente sus gimnasios, clubes deportivos o salas de entrenamiento.

Figura 57.

Ejemplo de club cognitivamente accesible: pictograma en la entrada, casillero, secuencia de actividades y pictograma en el entorno. Club Akai Ryu, Negreira, A Coruña.



Figura 58.

Ejemplo de club cognitivamente accesible: Dojo Kun en la entrada del Dojo Antonio Miguel Verdú, Elche, Alicante.



Cada club que se ha comprometido con la adaptación cognitiva del entorno y que hace uso de los materiales elaborados, ha recibido un diploma acreditativo reconociendo el compromiso adoptado en pro de la participación en condiciones de igualdad, así como de las medidas llevadas a cabo para generar un entorno accesible a los deportistas que precisan apoyo en el procesamiento cognitivo.

Figura 59.

Diploma acreditativo como Club con instalación cognitivamente accesible.



3.2. Uso de sistemas aumentativos y alternativos de comunicación en el tatami

La comunicación es un concepto amplio, que engloba lenguaje (sistema o código de símbolos que representan objetos, relaciones y acontecimientos) y habla (lenguaje verbal). Además, la comunicación incluye aspectos no verbales como posturas corporales, expresiones faciales, gestos o el tono de voz. Los niños y niñas con discapacidad intelectual presentan dificultades, en menor o mayor grado, en el ámbito de la comunicación y principalmente relacionadas con el habla y el lenguaje. Es importante tener en cuenta que cada persona es única y puede presentar variaciones en el desarrollo de su lenguaje. Sin embargo,

hay características comunes que pueden observarse, tal y como describe Jiménez (2014), y pueden resumirse en los siguientes aspectos:

1. Retraso en la adquisición del lenguaje, que sigue los mismos parámetros de desarrollo normotípicos, pero de manera enlentecida.
2. Dificultades en la articulación. Este ámbito puede ser un verdadero desafío en concreto para los niños con Síndrome de Down, ya que suelen tener desafíos para pronunciar algunos sonidos del habla haciendo, en ocasiones, su lenguaje ininteligible. Estos problemas articulatorios están estrechamente relacionados con aspectos anatómicos y fisiológicos, así como de su funcionamiento (colocación, dirección, fuerza y precisión de los órganos buco-fonatorios). Esto último sucede porque la musculatura es hipertónica.
3. Vocabulario limitado, tanto en la vertiente expresiva como comprensiva.
4. Uso de frases cortas y con estructuras gramaticales simples.
5. Dificultades en la comprensión de instrucciones complejas o conceptos abstractos.
6. En la fluidez es frecuente algún tipo de dificultad en la continuidad del habla, como puede ser la disfemia o tartamudeo.

Como hemos mencionado anteriormente, cada persona con discapacidad intelectual tendrá un perfil de desarrollo lingüístico propio. Es importante que estén apoyados por profesionales especializados desde la más temprana edad, para que puedan alcanzar su máximo potencial. Uno de los principales objetivos de la intervención en la edad temprana en la infancia con discapacidad intelectual es que desarrollen su lenguaje y usen el habla como principal sistema de comunicación. Para favorecer este desarrollo, los profesionales educativos y sanitarios

que intervienen en el ámbito comunicativo-lingüístico, ponen en marcha distintas herramientas o estrategias como el uso de signos, pictogramas, cuadernos de comunicación, etc. Estas herramientas forman parte de los sistemas aumentativos o alternativos de comunicación, que pretenden aumentar, complementar y acompañar las dificultades de comunicación y lenguaje de las personas con discapacidad intelectual o por el contrario, sustituirlo.

Estos sistemas promueven la participación de las personas con discapacidad intelectual ya que fomentan la comunicación, permitiendo que la persona pueda expresar con su entorno gustos, intereses, preferencias... aspecto clave para el desarrollo personal y social ya que evitan el aislamiento social, reducen la frustración y dotan de autonomía y autodeterminación. La Guía de Referencia sobre Sistemas Aumentativos y Alternativos editada por CEAPAT (Centro Centro de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas) clasifica los sistemas en dos grandes grupos: sistemas sin ayuda o con ayuda.

- Los sistemas sin ayuda son aquellos que no necesitan de un soporte físico, como por ejemplo el uso de gestos comunes o el uso de signos de la Lengua de Signos Española (sistema bimodal), entre otros.
- Los sistemas con ayuda, por el contrario, son aquellos que necesitan de un soporte físico, como el uso de pictogramas tanto en papel como en digital. Aquí encontramos principalmente los cuadernos de comunicación y productos tecnológicos en el ordenador o tablet.

A continuación, se detallan algunas herramientas básicas que favorecen y facilitan la comunicación de los deportistas con discapacidad intelectual en la práctica del karate: el cuaderno de comunicación, la carpeta y tira frase, el llavero de comunicación.

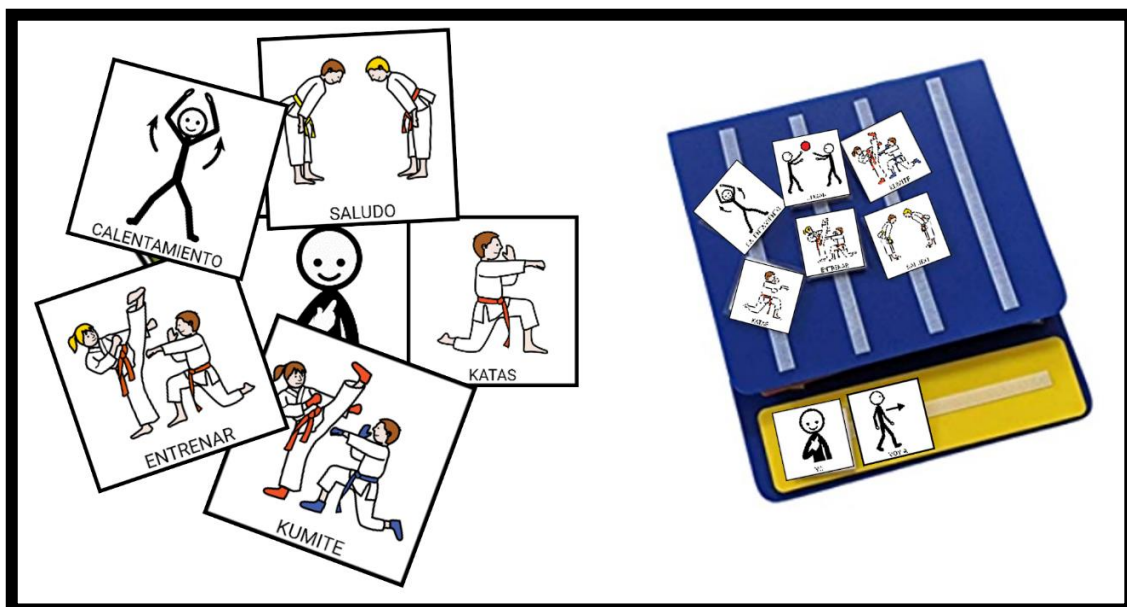
3.2.1. El cuaderno de Comunicación

El cuaderno de comunicación es un soporte muy útil para aquellas personas que necesitan un gran número de imágenes o pictogramas para expresarse con su entorno, ya que cuentan con el vocabulario para expresar necesidades básicas (pedir o rechazar) así como para expresar sentimientos. El cuaderno debe estar personalizado con el vocabulario organizado en torno a campos semánticos (personas, acciones, alimentos, sentimientos, enfermedades...).

También pueden elaborarse cuadernos de comunicación sobre actividades concretas, como por ejemplo para el entrenamiento del karate, que incluya el vocabulario específico y esencial del deporte, así como las personas y acciones más importantes durante la práctica.

Figura 60.

Ejemplo de cuaderno de comunicación con el vocabulario específico de karate.



Este cuaderno de comunicación puede estar elaborado en un soporte físico (papel) o digital (como por ejemplo, a través del programa Asterics Grids, creado por ARASAAC, Centro Aragonés para la Comunicación

Aumentativa y Alternativa, plataforma gratuita que permite elaborar un comunicador en digital). Este cuaderno de comunicación puede reducirse a un llavero, facilitando la expresión de necesidades y deseos para situaciones muy concretas (por ejemplo, para un entrenamiento de karate).

Figura 61.

Llavero de comunicación.



3.2.2. Tira-frase

Esta herramienta pertenece a un sistema aumentativo y alternativo de comunicación más complejo llamado PECS, que fomenta la comunicación a través del intercambio de imágenes. En la cuarta fase, se desarrolla la estructura de la oración a través de la tira-frase. Este recurso permite la creación de una frase que incluye el verbo “quiero”, que el niño entrega al adulto para comunicarle alguna necesidad básica o para realizar una petición. El vocabulario se organiza en una pequeña carpeta por colores, para favorecer la localización y la autonomía del usuario. En la sesión de karate podemos contar con una tira-frase, donde incluiríamos los verbos quiero y me siento o estoy para favorecer la expresión de necesidades o de estados de ánimo o situación de enfermedad.

Figuras 62 y 63.

Tira-frase: ejemplo y uso.





Para que el sistema de comunicación tenga el mayor éxito posible, es necesaria la implicación y participación de todas y cada una de las personas del entorno: familia, amigos, docentes, compañeros, entrenadores... Todas las personas que interactúan deben conocer el manejo del sistema, brindando oportunidades para comunicarse, animándole a participar y reforzando sus intervenciones.

3.3. Conclusiones

1. Federaciones y entidades deportivas deben apostar por la inclusión real de los deportistas con discapacidad en el karate, haciendo de este un deporte accesible, comprensible y

practicable independientemente de las destrezas o desafíos personales.

2. Como técnicos deportivos está en nuestra mano la posibilidad de ser motor que genere el cambio que haga posible que las barreras en la participación que se encuentran las personas con discapacidad en el karate, se rompan. Para ello, la formación sistemática permitirá conocer los desafíos y puntos fuertes de las personas con discapacidad para poder programar entrenamientos inclusivos y adaptados a las características individuales de los deportistas.

3.4. Bibliografía

Abellán, J., & Januário, N. (2017). Barreras, facilitadores y motivos de la práctica deportiva de deportistas con discapacidad intelectual. *Psychology, Society & Education*, 9(3), 419–431. <https://doi.org/10.25115/psye.v9i3.1023>.

Crawford, A., Hollingsworth, H. H., Morgan, K. y Gray, D. B. (2008). People with mobility impairments: Physical activity and quality of participation. *Disability and health journal*;1(1):7-13. doi: 10.1016/j.dhjo.2007.11.004.

Delgado, C.I. (2010). Abril, D; Delgado, C.I., y Vigar, Á (coord.). *Comunicación aumentativa y alternativa. Guía de referencia*. CEAPAT. Ministerio de derechos sociales, consumo y agenda 2030.

Jiménez García, Alicia. (2014). *La comunicación oral en el Síndrome de Down*. Madrid: CEPE.

Yazdani, S., Yee, C. T., & Chung, P. J. (2013). Factors predicting physical activity among children with special needs. *Preventing chronic disease*, 10, E119. <https://doi.org/10.5888/pcd10.120283>

3.5. Enlaces web

<https://arasaac.org/>

Web RFEK, proyecto “Contextos amigables con la discapacidad”
<https://www.rfek.es/index.php/departamentos-nacionales/para-karate/16-departamentos/705-contextos-amigables-con-la-discapacidad>

<https://pecs-spain.com/el-sistema-de-comunicacion-por-el-intercambio-de-imagenes-pecs/>

<https://aulaabierta.arasaac.org/materiales-cao-cuadernos-y-libros-de-comunicacion>

Guía “¿Qué es la accesibilidad cognitiva? Nuestro derecho a que todo sea más fácil” FEVAS – Plena Inclusión Euskadi: <https://fevas.org/wp-content/uploads/2023/11/Guia-que-es-la-accesibilidad-cognitiva.-Nuestro-derecho.pdf>

Guía “Hazlo fácil. Práctica accesibilidad cognitiva” FEVAS – Plena Inclusión Euskadi: <https://fevas.org/wp-content/uploads/2023/11/ABC-HAZLO-FACIL-PRACTICA-LA-ACCESIBILIDAD-COGNITIVA.pdf>

CAPITULO 4. El juego como recurso didáctico para incluir a deportistas con discapacidad intelectual

Jonatan Huertas Alhambra

“Las ideas no duran mucho. Hay que hacer algo con ellas.”

Santiago Ramón y Cajal

4.1. El papel del juego en los procesos de enseñanza-aprendizaje

Con este capítulo final, se pretende ofrecer un procedimiento para la intervención como técnicos en el ámbito deportivo, que resulte de utilidad en la práctica profesional. Se espera que esta propuesta de juegos como recurso didáctico para incluir a deportistas con discapacidad intelectual dentro de las clases de Karate inclusivo, sea de interés y que, su lectura y análisis, sirvan para despertar la llama creativa que llevan dentro todos los técnicos deportivos.

El descubrimiento de métodos para el mantenimiento de la motivación por aprender de los deportistas es un desafío constante en el quehacer diario de todo técnico deportivo. Zamarripa et al. (2016), confirman que cuando el técnico fomenta en el proceso de enseñanza-aprendizaje la autonomía de los deportistas, se incrementan sus niveles de autodeterminación y, por lo tanto, disminuye su no motivación. Una motivación que se puede lograr mantener en muchos casos incluyendo el **juego como recurso didáctico** en el tatami, y con lo que se permiten observar mejoras no solo en la ilusión y motivación por aprender, sino en la composición corporal y en la condición física, en la resistencia cardiorrespiratoria, masa muscular y masa ósea (González de Agüero,

2011) y en el desarrollo de competencias socioemocionales y sociales: la disciplina, el respeto a iguales, en la espera de turnos y en la propia atención de los deportistas (Blanco & Arumí-Prat, 2024).

El juego es una actividad individual o grupal, que en muchos casos requiere de imaginación o herramientas, con un número determinado de reglas, donde puede, o no, haber ganadores. Al adentrarnos en la discapacidad intelectual, máxime si hablamos de personas con Trastorno del Espectro del Autismo (TEA), puede que nos encontremos con alumnado que presente dificultades para imaginar, un prerrequisito imprescindible para poseer la capacidad de jugar (De Clercq, 2012).

Por qué utilizar el juego

El juego es un recurso didáctico de un valor incalculable en el proceso de aprendizaje (Vázquez & Gavira, 2010), con el que incidir, además, en la formación integral del deportista. Según Ríos et al. (2011), el juego es una actividad innata que está presente durante todo el ciclo vital de la persona, desde su nacimiento hasta su muerte. En la primera infancia, el niño conoce el mundo a través del juego (Piaget, 2007), y este aporta numerosos beneficios en las diferentes áreas del desarrollo infantil: inteligencia, afectividad, motricidad, creatividad y sociabilidad (P. S. García, 2019).

De Clerqu (2012), realiza un breve acercamiento a las distintas fases que tienen lugar durante el desarrollo de la persona:

- A los 4 meses, durante la fase de manipulación simple, el niño investiga el entorno que le rodea lamiendo objetos, empujándolos y lanzándolos. El juego es su primera herramienta de comunicación con su entorno, y a través de él va realizando sus primeros aprendizajes; cuando hablamos de niños con autismo, su curiosidad por descubrir el mundo no es tanta, y su nivel de

- exploración es limitada, mostrando una atención desmesurada en algún detalle del objeto
- De manera gradual, a los ocho meses de edad comienza la etapa del juego de asociación. Los niños van agrupando objetos que encuentran a su alrededor sin ningún orden. A medida que pasa el tiempo, esas combinaciones de objetos van cobrando sentido. El juego de asociación desemboca en el **juego funcional** entre los 12 y los 18 meses. Llegados a este punto el niño comienza a imitar y a realizar acciones funcionales (peinarse a sí mismo o un muñeco, acostar a un muñeco en una cama, meter un coche de juguete en un garaje...)
 - Aparece el juego simbólico entre los 18 y los 24 meses, es en esta etapa del juego donde se comienza a utilizar más la imaginación, por lo que esta es una fase en la que se muestran con mayor claridad las dificultades en una persona con discapacidad intelectual para ir más allá del sentido literal de las cosas. Cuando se trata de deportistas con autismo, tendremos presente que para ellos lo abstracto y simbólico puede resultar complejo. Asimismo, los niños ponen en marcha el lenguaje y aprenden habilidades comunicativas a través del juego. Copian y repiten lo que ven de sus iguales o de los adultos de referencia que les rodean.
 - De los 4 a los 6 años aparece el juego social. Los niños juegan unos con otros aprendiendo las reglas de cada juego además de a relacionarse, manifestándose con claridad en esta fase las dificultades sociales que pueden presentar las personas con discapacidad intelectual. A partir de esta etapa y durante toda la educación primaria, la importancia de incluir el juego como recurso didáctico, estriba en que contribuye a la formación integral del alumno, al tiempo que se favorece el desarrollo de tres grandes áreas: el cognitivo, el sensorial-motriz y el afectivo-social.

- Entrando ya en la adolescencia, los beneficios del juego en el proceso de aprendizaje, están ampliamente constatados en la literatura (Gallardo-López & Vázquez, 2018). La utilización del juego como recurso educativo durante esta etapa vital, contribuye significativamente a la mejora de funciones cognitivas como la concentración, la memoria y la atención. Además, su práctica tiene un importante impacto en la salud mental de los adolescentes, mejorando su autoestima, disminuyendo el estrés y la ansiedad, y mejorando el rendimiento escolar. En esta etapa, el aspecto lúdico del juego no desaparece, pero sí que se transforma. Las personas a esta edad ya no necesitan, en principio, el juego como una herramienta de aprendizaje para conocer el mundo, sino que se convierte en un medio de socialización.

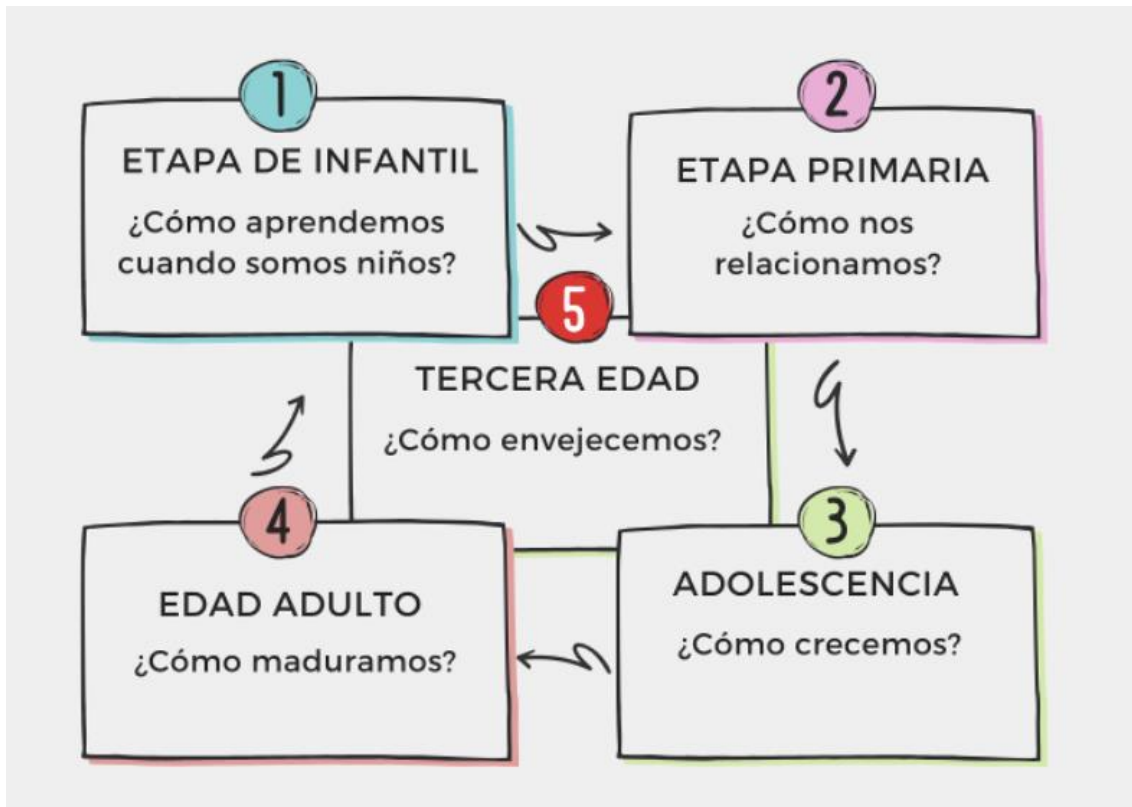
El juego en la edad adulta sigue siendo una excelente herramienta de aprendizaje con la que poder, a su vez, proporcionar oportunidades de ocio alternativas que fomentan el contacto social, y realizar un entrenamiento físico y cognitivo de la persona, puesto que requiere de esta una mayor coordinación óculo-manual, velocidad, atención sostenida en la tarea y un mayor nivel de precisión en la toma de decisiones (La Valle & Mustaca, 2020).

Por su parte, Cabrera et al. (2006), manifiestan el potencial del juego como promoción de un envejecimiento saludable en la tercera edad, haciendo hincapié en sus investigaciones, que el uso del juego por parte de la población mayor conlleva múltiples potencialidades a nivel preventivo y terapéutico y posibilita un aumento de calidad de vida.

En definitiva, la necesidad inherente al ser humano para jugar, se expresa en las etapas de la vida de diferentes formas, adaptándose siempre a las necesidades personales y sociales que se tengan en ese momento.

Figura 64.

Interrogantes relacionados con el potencial del juego en cada etapa vital.



Para qué utilizar el juego

Lo que este capítulo pretende poner de manifiesto es la enorme relevancia estratégica de asociar el juego como recurso para incluir a deportistas con discapacidad intelectual en las clases de karate, y su papel en los procesos de enseñanza-aprendizaje en contextos inclusivos. No se ha de olvidar que el juego, como decía Piaget (2017), es una herramienta de comunicación con el mundo y, naturalmente, los aprendizajes que el niño realiza a través de él son transferibles a otras situaciones de la vida diaria. Desde una perspectiva piagetiana, una parte fundamental del desarrollo cognitivo se alcanza a través del juego (Ortega, 1991), favoreciendo la adquisición de autonomía, compartiendo vivencias, respetando normas y turnos, desarrollando

valores, actitudes y el respeto a las diferencias.; queda claro, entonces, los diferentes beneficios que tiene el juego para el desarrollo de la persona, mucho más cuando hablamos de discapacidad (Gallardo-López & Vázquez, 2018).

Con todo lo explicado hasta el momento, se entiende el juego como participación, como mejora de la capacidad física, enriquecimiento motriz, social e intelectual y como posibilidad de expresión. Jugar es, además, una oportunidad única de socialización, es inclusión. Jugar es cooperación y superación personal. Jugar es vida.

Figura 65.

Cualidades propias del aprendizaje significativo.



4.2. Propuestas de juegos inclusivos para personas con discapacidad intelectual

Para desarrollar los juegos inclusivos que a continuación explicamos, Huertas, J. (2013), se propone contar en cada club deportivo con una serie de efectivos, tanto recursos humanos como materiales necesarios. En cuanto a los recursos materiales, estarán condicionados por la existencia y disponibilidad en la instalación deportiva.

La realidad de cada club deportivo, marcará las posibles modificaciones necesarias que el técnico deportivo deberá realizar para conseguir implementar de manera adecuada los juegos. Adaptaciones que podrán afectar al tiempo estimado de cada juego, al número de participantes, al ritmo de trabajo, al apoyo utilizado... y que se explican, fundamentalmente, por la heterogeneidad de los deportistas del grupo-clase, en particular de los que presentan algún tipo de discapacidad (Sanz, D. y Reina, R., 2012). Para Blanco y Arumí-Prat (2024), todo técnico deportivo a la hora de realizar la planificación, diseñar y aplicar el juego motriz en las clases, debe tener en consideración el tipo de interrelaciones que tienen lugar entre los deportistas del grupo-clase.

A continuación, se desarrollan 10 juegos motrices, en los que se utilizan distintos recursos materiales y en los que se persiguen diferentes objetivos a desarrollar con los deportistas con discapacidad intelectual. Para poder adaptar las actividades a las características y necesidades específicas de cada deportista, es necesario ser conscientes de las habilidades, destrezas, puntos fuertes y limitaciones; miedos y fobias de cada uno. Se podrá realizar una adaptación más precisa de las actividades, cuanta más información de los deportistas se recopile.

Figura 66.

Deportistas participantes en la concentración “Descubriendo Talentos” en el año 2024 (Arganda del Rey - Madrid).



Juego 1: APRENDIENDO CON PELOTAS

1. Objetivos:

- Desarrollar la técnica básica-kihon (combinación de técnicas que los karatekas practican para perfeccionar los movimientos) o el desarrollo de katas (secuencia de movimientos establecidos)
- Favorecer los procesos cognitivos básicos: percepción, atención y memoria.

2. Material:

Para el desarrollo de este juego, serán necesarias pelotas de tenis de diferentes colores, a las que se incorporarán algunos símbolos, pudiendo ser números, figuras geométricas, emojis, etc.

Los símbolos pueden elegirse en función de la edad de los deportistas, ajustándolos a sus intereses o gustos: podrán realizarse con cualquier tipo de material del que dispongamos (rotuladores, pegatinas, pintura en spray...).

3. Desarrollo – variantes del juego:

Atendiendo siempre a las destrezas de los deportistas, se asociarán ciertos movimientos técnicos de kihon a esos colores, números o símbolos que tendrá cada pelota. El técnico deportivo irá cogiendo pelotas y enseñándolas de una en una. Los deportistas, que estarán previamente colocados en filas y en posición de yoi, realizarán la técnica asociada al número, color o símbolo.

- Con esta actividad, se trabajarán las secuencias de técnicas, mejorando los procesos cognitivos básicos: memoria, atención y planificación.
- Se podrán generar distintas dinámicas como concursos individuales o grupales, fomentando la participación de todos los deportistas, trabajando la autoestima y la cohesión grupal.

Juego 2: APRENDIENDO CON CUBOS DE RUBIK

1. Objetivos:

- Desarrollar la técnica básica-kihon o el desarrollo de katas
- Favorecer el desarrollo cognitivo

2. Material:

Para el desarrollo de esta actividad se necesitarán cubos de Rubik de dimensiones 2x2 ó 3x3 (en función del desarrollo motor que presenten los deportistas). Para añadir mayor complejidad, se podrá incorporar a cada casilla de los cubos números o letras.

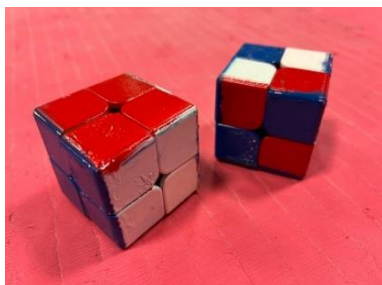
3. Desarrollo - variantes del juego:

Aprovechando los colores y las caras de los cubos de Rubik, se asignarán movimientos a cada color. Este ejercicio se podrá realizar por parejas, uno manipula el cubo y lo gira, el otro deportista tendrá que realizar tantos movimientos como número de veces se repita el color que vea en la cara del cubo.

- Se podrá trabajar con líneas de un kata.
- Con kihon básico.
- Con Kumite.
- O con los elementos del karate que se pretendan enseñar y potenciar en los deportistas.

Variante: se podrá realizar el ejercicio por grupos de 5/6 deportistas o directamente que sea el técnico deportivo el que manipule el cubo de Rubik mientras todos los deportistas están en filas colocados en posición de yoi.

Figura 67.



Cubo de Rubik 2x2

Figura 68.



Cubo de Rubik 3x3.

Juego 3: APRENDIENDO CON GLOBOS

1. Objetivos:

- Desarrollar la técnica básica-kihon o el desarrollo de katas
- Favorecer el desarrollo cognitivo

2. Material:

Para la puesta en práctica del presente juego, se utilizarán globos de colores que se podrán personalizar pintando números, caras, símbolos, etc. en ellos. Todas las variantes que nos pueda aportar la imaginación incluyendo en los globos símbolos, servirá para trabajar kihon, katas y/o kumite.

3. Desarrollo - variantes del juego:

- Variante 1: Se dibujará una cara **SONRIENTE** en un lado del globo, y en el otro lado una **ENFADADA**. Asociaremos previamente el desplazamiento por ejemplo con la cara sonriente y quedarse "estáticos" con la cara enfadada. Los deportistas se desplazarán, o no, en función de la cara que se les muestre.
- Variante 2: Se pintarán números a los globos, por ejemplo:
 - o Dar dos globos con números y que tengan que hacer técnicas (realizarán el número de técnicas que ponga el globo) manteniendo el mismo en el aire.
- Variante 3: Hacer una técnica tantas veces como salga el número en el globo.
- Variante 4: Poner un + y un - uno en cada lado del mismo globo, de forma que si se enseña el + los deportistas deberán avanzar un movimiento en el kata que se esté trabajando durante esa sesión, y si aparece el - retrocedan un movimiento.
- Variante 5: Utilizar globos de diferentes colores asignando una técnica a cada color para realizar secuencias técnicas.

Adaptaciones: Para la realización de este juego, si alguno de los deportistas presenta hipersensibilidad auditiva, se sustituirá la utilización del globo por una pelota hinchable (tipo pelota de playa).

Juego 4: APRENDIENDO CON LUCES

1. Objetivos:

- Desarrollar la técnica básica-kihon o el desarrollo de katas
- Trabajar la velocidad de reacción
- Desenvolver la coordinación óculo-manual

2. Material:

Para el desarrollo de este juego serán necesarias luces de colores con distintos tonos, velocidades, y duración de encendido. Se podrán utilizar en su defecto cartulinas de colores, conos de colores, etc.

3. Desarrollo – variantes del juego:

- Se asignará un tipo de trabajo (katas, técnicas de kihon o kumite) a un color determinado, de manera que si, por ejemplo, se ilumina la luz azul los deportistas realizarán: mae geri, si se ilumina la luz amarilla realizarán gyaku-tsuki, etc.
- La utilización de las luces, permite variar los tiempos de descanso, aumentar los tiempos en los que la luz permanece encendida, utilizar varios colores asociados a trabajos diferentes, etc.

Juego 5: JUEGO Y APRENDO: “PREGUNTA-2”

1. Objetivos:

- Desarrollar la técnica básica

- Potenciar los conocimientos adquiridos
- Trabajar el pensamiento estratégico
- Favorecer la interrelación cognitiva-motriz

2. Material:

Para este juego, no se necesitará material específico, solamente el propio ingenio y creatividad del técnico deportivo, quien deberá elaborar una batería de preguntas de diferentes temáticas para el desarrollo del juego. Será imprescindible tomar como punto de partida el nivel cognitivo y técnico de los deportistas.

3. Desarrollo-variantes del juego:

- Variante 1: se dividirá a la clase en dos grupos intentando que estén formados por el mismo número de miembros. Cada grupo junto, colocado en filas y en posición de yoi. El técnico deportivo realizará una pregunta al aire que valdrá por "X movimientos del kata que se esté trabajando, por ejemplo: por 5 movimientos del kata, ¿Cómo se llama la mejor karateka de la historia?, el primer deportista en levantar la mano para contestar será el que diga la respuesta. Si acierta, todo su grupo se moverá cinco movimientos del kata (realizando la técnica de manera correcta, con fuerza y explosión). En caso de que la respuesta no sea correcta, se le dará la oportunidad de contestar al otro equipo. Ganará el equipo que antes termine el kata contestando correctamente a las preguntas que formule el técnico deportivo.

Figuras 69 y 70.

Deportistas jugando a "PREGUNTA-2"



- Variante 2: realizar el mismo juego, pero por grupos de tres deportistas, de forma que sea uno de ellos el que tenga que desarrollar su creatividad pensando las preguntas que le hará a sus compañeros. Ejemplo: por dos movimientos del kata: ¿Qué color del semáforo me permite cruzar la calle como peatón?

Figura 71.

Deportistas realizando la variante 2 del juego "PREGUNTA-2"



Juego 6: JUEGO Y APRENDO: "MEMORY"

1. Objetivo:

- Desarrollar la técnica básica
- Potenciar los conocimientos adquiridos
- Trabajar la percepción visual

2. Material:

Para realizar este juego será necesario elaborar previamente una serie de tarjetas/cartas con diferentes dibujos (en la carta se pondrá un dibujo y un número que indique el número de veces que podrán desplazarse). También pueden ser tarjetas con números, objetos u otros elementos, teniendo en cuenta que siempre tendrá que haber dos tarjetas iguales.

3. Desarrollo – variantes del juego:

Se dividirá a la totalidad de los deportistas de la clase en dos equipos del mismo número de jugadores. Cada equipo designará un capitán. El resto de deportistas de cada equipo se posicionará junto, colocado en filas en posición de yoi.

En una zona del tatami, las tarjetas/cartas estarán puestas boca abajo, debidamente separadas. Comenzará un capitán dándole la vuelta a dos cartas que elija, si encuentra la pareja de cartas su equipo podrá avanzar en el kata elegido (el número de movimientos que podrán realizar dependerá del número que aparezca recogido en la pareja de cartas). Ganará el equipo que logre terminar el kata antes.

- Variante 1: Si las tarjetas/cartas contienen técnicas de karate junto a un número, al encontrar la pareja de cartas se realizará esa técnica el número de veces que aparezca en la carta.
- Variante 2: Se podrá realizar este juego por parejas, distribuyendo todas las cartas boca abajo en el tatami, un deportista busca la pareja de cartas mientras el otro realiza el kata una vez el compañero encuentre la pareja (mientras encuentra la siguiente pareja, el compañero que ejecuta el kata deberá permanecer en la posición y técnica en la que se ha quedado hasta que el compañero lo logre).

Juego 7: JUGANDO A CRUZAR LA FRONTERA

1. Objetivos:

- Desarrollar la técnica en función del nivel de los deportistas
- Potenciar la capacidad cognitiva
- Favorecer las habilidades motrices básicas.
- Trabajar la orientación espacial

2. Material:

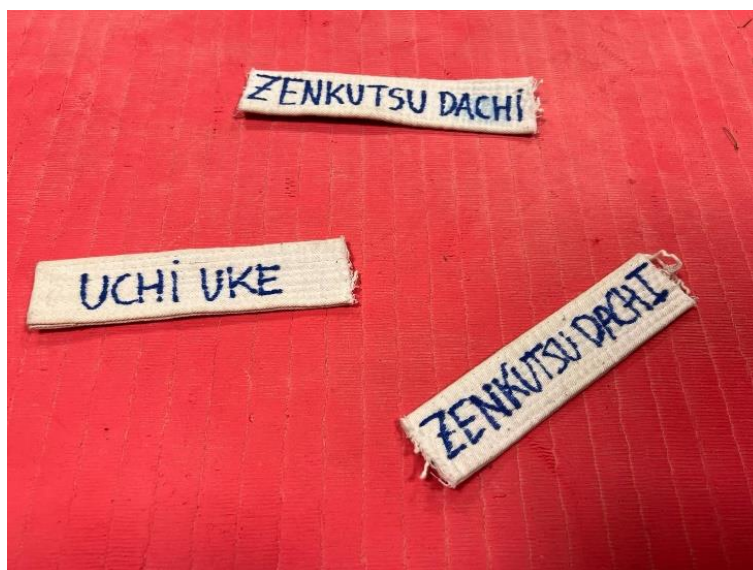
Se utilizarán en este juego cinturones de colores, también pueden servir conos de colores, picas o cualquier otro objeto de diferente color que pueda simular una frontera. **IMPORTANTE** que el objeto sea de un material que no cause ninguna lesión si se pisa.

3. Desarrollo – variantes del juego:

Se colocarán repartidos por todo el tatami distintos cinturones de colores. Se le asignará a cada cinturón un tipo de trabajo de kihon, una línea de un kata y/o cualquier otro aspecto técnico que se pretenda trabajar durante la sesión.

Los deportistas tendrán que desplazarse de un cinturón a otro, siguiendo siempre las indicaciones del técnico deportivo (saltando, cuadrupedia, en una determinada postura de karate, etc.). Una vez superada la frontera deberán realizar el trabajo asignado a dicha frontera.

Figura 72. Fragmentos de cinturones con aspectos técnicos a trabajar.



Juego 8: APRENDIENDO CON CARTAS

1. Objetivos

- Desarrollar la técnica
- Potenciar la capacidad cognitiva
- Favorecer las habilidades motrices (saltos, cuadrupedias, etc)

2. Material

Será necesaria para el desarrollo del presente juego una baraja de cartas.

3. Desarrollo

El técnico deportivo asignará a cada uno de los palos de la baraja, un tipo de trabajo de técnica, una combinación de kihon o una línea de trabajo de un kata, según el objetivo que se pretenda conseguir durante esa sesión. Ejemplos:

OROS: ejecutar la primera línea del kata Pinan Sodan

COPAS: realizar el salto del kata Pinan Godan

ESPADAS: realizar patadas oi-geri

BASTOS: realizar el giro del kata Pinan Nidan

Todos los deportistas estarán colocados en fila, debidamente separados y preparados en yoi. El técnico deportivo irá sacando cartas de una en una y se la enseñará a toda la clase. Los deportistas realizarán el ejercicio asignado previamente a cada palo tantas veces como indique el número de la carta.

Importante:

A la hora de implementar este juego, es vital delimitar objetivos claros y adecuados a las destrezas y nivel técnico de nuestros alumnos, centrándose en potenciar al máximo su desarrollo motriz.

Juego 9: KATA POR LA LETRA “...”

1. Objetivos:

- Desarrollar la técnica en función del nivel de los deportistas
- Potenciar la capacidad cognitiva

2. Material:

Para el desarrollo de este juego no se precisa material específico.

3. Desarrollo:

Dividimos a los deportistas en grupos de tres. Dos de ellos estarán en yoi; el tercero se dirigirá a uno de ellos y le dirá una letra. Este debe comenzar el kata elegido previamente y cada antes de realizar cada movimiento tendrá que decir una palabra que empiece por la letra elegida por el otro deportista.

Ejemplo: letra “P”: patata, pescado, patera, pena...

En el momento en el que el deportista que está ejecutando el kata y diciendo las palabras con la letra asignada no sepa más (o tarde demasiados segundos en decir una), comenzará el turno del otro compañero que todavía está en yoi. Se repetirá el proceso. El juego lo ganará el deportista que antes termine el kata diciendo en cada movimiento una palabra con la letra elegida por el compañero.

Figura 73.

Deportistas jugando a "KATA POR LA LETRA..."



Juego 10: DAKATA-DO

1. Objetivos:

- Potenciar la capacidad cognitiva

2. Material:

Para el desarrollo de este juego se necesita un dado grande de espuma.

3. Desarrollo:

Se dividirá a los deportistas en dos equipos del mismo número de participantes. Cada equipo designará un capitán, y el resto de los miembros del grupo se colocará en filas y en posición de yoi.

El capitán de un equipo lanzará el dado al aire, cuando caiga al suelo y se vea el número que marca la cara del dado que está boca arriba, su equipo realizará el número de movimientos del kata previamente elegido por el técnico deportivo, que marque esa cara de lado. Esperarán en la posición que les toque hasta que el otro equipo tire su dado y realice la misma acción. Ganará el equipo que antes termine el kata.

Figura 74.

Deportista lanzando el dado en el juego "DAKATA-DO"



Figura 75.

Deportistas jugando a la variante 1 del juego "DAKATA-DO".



Variante 1: misma ejecución que la explicada en el párrafo anterior, pero cuando se esté llegando a la finalización del kata y por ejemplo salga el número 6 (los miembros del grupo deberán llegar hasta el final y retroceder en el kata el número de veces que lo diga el dado).

Figura 76.

Deportistas jugando a la variante 2 del juego "DAKATA-DO".



Variante 2: los capitanes de los equipos lanzarán el dado de la misma manera, pero se moverán ejecutando los movimientos correspondientes los deportistas del equipo contrario.

Figura 77.

Dados utilizados en el juego "DAKATA-DO".



Variante 3: se puede lanzar el dado dos veces (y hacer suma o resta) de los números que estén en la cara del dado que queda boca arriba. Se trabajará de esta manera el pensamiento lógico/matemático.

Variante 4: realizar el kata al revés (desde el final hasta el principio).

Juego 11: ¡SÍGUEME SI TE ATREVES!

1. Objetivos:

- Potenciar y mejorar la memoria
- Trabajar la capacidad cognitiva

2. Material:

Para el desarrollo de este juego no se precisa material específico.

3. Desarrollo:

Los deportistas se dividirán por parejas. Se colocarán en yoi uno frente a otro, comenzará uno realizando una técnica de karate. El otro tendrá que realizar la técnica del compañero y añadir él otra. Se irán pasando el turno de uno a otro, realizando una secuencia de técnica elegidas por los dos. El juego terminará cuando uno de los dos deportistas se equivoque en la secuencia de técnicas.

- Variante: se podrá realizar este ejercicio con grupos más grandes o incluso entre toda la clase estando en círculo. Se irá eliminando al deportista que falle en la técnica. Ganará el último deportista que quede y que sea capaz de reproducir todas las técnicas elegidas por los compañeros.

Figura 78.

Deportistas jugando a "¡Sígueme si te atreves!"



4.3. Bibliografía

Blanco, J. R., & Arumí-Prat, J. (2024). Las emociones en la materia de Educación Física en estudiantes adolescentes y en el profesorado: Revisión bibliográfica (Emotions in the subject of Physical Education in adolescent students and teachers: Bibliographic review). *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deportes y Recreación*, 53, 489-507. <https://doi.org/10.47197/retos.v53.102373>

Cabrera, M., Ferrer, M. C., Berenguer, M., & Puente, R. P. (2006). Juego como promoción de un envejecimiento saludable: definición del usuario y pautas para el diseño de producto accesible. *Revista Española de Geriátría y Gerontología*, 41, 17-24. [https://doi.org/10.1016/s0211-139x\(06\)73004-9](https://doi.org/10.1016/s0211-139x(06)73004-9)

De Clercq, H. (2012). El autismo desde dentro. Una guía. Perú: Equipo de investigación y tratamiento en Asperger y Autismo (EITA).

Gallardo-López, J. A., & Vázquez, P. G. (2018). Teorías sobre el juego y su importancia como recurso educativo para el desarrollo integral infantil. *Hekademos: Revista Educativa Digital*, 24, 41-51. <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/6542602.pdf>

González de Agüero, A. (2011). Composición corporal y condición física en niños y adolescentes con síndrome de Down; efectos de un programa de acondicionamiento combinado con saltos pliométricos. Zaragoza

Huertas, J. (2013). Karate: Más de 100 ejercicios para aprender jugando. Barcelona: Editorial Alas.

La Valle, M., & Mustaca, A. E. (2020). Efectos del juego en el estado de ánimo en jóvenes y adultos: estudio preliminar. *ConCiencia EPG*, 5(1). <https://doi.org/10.32654/concienciaepg.5-1.4>

Ortega, R. (1991). Un marco conceptual para la interpretación psicológica del juego infantil. En *Infancia y aprendizaje*, 14(55), 87-102.

Piaget, J. (2007). *La representación del mundo en el niño*. Ediciones Morata

Ríos, M., Blanco, A., Bonany, T., Carol, N. (2011). *Actividad física adaptada. El juego y los alumnos con discapacidad*. Editorial Paidotribo

Sanz, D. y Reina, R. (2012). *Actividades físicas y deportes adaptados para personas con discapacidad*. Badalona: Paidotribo

García, P. S. (2019). La importancia del juego y sus beneficios en las áreas de desarrollo infantil. *Voces de la Educación Vol. 4 Núm. 7 Pág. 44-51*. <https://hal.science/hal-02516612>

Vázquez, P. G., & Gavira, J. F. (2010). *El juego como recurso didáctico en educación física*. <http://redined.mecd.gob.es/xmlui/handle/11162/65254?show=full>

Zamarripa, J., Castillo, I., Tomás, I., Rodríguez, J. L. T., & Álvarez, O. (2016). El papel del profesor en la motivación y la salud mental de los estudiantes de educación física. *Salud Mental*, 39(4), 221-227. <https://doi.org/10.17711/sm.0185-3325.2016.026>

Introducción a la inclusión en el karate para técnicos deportivos



Creamos Inclusión



www.sindromedown.net

ANDALUCÍA: Down Andalucía · Down Almería · Down El Ejido · Fundación Los Carriles · Down Barbate-Asiquipu · Besana-Asociación Síndrome de Down Campo de Gibraltar · Down Cádiz-Lejeune · Down Chiclana-Asodown · Cedown · Down Jerez-Aspanido Asociación · Down Jerez-Aspanido Fundación · Down Córdoba · Down Granada · Down Huelva-Aones · Down Huelva Vida Adulta · Down Jaén · Down Málaga · Down Ronda y Comarca. Asidoser · Down Sevilla y Provincia · Down 21 Sevilla **ARAGÓN:** Down Huesca · Down Zaragoza · Up & Down Zaragoza **ASTURIAS:** Down Principado de Asturias **BALEARES:** Fundación Asnimo · Down Menorca **CANARIAS:** Down Las Palmas · Down Tenerife-Trisómicos 21 **CANTABRIA:** Fundación Síndrome de Down de Cantabria **CASTILLA Y LEÓN:** Down Castilla y León · Down Ávila · Down Burgos · Down León-Amidown · Down Palencia · Down Salamanca · Down Segovia · Down Valladolid · Asociación Síndrome de Down de Zamora · Fundabem **CASTILLA LA MANCHA:** Down Castilla La Mancha · aDown Valdepeñas · Down Ciudad Real-Caminar · Down Cuenca · Down Guadalajara · Down Talavera · Down Toledo **CATALUÑA:** Coordinadora Down Catalunya · Down Sabadell-Andi · Down Girona-Astrid 21 · Down Lleida · Down Tarragona · Fundació Catalana Síndrome de Down · Fundació Projecte Aura · Fundació Talita **CEUTA:** Down Ceuta **EXTREMADURA:** Down Extremadura · Down Badajoz · Down Don Benito-Villanueva de la Serena · Down Mérida · Down Zafra · Down Cáceres · Down Plasencia **GALICIA:** Federación Down Galicia · Fundación Down Compostela · Down Coruña · Down Ferrol-Teima · Down Lugo · Down Ourense · Down Pontevedra-Xuntos · Down Vigo **MADRID:** Danza Down · Fundación Apracor · Down Tres Cantos-Sonrisas Down · Fundación Unicap · Madrid21 **MURCIA:** Águilas Down · Asido Cartagena · Assido Murcia · Fundown, Fundación SD de la Región de Murcia · Down Lorca · Down Murcia-Aynor **NAVARRA:** Down Navarra **PAÍS VASCO:** Down Araba-Isabel Orbe · Fundación Síndrome de Down del País Vasco **LA RIOJA:** Down La Rioja-Arsido **COMUNIDAD VALENCIANA:** Down Alicante · Asociación Síndrome de Down de Castellón · Fundación Síndrome de Down Castellón · Downval Treballant Junts · Extraordinarios T21

Síguenos en:

