



I.E.S. Carles Salvador
ALDAIA
VALENCIA

EXPERIENCIA TOT_EDU

EDUCACIÓN FÍSICA PARA TOD_S



TÍTULO	Educación Física para tod_s
DESCRIPCIÓN BREVE	<p>La Educación Física constituye un espacio educativo único donde el cuerpo, la comunicación y las relaciones sociales se entrelazan de forma natural. En este entorno, la inclusión no es solo un objetivo, sino un principio pedagógico irrenunciable. La realidad de nuestros centros demuestra que el alumnado es diverso en capacidades, ritmos, motivaciones, experiencias previas y contextos socioculturales. Por ello, plantear una Educación Física “para tod_s” supone reconocer esta diversidad como una riqueza y no como una barrera.</p> <p>Cuando hablamos de inclusión, no nos limitamos a la presencia física de todo el alumnado en la actividad. La inclusión implica participación activa, aprendizaje significativo y éxito personal para cada estudiante, independientemente de sus características individuales.</p>
ENSEÑANZA EDUCATIVA A LA QUE VA DIRIGIDA	ESO, BACHILLERATO y FPB
ETIQUETAS CON LAS QUE SE RELACIONA LA EXPERIENCIA EDUCATIVA	<p>Ámbito deportivo.</p> <p>Ámbito de convivencia e igualdad.</p> <p>Ámbito en la inclusión educativa.</p>
FAMILIA PROFESIONAL	Actividades físicas y deportivas.
PROYECTOS DE CENTRO VINCULADOS	PEAFS

INTRODUCCIÓN

La Educación Física constituye un espacio educativo único donde el cuerpo, la comunicación y las relaciones sociales se entrelazan de forma natural. En este entorno, la inclusión no es solo un objetivo, sino un principio pedagógico irrenunciable. La realidad de nuestros centros demuestra que el alumnado es diverso en capacidades, ritmos, motivaciones, experiencias previas y contextos socioculturales. Por ello, plantear una Educación Física “para tod_s” supone reconocer esta diversidad como una riqueza y no como una barrera.

Cuando hablamos de inclusión, no nos limitamos a la presencia física de todo el alumnado en la actividad. La inclusión implica **participación activa, aprendizaje significativo y éxito personal** para cada estudiante, independientemente de sus características individuales. La OCDE, la UNESCO y las normativas educativas actuales coinciden en señalar que no existen dos personas que aprendan igual; por tanto, un enfoque inclusivo es la única respuesta pedagógica coherente con la sociedad actual.

Este proyecto nace de la necesidad de garantizar que la práctica de actividad física y deportiva sea accesible, motivadora y relevante para todo el alumnado. Parte de la convicción de que la escuela es un espacio de transformación social y que la Educación Física, por sus características intrínsecas, tiene un enorme potencial para **derribar estereotipos, reducir desigualdades y fortalecer el sentido de comunidad**.

La Educación Física inclusiva reconoce que:

- cada estudiante aporta una forma única de moverse, expresarse y relacionarse;
- la diversidad funcional, cultural, de género o de habilidades no puede ser un motivo de exclusión;
- la participación equitativa requiere ajustes, flexibilización y metodologías activas que permitan a todos tomar parte;

- el deporte es una herramienta poderosa para generar empatía, respeto y cooperación.

Este proyecto se justifica porque la inclusión **no ocurre de manera espontánea**; requiere planificación, intencionalidad y una mirada pedagógica consciente. Actividades como Patios Activos, el Día del Deporte, iniciativas intergeneracionales, o propuestas vinculadas a la diversidad funcional y la igualdad de género, no solo enriquecen la vida del centro, sino que contribuyen a construir una cultura escolar donde todas las personas se sienten representadas, valoradas y seguras.

Además, la inclusión en Educación Física favorece el desarrollo de competencias esenciales como la resolución de problemas, la interacción social, la autorregulación emocional, la autonomía y la formación en valores. Estas experiencias se trasladan más allá de la pista deportiva, influyendo positivamente en el clima del centro y en la convivencia diaria.

En definitiva, este proyecto surge para dar respuesta a una necesidad educativa real: **hacer de la Educación Física un espacio en el que todas las personas puedan participar, aprender y disfrutar, sintiéndose parte activa de una comunidad que reconoce y celebra la diversidad**. La actividad física es, en sí misma, un medio extraordinario para construir inclusión, y este documento pretende concretar cómo llevarlo a la práctica desde una perspectiva moderna, humana y transformadora.

PUNTO DE PARTIDA

La sociedad actual atraviesa un momento en el que la **necesidad de promover la inclusión es más urgente que nunca**. Los centros educativos, como espacios de convivencia y construcción de ciudadanía, reflejan una realidad marcada por la diversidad: diversidad funcional, cultural, lingüística, de género, de ritmos de aprendizaje, de experiencias previas y de contextos familiares. Esta pluralidad, lejos de ser una dificultad, constituye una oportunidad para educar en valores, para derribar

prejuicios y para fortalecer la cohesión social. Sin embargo, esta oportunidad solo puede aprovecharse si se actúa de manera consciente y planificada.

En este contexto, el deporte —y por extensión la Educación Física— se posiciona como un **vector esencial de inclusión social**. Su naturaleza cooperativa, vivencial y emocional favorece la construcción de relaciones positivas y el aprendizaje de competencias fundamentales para la vida. Pero, al mismo tiempo, el deporte puede convertirse en un espacio de exclusión si no se diseñan dinámicas que garanticen la participación real de todas las personas. Por eso, intervenir desde un enfoque inclusivo no es opcional: es una responsabilidad pedagógica y ética.

El punto de partida de este proyecto es el reconocimiento de que todavía existen barreras, visibles e invisibles, que **impiden que todo el alumnado viva la Educación Física en igualdad de oportunidades**. Persisten estereotipos de género, comparaciones de rendimiento, alumnos que quedan relegados por su nivel motriz, situaciones de aislamiento social, desconocimiento hacia la diversidad funcional o falta de referentes que representen la pluralidad del alumnado. Todo ello hace que el compromiso con la inclusión deba ser inmediato.

Es urgente actuar porque:

- **la exclusión temprana en el ámbito físico-deportivo genera inseguridades y evita que muchos alumnos se acerquen al ejercicio en la vida adulta;**
- **las dinámicas de comparación en el deporte pueden reforzar desigualdades sociales y emocionales si no se gestionan adecuadamente;**
- **la falta de referentes diversos perpetúa estereotipos que limitan la participación, especialmente de niñas, alumnado con diversidad funcional o estudiantes recién llegados;**

- **los centros necesitan propuestas que mejoren la convivencia y promuevan la empatía en un momento social de polarización y falta de conexión interpersonal.**

Por todo ello, nuestro punto de partida es claro: **la inclusión no es solo un objetivo educativo, sino una urgencia social y humana**. El deporte tiene la capacidad de unir lo que fuera del aula muchas veces aparece dividido. En una pista o en un gimnasio, las etiquetas pierden peso y emergen las personas. Pero esta transformación solo ocurre cuando las actividades están pensadas para que cada estudiante pueda sentirse competente, valorado y acompañado.

Este proyecto nace precisamente para dar respuesta a esa urgencia. Para garantizar que la Educación Física de nuestro centro se convierta en un espacio donde cada alumno y alumna encuentre su lugar, donde pueda participar desde sus capacidades, donde su identidad sea reconocida, y donde la actividad física sea un vehículo de integración y crecimiento personal. La inclusión no puede esperar, y nuestro punto de partida parte de dicha convicción.

CRITERIOS A TENER EN CUENTA

La construcción de una Educación Física inclusiva requiere una serie de criterios de actuación que orienten la práctica docente y permitan atender la diversidad real del alumnado. No se trata únicamente de adaptar actividades, sino de adoptar una mirada pedagógica que garantice la participación significativa, segura y equitativa de todas las personas. Estos criterios actúan como principios rectores del proyecto y deben estar presentes tanto en la planificación como en la implementación diaria.

1. Cada persona es distinta: evitar la homogeneización de los grupos

La diversidad no es una excepción, sino la norma. El alumnado presenta diferencias en capacidades motrices, motivaciones, intereses, niveles de autoconfianza, experiencias previas, culturas y formas de aprendizaje. Por ello, es imprescindible:

- Evitar crear grupos “uniformes” en base al rendimiento, el género o la condición física;
- Proponer actividades con diferentes niveles de exigencia, roles y maneras de participar;
- Reconocer que cada estudiante necesita tiempos, espacios y apoyos distintos para aprender y disfrutar;
- Favorecer tareas abiertas, flexibles y con opciones de elección que permitan que cada persona encuentre su lugar.

Este criterio garantiza que nadie quede relegado y que las actividades no refuercen desigualdades preexistentes.

2. Reparto equitativo de materiales y espacios para evitar discriminaciones

La gestión del espacio y de los materiales condiciona profundamente la participación. Un reparto inadecuado puede provocar que ciertos grupos acaparen recursos mientras otros quedan en segundo plano. Por ello, se debe:

- Asegurar que todos los estudiantes tengan acceso a los materiales necesarios para participar;
- Distribuir el espacio de manera justa, evitando que determinadas zonas “privilegiadas” sean monopolizadas por un grupo concreto;
- Diseñar estaciones o zonas rotativas que permitan pasar por todos los espacios;
- Garantizar que el material adaptado o específico esté disponible para quienes lo necesiten.

Un reparto equitativo facilita un clima más democrático y reduce situaciones de exclusión indirecta.

3. Uso de un lenguaje inclusivo e integrador: “lo que no se nombra, no existe”

El lenguaje que utilizamos construye la realidad educativa. Una comunicación inclusiva no solo evita discriminaciones, sino que también genera un entorno emocional seguro y respetuoso. En Educación Física es especialmente importante porque la exposición corporal puede generar inseguridad en algunos estudiantes.

Para ello, se recomienda:

- Emplear expresiones que incluyan a todas las identidades (todas, todos o alumnado);
- Evitar comparaciones, etiquetas o comentarios que refuerzen estereotipos;
- Cuidar el tono y el tipo de corrección, priorizando el refuerzo positivo;
- Visibilizar referentes diversos en el ámbito deportivo (género, origen, capacidad, edad...).

Cuando todas las realidades aparecen nombradas, todas las personas se sienten reconocidas.

4. Empleo de agrupamientos diversos como estrategia para equilibrar la participación

Los agrupamientos no deben ser azarosos ni repetitivos. Diversificar las combinaciones favorece nuevas relaciones sociales, una mayor cohesión y la posibilidad de que cada alumnado experimente distintos roles.

Esto implica:

- Alternar agrupaciones individuales, por parejas, pequeños grupos y grupos cooperativos;
- Evitar que el alumnado se agrupe siempre por afinidad, género o nivel motriz;

- Diseñar agrupamientos estratégicos donde todos tengan oportunidades de liderar, ayudar y ser ayudados;
- Fomentar dinámicas cooperativas donde el éxito depende de la contribución de todas las personas.

Los agrupamientos diversos potencian la inclusividad y reducen situaciones de aislamiento o discriminación encubierta.

ACTIVIDADES QUE FOMENTAN LA INCLUSIÓN EN NUESTRO CENTRO EDUCATIVO

Además de los criterios pedagógicos, este proyecto incorpora actividades concretas que promueven la participación equitativa, el respeto, la cooperación y la convivencia. No son actividades aisladas, sino propuestas integradas en la vida del centro, diseñadas para construir comunidad y visibilizar la diversidad.

1. Patios Activos

Los **Patios Activos** constituyen una de las propuestas centrales del proyecto, ya que convierten el tiempo de recreo en un espacio estructurado, inclusivo y educativo. La organización de esta iniciativa se realiza de manera colaborativa con el alumnado de **4º de ESO**, que participa **de forma voluntaria** como dinamizador y responsable de las diferentes tareas necesarias para su funcionamiento.

La implicación del alumnado mayor es un elemento clave: no solo favorece el aprendizaje-servicio y la responsabilidad compartida, sino que también genera un clima de convivencia positiva, al convertirse en referentes cercanos para sus compañeros y compañeras más jóvenes.

Organización del equipo de voluntariado

Para cada turno de recreo se establece un **equipo de cuatro estudiantes voluntarios**, encargados de coordinar las actividades y garantizar su correcto desarrollo. Cada miembro del equipo asume un rol específico, lo que permite distribuir responsabilidades y asegurar una gestión eficiente y ordenada:

1. Responsable de material

- a. Prepara, organiza y coloca el material necesario antes del inicio del recreo.
- b. Supervisa su uso durante la actividad y se asegura de que sea accesible para todo el alumnado.
- c. Revisa posibles necesidades de reposición o ajustes para próximos días.

2. Árbitro o moderador/a del juego

- a. Se encarga de explicar las normas de la actividad o del juego propuesto.
- b. Media en los conflictos que puedan surgir y fomenta el juego limpio y el respeto.
- c. Garantiza que todas las personas participantes se sientan integradas, evitando exclusiones o conductas discriminatorias.

3. Encargado/a de equipos y reparto de petos

- a. Forma los grupos de manera equitativa, evitando que el alumnado se agrupe siempre por afinidad o nivel de habilidad.
- b. Reparte petos o identificadores para organizar a las personas participantes.

c. Asegura que las rotaciones sean justas y que todos tengan la oportunidad de participar.

4. Responsable de resultados y cierre

- a. Anota resultados si la actividad lo requiere, aunque siempre priorizando la participación sobre la competición.
- b. Coordina el cierre de la actividad, recogida de material y balance final del recreo.
- c. Informa al profesorado de cualquier incidencia o mejora para futuras sesiones.

Impacto inclusivo de los Patios Activos

Este modelo organizativo asegura que:

- La participación sea **abierta, voluntaria y accesible** para todo el alumnado;
- Los espacios se utilicen de forma equitativa, evitando la monopolización de las zonas deportivas;
- Se introduzcan juegos variados que respondan a diferentes intereses y capacidades;
- Se fomente la convivencia entre etapas, reforzando la empatía y el sentido comunitario;
- El alumnado voluntario desarrolle competencias sociales, de liderazgo y organización.

Los Patios Activos se convierten así en una intervención educativa potente que no solo ofrece alternativas inclusivas en los recreos, sino que también transforma las dinámicas habituales del centro, promoviendo una cultura de participación, cooperación y respeto.



2. Día del Deporte

El **Día del Deporte** es una jornada festiva y educativa que involucra a todo el centro en una amplia variedad de actividades físicas diseñadas para promover la participación, la convivencia y la inclusión. No se trata de una competición tradicional, sino de una celebración del movimiento donde cada alumno y alumna puede descubrir nuevas experiencias motrices sin miedo al juicio ni a la comparación.

Objetivos inclusivos

- Garantizar la participación de todo el alumnado, independientemente de su nivel motriz.
- Ofrecer actividades variadas que respondan a intereses diferentes: juegos cooperativos, deportes alternativos, pruebas motoras, retos creativos, mini-torneos inclusivos...
- Visibilizar modalidades deportivas minoritarias o adaptadas, favoreciendo que cada estudiante encuentre una actividad afín a sus capacidades.

- Fomentar actitudes de respeto, cooperación y juego limpio entre iguales.

Organización

El profesorado diseña un circuito de actividades por estaciones, evitando que la competición sea el eje central. Cada grupo pasa por todas las estaciones, experimentando propuestas que fomentan la creatividad, la cooperación, el equilibrio, la estrategia y la convivencia.

Los voluntarios de 1º de bachillerato también pueden colaborar en esta jornada como informadores, dinamizadores o ayudantes en las estaciones.

Impacto educativo

El Día del Deporte fortalece el sentido de pertenencia al centro, rompe dinámicas sociales rígidas y permite que el alumnado viva el deporte desde una perspectiva más humana, lúdica e inclusiva.



3. CaminaTEA

CaminaTEA es una actividad emblemática dentro del proyecto, vinculada directamente a la **conmemoración del Día Mundial de Concienciación sobre el Autismo (2 de abril)**. Se trata de una iniciativa

que combina actividad física accesible con sensibilización social, con el objetivo de visibilizar la realidad de las personas con trastorno del espectro autista (TEA) y promover una cultura escolar de respeto, comprensión y apoyo a la neurodiversidad.

Trabajo previo de sensibilización

La actividad no se limita al día de la caminata. Durante las **semanas anteriores**, el centro organiza un conjunto de **charlas, talleres y dinámicas formativas** diseñadas para que el alumnado comprenda qué es el autismo, cuáles son sus características y cómo pueden contribuir a crear entornos más inclusivos. Este trabajo previo permite que la actividad del día del evento tenga un sentido más profundo y transformador.

Estas acciones pueden incluir:

- **Charlas informativas** impartidas por especialistas, asociaciones, familias o profesionales vinculados al TEA.
- **Talleres de sensibilización** donde se abordan temas como la comunicación, la percepción sensorial o la importancia de la empatía.
- **Material audiovisual o testimonios** para acercar la realidad del autismo al alumnado desde una perspectiva respetuosa y actualizada.
- Actividades creativas como la elaboración de diseños y camisetas, carteles, murales o mensajes que se utilizarán el día de la caminata.

Este proceso previo facilita que el alumnado participe desde la comprensión, el compromiso y el respeto.

Desarrollo de la actividad CaminaTEA

El día de la caminata, todo el centro (o los cursos implicados) participa en un **recorrido accesible por el municipio**, llevando mensajes visuales creados por el propio alumnado. Para reforzar la visibilidad, se suelen utilizar:

- camisetas diseñadas por los estudiantes,
- pancartas o carteles con mensajes positivos,
- símbolos de neurodiversidad creados en clase.

Durante la actividad:

- Se fomenta el acompañamiento entre alumnos y alumnas de diferentes edades,
- Se realizan paradas donde se leen mensajes o reflexiones,
- Se invita a la comunidad educativa y familias a unirse,
- El profesorado dinamiza conversaciones y propuestas simbólicas (como formar un lazo humano, pintar un mural o leer un manifiesto).

Impacto inclusivo

CaminaTEA no es solo una caminata; es un acto educativo, emocional y social con un impacto real:

- Promueve **una visión positiva y respetuosa del autismo**, alejándose de enfoques asistencialistas.
- Normaliza la diversidad y reduce prejuicios, mejorando el clima escolar.
- Involucra a todo el centro y a la comunidad, reforzando el sentimiento de pertenencia.
- Es accesible para cualquier nivel motriz, lo que garantiza la participación universal.
- Conecta la actividad física con valores esenciales: empatía, respeto, convivencia y visibilidad de realidades diversas.

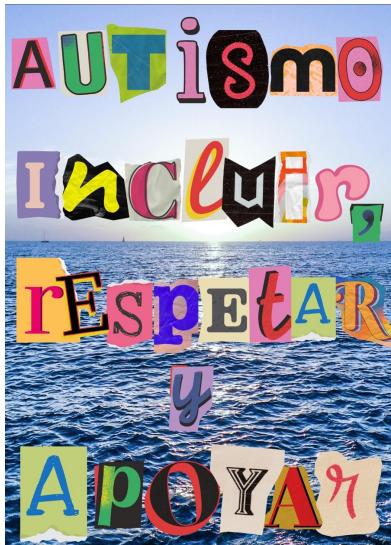
Sentido pedagógico

CaminaTEA permite unir tres pilares fundamentales:

1. Educación Física como herramienta de cohesión social
2. Educación para la inclusión y la empatía
3. Participación comunitaria y sensibilización social

Esto convierte la actividad en una experiencia significativa que trasciende la asignatura y tiene un impacto directo en la cultura inclusiva del centro.





4. Actividades Intergeneracionales

Las **actividades intergeneracionales** son una de las propuestas con mayor contenido social. Se organizan en colaboración con **Cuidalis**, el centro de día de la tercera edad del municipio, y están vinculadas al

Desarrollo de la actividad

El alumnado visita el centro de día o recibe a las personas mayores en el gimnasio del instituto para realizar **gymkanas cooperativas**, juegos adaptados, desafíos motores y dinámicas de expresión corporal.

A su vez, también se desarrollan otras **actividades físicas** en la Plaza Europa de Aldaya, cerca del centro de día, donde el alumnado de 3º de ESO colabora junto a las personas mayores de Cuidalis.

Estas actividades están cuidadosamente diseñadas para ser accesible, seguras y significativas tanto para jóvenes como para mayores, teniendo en cuenta sus capacidades físicas, ritmos de movimiento y necesidades emocionales.

Valores que promueve

- Respeto intergeneracional

- Escucha activa y empatía
- Paciencia y adaptación del ritmo
- Reconocimiento de la riqueza cultural y personal de las personas mayores
- Comprensión de la diversidad funcional y motriz desde la experiencia

Impacto educativo

Este proyecto rompe estereotipos sobre la vejez, promueve relaciones afectivas y humaniza el aprendizaje. La actividad física se convierte en un puente que conecta generaciones y crea experiencias memorables.



5. Día de la Diversidad Funcional (3 de diciembre)

El **Día de la Diversidad Funcional** se celebra en colaboración con **ACYPSA**, el centro ocupacional del municipio. Esta actividad promueve la práctica conjunta de actividad física entre el alumnado de **1º de Bachillerato** y las personas usuarias del centro ocupacional.

¿En qué consiste?

Se organizan circuitos adaptados, juegos de puntería, actividades cooperativas y dinámicas sensoriales que permiten compartir tiempo, espacio y actividad de forma igualitaria y enriquecedora para ambas partes.

Objetivos inclusivos

- Visibilizar la diversidad funcional desde la normalización, no desde la lástima.
- Promover la interacción entre personas con y sin discapacidad en un entorno seguro y respetuoso.
- Desarrollar sensibilidad social, empatía y actitudes de colaboración.
- Mostrar que la actividad física es un derecho y un espacio compartido.

Transformación educativa

La experiencia genera un impacto profundo en el alumnado, que aprende a valorar la diversidad desde la cercanía, rompiendo prejuicios y comprendiendo que la discapacidad no define a la persona.

6. Día de la mujer

El proyecto incluye una intervención educativa durante el **Día de la Mujer**, con el objetivo de **introducir referentes femeninos en el deporte** y combatir los estereotipos que aún persisten en el ámbito físico-deportivo.

Acciones principales

- Presentación de deportistas femeninas relevantes, tanto actuales como históricas.

- Actividades donde el alumnado investiga y expone sobre mujeres que han hecho historia en el deporte.
- Charlas o vídeos sobre desigualdad en el deporte, techo de cristal, brecha salarial o visibilidad mediática.
- Propuestas prácticas donde el alumnado experimenta deportes tradicionalmente masculinizados o feminizados, para romper roles de género.

Objetivo principal

Mostrar que el deporte pertenece a todas las personas, y que la igualdad pasa por dar visibilidad a modelos femeninos para que las alumnas puedan verse reflejadas.

7. Carrera Solidaria “SAVE THE CHILDREN”

La **Carrera Solidaria** es una actividad en la que todo el centro participa para recaudar fondos destinados a proyectos de la ONG **Save the Children**. Se lleva a cabo durante el 1er trimestre del curso puesto que se vincula con el trabajo de las capacidades físicas básicas.

Funcionamiento

- Cada estudiante busca familiares o personas del entorno que apadrinen su participación.
- El día de la carrera, todo el alumnado participa en un recorrido accesible y no competitivo.
- Se anima a caminar, correr o combinar ambas opciones, priorizando la participación.

Valores que trabaja

- Solidaridad
- Compromiso social
- Responsabilidad colectiva

- Justicia global
- Empatía hacia quienes viven en contextos vulnerables

Impacto educativo

La actividad une movimiento, convivencia y solidaridad, enseñando al alumnado que la actividad física puede tener un impacto real en la vida de otras personas.

CONCLUSIÓN

El conjunto de acciones recogidas en este proyecto demuestra que la Educación Física es mucho más que movimiento: es convivencia, comunidad, respeto y transformación social. Cada una de las actividades realizadas —Patios Activos, Día del Deporte, CaminaTEA, encuentros intergeneracionales, Día de la Diversidad Funcional, iniciativas vinculadas al Día de la Mujer y la Carrera Solidaria— refleja el compromiso del centro con una **educación inclusiva, humana y accesible para todas las personas.**

Las imágenes incorporadas muestran la esencia real del proyecto: alumnado participando, voluntariado implicado, colaboración entre etapas, personas mayores compartiendo experiencias, comunidad educativa volcada y una escuela que se abre al entorno para promover valores fundamentales como la empatía, la igualdad, el respeto a la diversidad y la responsabilidad colectiva.

Este proyecto nace desde la convicción de que **la inclusión no es un añadido, sino un principio que debe guiar todas las prácticas educativas.** Y la Educación Física, por su carácter vivencial y socializador, se convierte en un escenario excepcional para construir ese modelo de escuela que queremos: una escuela que reconoce las diferencias como riqueza, que

garantiza la participación de todas las personas y que promueve la convivencia a través del movimiento.

La continuidad y consolidación de estas iniciativas permitirán seguir avanzando hacia un centro más justo, más abierto y más consciente. Del mismo modo, la implicación voluntaria del alumnado, el trabajo conjunto con las familias, la colaboración con entidades del municipio y el compromiso del profesorado hacen posible que este proyecto no sea una actuación aislada, sino una línea educativa estable y profundamente transformadora.

En definitiva, esta propuesta es un paso firme hacia una **Educación Física para tod_s**, donde cada persona encuentra su lugar, su voz y su oportunidad para participar. Un camino que no termina aquí, sino que continúa con la responsabilidad de seguir creando espacios seguros, diversos y llenos de aprendizaje.