

**Educación Física Adaptada: Desarrollo motriz y bienestar para personas con
Discapacidad Visual.**

Autor:

Anderson Gomez Torres

Código: 2018220026

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad De Educación Física

Proyecto Curricular Particular

Licenciatura En Educación Física

Bogotá, D.C.

2025

**Educación Física Adaptada: Desarrollo motriz y bienestar para personas con
Discapacidad Visual.**

**Proyecto Curricular Particular para optar al título de
Licenciado en Educación Física**

Autor: Anderson Gómez Torres

Tutor: Ricardo Rubio García

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad De Educación Física

Proyecto Curricular Particular

Licenciatura En Educación Física

Bogotá, D.C.

2025

Dedicatoria

A mis padres, cuya fe inquebrantable en mis sueños ha sido la luz que ha guiado cada paso de mi camino. Gracias por sus abrazos en los momentos de duda, por sus lecciones de valentía y por enseñarme que, con amor y perseverancia, cualquier obstáculo puede convertirse en impulso. Este logro es un reflejo de su entrega y de la esperanza que me han regalado siempre.

A mi Julieth, mi compañera de vida y mi mayor inspiración. Gracias por tu ternura en los días grises, por tu risa que ilumina cada mañana y por creer en mí incluso cuando yo dudaba. Tu apoyo incondicional y tu pasión contagiosa han hecho que este logro sea tan tuyo como mío. Te dedico cada palabra de este trabajo, con la certeza de que juntos seguiremos convirtiendo sueños en realidad.

Y muy especialmente, a los estudiantes con discapacidad visual de la Institución Educativa Manuela Ayala de Gaitán, cuyas ganas de aprender y de superarse cada día han sido la mayor inspiración de este proyecto.

Agradecimientos

A mi tutor, Ricardo Rubio García, cuya generosidad intelectual y paciencia inagotable fueron clave en la culminación de este proyecto. Gracias por compartir su experiencia y por guiarme siempre con respeto y entusiasmo. Su confianza en mi capacidad me impulsó a ir más allá de mis límites y a descubrir nuevas posibilidades. Este trabajo es también testimonio de su valiosa mentoría.

A mi amigo, colega y mentor, Jhonatan, por su entrega incansable, sus enseñanzas certeras y su espíritu leal. Gracias por ser un pilar en mi desarrollo profesional, compartiendo sus conocimientos y motivándome a mejorar cada día. Este trabajo refleja también su influencia y el valor de su amistad. ¡Gracias por estar siempre!

A los maestros de la facultad, por su dedicación, su exigencia académica y su pasión por la enseñanza. En especial Peter Murcia, Sonia López, Martha Arenas, Margarita Caicedo, Carlos Pacheco, entre otros. Cada uno de ustedes compartió sus conocimientos y experiencias con generosidad, desafiándome a profundizar en la teoría y a perfeccionar mi práctica pedagógica. Gracias por sus orientaciones oportunas, sus críticas constructivas y por mantener siempre elevados los estándares de excelencia que inspiraron este trabajo.

A mis amigos, por convertirse en mi red de apoyo emocional en los momentos más complejos. Gracias por escucharme, por ofrecerme consuelo cuando las dudas me abrumaban y por reconstruir mi ánimo con su humor y sabiduría. Su comprensión y su presencia han sido fundamentales para llegar hasta aquí.

INDICE GENERAL

1	Contextualización	8
1.1	Justificación	9
1.1.1	Propósito formativo	9
1.1.2	Problemática	10
1.1.3	Pregunta problema	13
1.2	Importancia Del Proyecto	14
1.2.1	¿Qué importancia tiene la Adaptación en la Educación Física?	15
1.3	Marco Legal	16
1.4	Antecedentes	19
2	Perspectiva Educativa	28
2.1	Ser humano	29
2.2	Teoría del desarrollo humano	30
2.3	Modelo curricular / Perspectiva Pedagógica.....	32
2.4	Modelo Evaluativo.....	33
2.5	Disciplinar: Educación Física Adaptada.....	34
2.6	Empoderamiento	36
2.6.1	El Empoderamiento Como Valor.....	37
2.7	¿De qué hablamos cuando hablamos de discapacidad?	39

2.8	Discapacidad visual	40
2.9	Impacto sociocultural.....	42
2.10	Discapacidad visual en Colombia.....	43
3	Diseño e Implementación	45
3.1	Objetivo general:.....	49
3.1.1	Objetivos específicos:	49
3.2	Diseño curricular.....	50
3.2.1	Micro currículo	53
4	Análisis de la experiencia	78
4.1	Descripción de la Experiencia	79
4.1.1	Narrativa Corporal	80
4.2	Análisis de la Metodología	80
4.3	Resultados de la Experiencia	81
4.3.1	Especificidades y Progresos de los Estudiantes con Discapacidad Visual ...	83
4.3.2	Diferencias entre Educación Física Adaptada y Educación Física Convencional	84
4.4	Resultados Generales	85
4.4.1	Cumplimiento del Propósito Formativo.....	89
4.5	Aportes a la Educación Física.....	90
4.5.1	Novedad del Proyecto	90

4.6	Proceso de Evaluación	90
4.6.1	Resultados de la Evaluación	90
4.6.2	Resultados por Instrumento de Evaluación.....	91
4.6.3	Instrumentos Utilizados	95
5	Conclusiones	97
6	Referencias Bibliográficas	101
7	Anexos	104
7.1	Anexo 1. Ficha Plan de clases.....	104
7.2	Anexo 2. Guía general de observación	105
7.3	Anexo 3. Diario de campo, registro de actividades.	105
7.4	Anexo 4. Entrevista Inicial a estudiantes con discapacidad.	106
7.5	Anexo 5. Entrevista Inicial a estudiantes sin discapacidad.....	107

1 Contextualización

Introducción

Este Proyecto Curricular Particular surge como una respuesta a la necesidad de integrar la Educación Física Adaptada en contextos educativos que incluyan a personas con discapacidad visual. La intención es resignificar el movimiento como herramienta de empoderamiento, desarrollo motor y participación social. La propuesta busca desarrollar capacidades físicas, cognitivas y socioemocionales a través de actividades estructuradas en Educación Física, favoreciendo la autoestima y la autonomía. En este sentido, se parte del reconocimiento de la diversidad funcional como un factor que enriquece el aula y se reivindica el derecho a la educación inclusiva desde un enfoque humanista.

Diversos estudios, como los presentados por Hernández et al. (2019), enfatizan la importancia de diseñar estrategias educativas inclusivas que partan de las experiencias particulares de los estudiantes con discapacidad. Dichos aportes se consideran fundamentales en la presente investigación, especialmente en lo relativo a la construcción de ambientes seguros, significativos y retadores.

El presente documento focaliza su atención en estudiantes con discapacidad visual total, reconociendo los desafíos que enfrentan en su vida diaria, tanto en el ámbito escolar como en lo social. Se plantea la Educación Física Adaptada como una herramienta transformadora que posibilita procesos de interacción, inclusión y construcción de sentido a través del cuerpo en

movimiento, por esto, a lo largo de estas páginas, se examinará detenidamente las implicaciones de estos estudios y su aplicabilidad en el contexto de la discapacidad visual, con el objetivo de enriquecer nuestra comprensión y contribuir al avance de prácticas adaptadas en la educación física.

1.1 Justificación

1.1.1 Propósito formativo

El propósito central de este proyecto curricular particular es empoderar a las personas con discapacidad visual mediante el desarrollo de su motricidad a través de la Educación Física Adaptada, con el fin de fortalecer la confianza en sí mismos, con este enfoque, se desea mejorar significativamente su calidad de vida, permitiéndoles participar plenamente en sus actividades diarias, en su interacción social y contribuir al mejoramiento de su entorno educativo.

La presente propuesta se fundamenta en la necesidad de ofrecer respuestas pedagógicas adaptadas que promuevan la inclusión efectiva de personas con discapacidad visual en el ámbito de la Educación Física. Esta población, históricamente excluida de escenarios motrices significativos, enfrenta limitaciones que impactan directamente su autonomía y autoestima.

Uno de los principales obstáculos identificados es el bajo desarrollo de la motricidad en los estudiantes con discapacidad visual, lo cual restringe su integración en actividades físicas convencionales. Por ello, resulta urgente proponer estrategias didácticas que aborden esta necesidad desde un enfoque integral y adaptado.

La Educación Física Adaptada, en este contexto, se convierte en una herramienta transformadora capaz de fortalecer la confianza personal, fomentar la independencia funcional y

enriquecer la experiencia corporal. Mediante una intervención educativa adecuada, es posible crear entornos de aprendizaje accesibles que valoren la diversidad y garanticen oportunidades equitativas.

Así, este proyecto no solo busca mejorar las condiciones de vida de los participantes directos, sino también aportar al diseño de prácticas pedagógicas incluyentes que contribuyan a derribar las barreras físicas y actitudinales presentes en muchos contextos escolares. Se espera que esta experiencia sirva como referente para la implementación de programas similares en otras instituciones educativas del país.

1.1.2 Problemática

En la Institución Educativa Manuela Ayala de Gaitán, ubicada en Facatativá, Cundinamarca, se identifican barreras que dificultan la participación de estudiantes con discapacidad visual total en las clases de Educación Física. En particular, en el grado sexto, dos estudiantes enfrentan limitaciones motrices derivadas no solo de su condición visual, sino también de la ausencia de adaptaciones metodológicas y recursos específicos que favorezcan su aprendizaje.

Esta situación no es aislada. Según datos del Banco Mundial (2021), aproximadamente el 14,7% de la población en América Latina y el Caribe vive con alguna discapacidad, lo que evidencia la urgencia de implementar estrategias educativas inclusivas. Entre las principales causas de discapacidad se encuentran factores genéticos, enfermedades crónicas, accidentes, violencia, y contextos de pobreza, que se ven agravados por la falta de atención, la marginación social y el desplazamiento forzado.

En la sociedad actual, las discapacidades continúan surgiendo debido a una multiplicidad de factores que abarcan desde causas genéticas hasta la influencia de elementos socioambientales y situacionales, estos desafíos se manifiestan en forma de enfermedades emergentes y crónicas, conflictos armados, violencia social, accidentes, así como el preocupante abuso de sustancias como el alcohol y las drogas, además, la dinámica demográfica también desempeña un papel importante en este panorama, con un envejecimiento progresivo de la población, lo que aumenta la prevalencia de ciertas discapacidades relacionadas con la edad.

La problemática se agrava aún más debido a la desnutrición, la falta de atención adecuada a la niñez abandonada, la marginación de grupos sociales vulnerables, la persistencia de la pobreza extrema en muchas comunidades y el desplazamiento forzado de poblaciones, que a menudo resulta de conflictos y desastres naturales, estos factores se entrelazan y se combinan para crear un contexto complejo en el que las discapacidades pueden surgir y tener un impacto en la vida de las personas y sus comunidades.

Sin importar su posición en la escala social, su raza, su cultura, su género o su edad, un número significativo de individuos en la región se enfrenta a diversas formas de discapacidad y aspira fervientemente a alcanzar la igualdad y la equidad en la sociedad, todas estas personas, deseadas de llevar una vida digna e interdependiente, abogan por el pleno ejercicio de sus derechos civiles y ciudadanos, esto engloba el acceso equitativo a servicios esenciales, como atención médica, educación, oportunidades laborales y actividades recreativas y su aspiración es construir un entorno inclusivo donde puedan participar activamente y contribuir al progreso de la sociedad en igualdad de condiciones.

La inclusión de las personas con discapacidad es un pilar fundamental en la construcción de sociedades más justas y en la realización de los objetivos establecidos en la Agenda 2030 para

el Desarrollo Sostenible, la exclusión de este grupo social plantea una amenaza significativa a las oportunidades de desarrollo en la región, a pesar de los avances en la visibilidad de las personas con discapacidad, alcanzar una inclusión plena sigue siendo un desafío complejo.

Para ello, es importante destacar que, pese a avances normativos, muchas personas con discapacidad continúan excluidas del sistema educativo y social, enfrentando desigualdades en el acceso a oportunidades, atención médica y actividades recreativas. Este panorama limita su desarrollo integral y vulnera sus derechos fundamentales.

En el ámbito escolar, los docentes de Educación Física suelen carecer de formación específica para trabajar con estudiantes ciegos, lo que genera inseguridad pedagógica y refuerza prejuicios sobre sus capacidades. Esta falta de preparación, sumada a la escasez de materiales adaptados, se traduce en prácticas que terminan por excluir o minimizar la participación de estos estudiantes en las clases; en primer lugar, existe una falta de formación adecuada y de recursos específicos para la enseñanza de la educación física adaptada a personas con discapacidad visual, muchos educadores carecen de la capacitación necesaria para abordar las necesidades particulares de este grupo, lo que puede generar inseguridad al asumir este desafío.

En segundo lugar, la falta de conciencia y sensibilización sobre la importancia de la inclusión de personas con discapacidad visual en las clases de Educación Física es una barrera; la falta de información sobre las capacidades y potencialidades de estos individuos puede llevar a prejuicios y estereotipos que influyen en la actitud de los maestros, además, existe la percepción errónea de que trabajar con personas con discapacidad visual es una tarea difícil y que requiere demasiado esfuerzo, lo que puede desalentar a algunos educadores.

Nieto (2009) señala que las personas con discapacidad visual suelen presentar un desarrollo motriz inferior respecto a sus pares videntes, especialmente en tareas táctiles y auditivas. Sin embargo, esta diferencia no es una limitación inherente, sino una consecuencia de la falta de oportunidades motrices adecuadas desde edades tempranas.

Por consiguiente, la falta de motricidad en niños con discapacidad visual plantea una problemática adicional, ya que, en muchos casos, se traduce en su exclusión de las clases de educación física convencionales, esta exclusión temprana tiene repercusiones significativas en su desarrollo, ya que se les priva de la oportunidad de participar plenamente en actividades físicas junto con sus compañeros y esta falta de participación no solo limita su desarrollo motriz, sino que también socava la confianza en sí mismos y erosiona su autoestima.

La falta de experiencias positivas en el ámbito de la educación física puede conducir a que estos niños se sientan excluidos y desfavorecidos, afectando así su autopercepción y su habilidad para afrontar otros desafíos en su vida cotidiana y social. Esta problemática se presenta como un desafío complejo que involucra tanto factores individuales como sociales, dentro de un contexto en el que resulta crucial abordarla de manera integral. En este sentido, este proyecto constituye un avance importante hacia la mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad visual, facilitándoles la oportunidad de disfrutar de una vida más activa, independiente y satisfactoria en un entorno que reconoce su potencial y contribución a la sociedad.

1.1.3 Pregunta problema

La discapacidad visual es una condición que afecta significativamente la vida de quienes la experimentan. Adaptarse a un mundo en gran parte diseñado para personas sin discapacidades

puede ser un desafío complejo, esto involucra no solo la adquisición de habilidades prácticas, sino también el desarrollo de la confianza en sí mismos. En este contexto, la educación física adaptada se presenta como un medio valioso para mejorar la calidad de vida de esta población.

En ese caso,

¿de qué manera la optimización de la motricidad de las personas en condición de discapacidad visual favorece al fortalecimiento de la confianza en sí mismos a través de la Educación Física Adaptada?

Y ¿De qué manera el desarrollo de la motricidad en personas con discapacidad visual contribuye al empoderamiento a través de la educación física adaptada?

Adicionalmente surgen otras incógnitas

¿Qué estrategias de Educación Física Adaptada son más efectivas para desarrollar la motricidad en personas con discapacidad visual? ¿Cómo influyen las interacciones sociales en el aula en la confianza de las personas con discapacidad visual durante las clases de Educación Física Adaptada? ¿De qué forma las actividades motrices adaptadas del grado sexto con dos estudiantes ciegos de la Institución Educativa Manuela Ayala de Gaitán, impactan la autoestima y la autonomía de estas personas con dicha condición visual?

1.2 Importancia Del Proyecto

Para responder a la pregunta problema, este PCP se adentra en un territorio donde la diversidad es la norma, y su propósito formativo es claro: empoderar a las personas con discapacidad visual gracias a la Educación Física Adaptada, para esto, la inclusión, la autoconfianza y la promoción de una vida plena y activa son los pilares que sustentan esta

iniciativa, que se establece como un faro de esperanza en un entorno donde las barreras sociales y físicas pueden obstaculizar el camino hacia la igualdad.

En este sentido, el propósito del proyecto es garantizar que se tenga en cuenta a la población del grado sexto jornada mañana de la Institución Educativa Manuela Ayala de Gaitán, en Facatativá, Cundinamarca, con una muestra específica de dos estudiantes con discapacidad visual total. Esta iniciativa busca abordar las necesidades particulares de estos estudiantes, quienes enfrentan limitaciones en su participación en actividades físicas debido a la falta de adaptaciones y recursos especializados en el contexto escolar. Al centrarse en esta población y muestra, el proyecto no solo promueve su desarrollo motor y confianza, sino que también sienta un precedente para la implementación de prácticas inclusivas que puedan beneficiar a otros estudiantes con discapacidad visual en entornos educativos similares.

1.2.1 ¿Qué importancia tiene la Adaptación en la Educación Física?

La adaptación en la Educación Física representa un componente esencial para garantizar la participación de todos los estudiantes, independientemente de sus condiciones físicas, sensoriales o cognitivas. En contextos educativos donde la diversidad es la norma, adaptar significa transformar el aula en un espacio accesible y seguro.

A pesar del reconocimiento de la educación como derecho universal, aún persisten barreras que limitan el acceso equitativo. (UNESCO, 2023) advierte que millones de personas continúan siendo excluidas por razones como género, origen étnico, situación socioeconómica o discapacidad. En este sentido, la educación inclusiva requiere acciones concretas que respondan a las necesidades específicas de cada estudiante.

En el caso particular del grado sexto de la Institución Educativa Manuela Ayala de Gaitán, donde se encuentran dos estudiantes con discapacidad visual total, la adaptación no es una opción complementaria, sino una condición necesaria para su participación real. El uso de materiales sonoros, guías táctiles y estrategias sensoriales permite transformar las actividades físicas en experiencias que desarrollan habilidades motrices, fortalecen la orientación espacial y promueven la interacción con el entorno.

Más allá de modificar ejercicios, adaptar implica replantear la perspectiva pedagógica para reconocer la diversidad funcional como una oportunidad de enriquecimiento colectivo. La Educación Física Adaptada permite construir una narrativa corporal propia, en la que el estudiante con discapacidad visual se apropia del espacio, de su cuerpo y de su proceso de aprendizaje.

De esta manera, la adaptación se consolida como un puente hacia la inclusión genuina. No se trata solo de permitir la presencia física de los estudiantes con discapacidad, sino de garantizar su participación autónoma y digna, desde esta visión, la Educación Física deja de ser un espacio de exclusión para convertirse en una experiencia transformadora que potencia el desarrollo integral y el empoderamiento.

1.3 Marco Legal

La presente propuesta se sustenta en un marco normativo que respalda la inclusión educativa de personas con discapacidad visual, especialmente en el ámbito de la Educación Física. Estas disposiciones, tanto a nivel nacional como internacional, consolidan el derecho de esta población a recibir una formación integral y adaptada a sus necesidades.

Desde el plano internacional, instrumentos como la Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948), la Convención sobre los Derechos del Niño (1989) y la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (2006), promueven la equidad, la participación y la eliminación de barreras sociales. En ellos se reconoce que la discapacidad no debe ser motivo de exclusión, y que los Estados deben garantizar los ajustes razonables para la inclusión educativa. En el contexto colombiano, la Constitución Política (1991) establece en sus artículos 13, 47, 54 y 68, la obligación del Estado de proteger a las personas con discapacidad y asegurar su acceso al sistema educativo. La Ley Estatutaria 1618 de 2013 refuerza esta posición, al establecer que todas las personas con discapacidad deben ejercer plenamente sus derechos, incluyendo el acceso a la educación física adaptada.

Otros documentos clave como el Decreto 1421 de 2017, la Ley 2216 de 2022, y la Sentencia C-458 de 2015, contribuyen a delinear una ruta clara para la atención educativa diferencial. Estas normativas establecen los principios de accesibilidad, participación, permanencia y calidad, como pilares de la educación inclusiva en Colombia.

A continuación, se presenta una tabla que sintetiza las principales normativas aplicables a este proyecto, destacando su relevancia en el diseño e implementación de estrategias pedagógicas inclusivas en Educación Física Adaptada.

Tabla 1.

Tabla del Marco Legal

Marco Legal		
Orden Internacional	Orden Nacional y Normas Nacionales	
<p>Declaración universal de los derechos humanos (ONU, 1948) Reconoce el derecho de toda persona a la educación, sin discriminación por motivos físicos o sensoriales.</p>	<p>Constitución política colombiana 1991 (art: 13, 47, 54, 68) promueve la igualdad, la protección especial a personas con discapacidad y su acceso a la educación.</p>	<p>Sentencia c-458-15 (Corte Constitucional) reafirma la obligatoriedad de ajustes razonables para garantizar la educación inclusiva.</p>
<p>Convención sobre los derechos del niño (ONU, 1989) Establece que todos los niños deben tener acceso a una educación que potencie su desarrollo pleno, sin distinción alguna.</p>	<p>Decreto 2381/93 (3 de diciembre, día de las personas con discapacidad) conmemora el Día Internacional de las Personas con Discapacidad, promoviendo conciencia y compromiso institucional.</p>	<p>Decreto 1421/17 Establece la ruta de atención educativa para personas con discapacidad.</p>
<p>Declaración de panamá (2000) Enfatiza la discapacidad como asunto de derechos humanos y la necesidad de respeto a la diversidad</p>	<p>Código de la infancia y adolescencia (2006) Ley 1098 de 2006: garantiza el derecho a la educación inclusiva, integral y con calidad para todos los menores, incluyendo aquellos con discapacidad.</p>	<p>Ley 2216/ jun 2022. Promueve la implementación efectiva de la educación inclusiva desde la primera infancia hasta la educación media.</p>
<p>Convención de las personas con discapacidad (ONU, 2006) Requiere a los Estados adoptar medidas de inclusión en todos los niveles del sistema educativo.</p>	<p>Ley Estatutaria 1618 de 2013 Define medidas para garantizar el ejercicio pleno de derechos por parte de personas con discapacidad.</p>	<p>Decreto 1336 de 1997: aprueba el Acuerdo número 960034 del 12 de diciembre de 1996 que establece la estructura interna del Instituto Nacional para Ciegos, INCI, y determina las funciones de sus dependencias.</p>
<p style="text-align: center;">Ley 1346 de 2009 Aprueba y ratifica la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad en Colombia.</p>		

Fuente: Elaboración propia

1.4 Antecedentes

La Educación Física Adaptada para personas con discapacidad visual ha sido objeto de diversas investigaciones a nivel internacional, nacional y local, las cuales evidencian la importancia de diseñar estrategias pedagógicas inclusivas que permitan el desarrollo integral de esta población.

En el ámbito internacional, Hernández et al. (2019) destacan cómo la Educación Física inclusiva impacta positivamente en el desarrollo motriz, la autoestima y la integración social de personas con discapacidad. Estos hallazgos refuerzan la necesidad de incorporar enfoques diferenciados y adaptativos en las prácticas educativas.

A nivel nacional, los datos del Censo del DANE (2018) reportan cerca de 1.948.000 personas con discapacidad visual en Colombia, lo cual plantea un desafío importante para el sistema educativo. La magnitud de esta población exige respuestas curriculares adecuadas que garanticen su participación efectiva en todas las áreas del conocimiento, incluyendo la Educación Física.

Desde una perspectiva local, la realidad observada en la Institución Educativa Manuela Ayala de Gaitán, en Facatativá, evidencia una carencia de herramientas metodológicas específicas en las clases de Educación Física para estudiantes ciegos. Esta falta de adecuación limita sus oportunidades de desarrollo motriz y social, reproduciendo situaciones de exclusión dentro del entorno escolar.

Los estudios revisados coinciden en señalar que la inclusión no se logra únicamente con la presencia física del estudiante en el aula, sino con la implementación de estrategias significativas, contextualizadas y sensibles a las necesidades individuales. En este sentido, los antecedentes académicos consultados constituyen una base sólida para el diseño de este

proyecto, que busca promover el empoderamiento y la autonomía a través del movimiento y la actividad física.

Tabla 2.

Tabla de antecedentes.

País	Título	Autor(es)	Descripción	Año
1 España	Adaptaciones en el área de Educación Física: propuestas prácticas para las discapacidades visual y auditiva.	- Andrés Rosa Guillamón - Eliseo García Cantó	El estudio analiza las condiciones de estudiantes con discapacidad visual y auditiva, y propone adaptaciones prácticas para su inclusión en juegos motores. Se resalta la importancia de comprender las particularidades sensoriales y ajustar las dinámicas de clase para favorecer la integración escolar y social.	2018
2 Venezuela	Estrategias pedagógicas de la educación física en alumnos con discapacidades y necesidades educativas especiales	Miguel Israel Bennasar García	Este trabajo realiza una revisión de diversas estrategias utilizadas en la enseñanza de la Educación Física a estudiantes con necesidades especiales. Aborda cómo los currículos pueden adaptarse para valorar las diferencias, potenciar habilidades individuales y fomentar la participación desde una perspectiva inclusiva.	2022
3 España	Manual de Educación Física adaptada al alumnado con discapacidad.	Merche Ríos Hernández	El manual ofrece un marco teórico-práctico para adaptar la Educación Física a estudiantes con diversas discapacidades, incluyendo deficiencias físicas,	2005

			intelectuales y motoras. Presenta orientaciones didácticas flexibles, aplicables tanto en aulas regulares como en contextos especializados, enfocadas en facilitar la participación del alumnado.	
4 España	La percepción de los alumnos de Secundaria y Bachillerato hacia la inclusión de compañeros con discapacidad en Educación Física	-Carmen Ocete -Carmen Lamata -Javier Coteron -Luis Duran -Javier Pérez	Este estudio explora cómo estudiantes sin discapacidad perciben la inclusión de compañeros con discapacidad en clases de Educación Física. A través de dibujos y reflexiones verbales, se recopilan experiencias y emociones que permiten comprender actitudes, prejuicios y oportunidades de mejora en la dinámica inclusiva del aula.	2017
5 España	La Integración de alumnado con discapacidad visual en Secundaria a través de la Educación Física.	Pablo Sazatornil Pinedo	Se propone un taller vivencial para generar conciencia sobre la ceguera en estudiantes sin discapacidad. La intervención incluye dinámicas, juegos adaptados y experiencias sensoriales que promueven empatía, comprensión y disposición para acompañar a compañeros con discapacidad visual en entornos escolares	2013
6 USA	Educación física y deportes para personas con discapacidades visuales y sordoceguera: Fundamentos de enseñanza (traducido)	-Lauren Lieberman -Paul Ponchillia -Susan Ponchillia	Este texto ofrece orientaciones sobre cómo enseñar habilidades físicas a personas con discapacidad visual o sordoceguera. Presenta técnicas de adaptación, estrategias para modificar deportes convencionales y	2021

			critérios para desarrollar la participación en actividades físicas a lo largo de la vida.	
7 España	Desarrollo e integración de los niños con discapacidad visual a través de unas jornadas lúdico-deportivo-recreativas.	Gómez, Manuel; Valero, Alfonso; Gutiérrez, Héctor.	Este estudio describe una experiencia educativa basada en jornadas recreativas adaptadas para niños con discapacidad visual. Se analizan los beneficios motrices, cognitivos y sociales de estas actividades, así como el impacto en la sensibilización de la comunidad educativa.	2007
8 España	Educación Física para alumnos con Deficiencia Visual o Ceguera: ¿Cómo se encuentra el profesorado ante este reto? Obstáculos, procedimientos, guía general	Manuel Guerrero del Peral	La investigación explora las percepciones y dificultades de los docentes frente al trabajo con estudiantes con discapacidad visual. Se identifican obstáculos comunes, recomendaciones para adaptar contenidos y propuestas para fomentar una enseñanza inclusiva desde la etapa escolar hasta la vida adulta.	2016
9 España	Integración del alumnado con deficiencia visual en el aula ordinaria de Educación Física dentro de la educación primaria.	Tania Fernández	El estudio analiza experiencias reales de inclusión en aulas regulares de primaria, centrándose en aspectos psicomotrices como esquema corporal, equilibrio y lateralidad. Se destaca la necesidad de formación docente y de recursos específicos para lograr una integración efectiva y sostenible.	2012
10 Chile	Inclusión de estudiantes con discapacidad visual en clases de Educación Física	-Isabel Vila -Rodrigo Avendaño	Se investigan las percepciones de estudiantes con discapacidad visual sobre su participación en clases de Educación Física.	2020

		-Luis Linz Mayer -Liliana Mora -Edison Duarte	Los hallazgos evidencian una valoración positiva del espacio físico, aunque también se identifican barreras materiales y curriculares que limitan su inclusión plena.	
11 España	Propuesta de Unidad Didáctica para Educación Física: “Conociendo los deportes para personas con discapacidad visual”	Víctor Hernández Luisa Gámez José Gamonales	El documento presenta una unidad didáctica centrada en deportes adaptados para personas con discapacidad visual. Además de proponer actividades concretas, introduce el origen de estos deportes y ofrece orientaciones para integrarlos de forma pedagógica en el currículo de Educación Física.	2021
12 Colombia Chocó	Educación Física desde la Diversidad Visual. Por la importancia del movimiento en la integración funcional	Jardany De Jesús Mosquera Machado	El autor realiza un recorrido metodológico sobre cómo la Educación Física puede ser una herramienta formativa e inclusiva en comunidades con alta diversidad funcional. Se destaca el valor del movimiento como medio de cohesión social y desarrollo integral para estudiantes con discapacidad visual.	2013
13 Colombia Bogotá	Inclusión en la Clase de Educación Física Bajo el Marco de la Enseñanza para la Comprensión en Niños con Discapacidad Visual.	Javier Eduardo Vanegas Castillo	Este estudio, de enfoque mixto, implementa un programa de Educación Física desde el modelo de Enseñanza para la Comprensión. Evalúa su impacto en la inclusión de niños con discapacidad visual y recoge resultados de diagnóstico, diseño, aplicación y evaluación con una muestra de estudiantes convencionales e inclusivos.	2016

14 Colombia Bogotá	Estrategia didáctica para la inclusión de jóvenes en situación de discapacidad visual a la clase de educación física del grado 1103° en el colegio José Félix Restrepo.	-Meliza Chacón -Adolfo Cotachira. -Manuel Camargo	La investigación desarrolla una propuesta didáctica aplicada al grado 1103 del Colegio José Félix Restrepo, enfocada en integrar a estudiantes con discapacidad visual en las clases de Educación Física. Analiza metodologías utilizadas por docentes en formación y su impacto en el desarrollo corporal de los estudiantes.	2014
15 Colombia Bogotá	Propuesta para aulas incluyentes; guía didáctica basada en la orientación del tiempo y el espacio para personas con discapacidad visual, como apoyo para los maestros en el desarrollo de la clase de educación física de los grados 0 y 1.	Marco Alexander Gantiva Caicedo	Se presenta una guía didáctica dirigida a docentes de grados 0 y 1, centrada en el desarrollo de la orientación espacial y temporal para estudiantes con discapacidad visual. Esta herramienta busca facilitar la labor docente en contextos de aula inclusiva y mejorar el proceso de aprendizaje motriz.	2013
16 Colombia Bogotá	El desarrollo motriz en niños escolarizados con discapacidad visual. Una revisión sistemática del 2014 al 2021, estudios indexados y repositorios.	-Alison Vanessa Bohórquez - Kendy Maricel Rey Muñoz	Este trabajo analiza estudios nacionales e internacionales relacionados con el desarrollo motriz en niños con discapacidad visual. A través de una revisión sistemática de investigaciones indexadas, se identifican tendencias, carencias y oportunidades de intervención para mejorar las habilidades motrices en esta población.	2021
17 Colombia Bogotá	Programas deportivos dirigidos a personas en condición de discapacidad visual asociados a calidad de vida.	Diego Viasus Camilo Galeano Nicoll López	El estudio realiza un análisis documental de artículos y trabajos de grado sobre programas deportivos dirigidos a personas con discapacidad visual. Se examina cómo	2016

			estas prácticas pueden impactar positivamente en la percepción de calidad de vida, el bienestar físico y la inclusión social.	
18 Colombia Cundinamarca	Una revisión narrativa: Inclusión de personas en condición de discapacidad visual en la clase de educación física	Frank Mora Kevin Vargas	Esta revisión analiza enfoques, experiencias y retos vinculados a la inclusión de estudiantes con discapacidad visual en clases de Educación Física. Se destacan prácticas pedagógicas, recursos adaptativos y estrategias que han facilitado la participación de esta población en el entorno escolar.	2023
19 Colombia Bogotá	Diseño y aplicación de un programa de educación física basado en juegos y rondas para mejorar la estructuración temporo-espacial en niños con discapacidad visual en edades de 5 a 7 años.	-Adriana Morales -Javier Cabrera -Edgar Samaca	El proyecto propone un programa didáctico centrado en juegos y actividades rítmicas con el objetivo de estimular la percepción espacial y temporal en niños con discapacidad visual. El enfoque se dirige a mejorar el desarrollo motor y la orientación corporal desde edades tempranas.	2011
20 Bogotá UPN	Habilidades motrices una herramienta para fortalecer la autoconfianza e interdependencia en población con discapacidad visual.	Camilo Carvajal	Este trabajo de grado plantea el uso de las habilidades motrices, desarrolladas desde la Educación Física, como medio para fortalecer la autoconfianza y fomentar relaciones interdependientes en personas con discapacidad visual. La propuesta destaca el valor del movimiento como generador de seguridad y vínculos sociales.	2020

21 Bogotá UPN	Educación física para personas en condición de discapacidad visual.	Juan Ríos Yonatan Oliveros	El proyecto tiene como propósito principal promover la confianza y autonomía de personas con discapacidad visual mediante la Educación Física. Se enfoca en el diseño de experiencias corporales que favorezcan la interacción con el entorno y refuercen su sentido de interdependencia en espacios educativos.	2017
22 Bogotá UPN	Comparación entre dos modelos didácticos para la enseñanza de Karate Do a población escolar con discapacidad visual y cognitiva.	Andrés Barragán -Jheferson Vargas -Sergio Velandia -Christian Ángel	Este estudio compara dos enfoques metodológicos aplicados a la enseñanza del Karate Do en estudiantes con discapacidad visual y cognitiva. Se analizan fortalezas y limitaciones de cada modelo, con el fin de identificar cuál favorece más el aprendizaje motor, la integración y el desarrollo personal.	2021
23 Bogotá UPN	Educación física para el mejoramiento corporal y corpóreo en la discapacidad visual.	Anderson Caraballo Yate	Este trabajo plantea una propuesta integral para el desarrollo corporal y corpóreo de estudiantes con discapacidad visual, articulando principios de la psicomotricidad, la psicología emocional y teorías del desarrollo humano. La experiencia piloto se aplicó en el colegio José Félix Restrepo, con resultados que evidencian mejoras en la participación y percepción del cuerpo.	2017
24 Bogotá UPN	Adaptación al medio acuático a través de la estimulación	Luis Vargas	La propuesta se centra en el trabajo acuático con personas con discapacidad	2013

sensorio motriz para
personas con
limitación visual

visual, mediante estrategias
de estimulación sensorio
motriz. Busca mejorar el
control corporal, el
equilibrio y la autonomía
en el medio acuático,
adaptando el entorno y las
actividades a las
necesidades sensoriales
específicas de esta
población.

Fuente: Elaboración propia

2 Perspectiva Educativa

En el segundo apartado de este Proyecto Curricular Particular, se explorará el ámbito educativo y se realizará un análisis de la teoría y el modelo elegidos como fundamentos para la implementación del proyecto, el objetivo principal es destacar las características de la teoría y el modelo, identificar a sus autores, y explicar su relación con el proyecto, así como justificar por qué se han seleccionado y cómo pueden beneficiar a la población objetivo.

En una primera instancia, se procederá a examinar dos teorías fundamentales: la Teoría del Desarrollo Humano y la Teoría curricular, estas teorías servirán como cimientos para la implementación del proyecto, asimismo, se abordarán dos modelos cruciales: el Modelo Pedagógico, y el Modelo Evaluativo. Estos modelos desempeñarán un papel esencial en la ejecución exitosa del proyecto, la teoría del Desarrollo Humano aportará una comprensión profunda de cómo evolucionan las capacidades y necesidades de las personas, especialmente aquellas con discapacidad visual, en el contexto educativo y esto permitirá hacer la adaptación y personalización de la propuesta curricular para satisfacer las necesidades específicas de dicha población.

Es importante entender que las personas en condición de discapacidad son seres humanos con capacidades diferentes, por tanto, necesitan de un grupo de personas especializadas para desarrollarlas, de este modo, es fundamental fortalecerlos y contribuir a mejorar su vida diaria; respecto a esto, la sociedad desempeña un papel crucial en el diario vivir de esta población, ese tejido social, desempeña un papel crucial en la gestión de las discapacidades y en las personas con limitaciones visuales al proporcionarles las herramientas, oportunidades y apoyos necesarios para su completa integración.

2.1 Ser humano

Hablar del ser humano en el contexto educativo implica reconocer su complejidad como ser integral, dotado de múltiples dimensiones: corporal, emocional, cognitiva, social y espiritual. Desde esta mirada holística, cada persona posee un potencial único que puede desarrollarse mediante experiencias significativas y relaciones respetuosas con su entorno.

El ser humano no puede ser comprendido únicamente como un receptor pasivo de información, sino como un sujeto activo que construye conocimiento a partir de la interacción con su medio y con los otros. En este sentido, se destaca su capacidad para transformar y ser transformado, no solo desde el pensamiento racional, sino también desde la vivencia corporal y emocional.

Como afirma Francisco Imbernón (2017), “la educación no puede reducirse a la transmisión de contenidos, sino que debe atender al desarrollo global del ser humano en todas sus dimensiones, reconociendo su capacidad de crear, sentir, relacionarse y transformar la realidad” (p. 14).

En el ámbito de la Educación Física, reconocer al estudiante como un ser humano integral significa ir más allá del desarrollo de habilidades motrices. Implica valorar su historia, sus posibilidades, su identidad y sus formas particulares de habitar el espacio. Esta concepción favorece una pedagogía centrada en el respeto por la diversidad, en la cual cada cuerpo tiene voz, agencia y derecho a aprender en igualdad de condiciones.

Por ello, la propuesta que aquí se presenta se articula con una visión humanista, donde el movimiento no es solo una acción biomecánica, sino una forma de expresión, conocimiento y

relación. Desde esta óptica, la Educación Física se convierte en un espacio para el crecimiento personal, el reconocimiento mutuo y la construcción de sentido.

2.2 Teoría del desarrollo humano

El desarrollo humano puede entenderse como un proceso integral, dinámico y continuo que abarca el crecimiento físico, cognitivo, afectivo y social de las personas a lo largo de su vida. Desde una visión educativa, este proceso no ocurre de forma aislada, sino en permanente interacción con el entorno. Por ello, comprender el desarrollo humano implica considerar los factores contextuales, culturales e interpersonales que inciden en la formación del individuo como sujeto activo dentro de la sociedad.

Para este proyecto, se adopta como eje teórico el enfoque ecológico del desarrollo humano propuesto por Urie Bronfenbrenner (1979), quien concibe al ser humano como el resultado de interacciones múltiples y sistémicas entre distintos niveles de su contexto. Este modelo se estructura en cinco sistemas interrelacionados:

- **Microsistema:** donde se ubican las experiencias más inmediatas del individuo (familia, escuela, pares).
- **Mesosistema:** relaciones entre los distintos microsistemas (por ejemplo, la conexión entre familia y escuela).
- **Exosistema:** entornos que afectan al individuo indirectamente (políticas escolares, entorno laboral de los padres).
- **Macrosistema:** ideologías, creencias culturales y valores sociales dominantes.
- **Crono sistema:** dimensión temporal que incluye cambios vitales, históricos o transiciones significativas en la vida del sujeto.

Aplicado al contexto educativo, este modelo permite entender cómo las condiciones escolares, familiares y sociales inciden de forma directa o indirecta en el desarrollo de niños, niñas y adolescentes. En el caso de los estudiantes con discapacidad visual, el modelo ecológico evidencia que las barreras que enfrentan no solo están determinadas por su condición sensorial, sino también por las respuestas o ausencias de estas en cada uno de los niveles del sistema en el que se desarrollan.

En consecuencia, una propuesta educativa inclusiva debe considerar estos múltiples niveles para generar entornos accesibles, afectivos, retadores y socialmente justos. La Educación Física Adaptada, desde este enfoque, no puede limitarse a ajustar ejercicios físicos; debe pensarse como una construcción conjunta entre el sujeto, el entorno y las mediaciones pedagógicas, que propicien el desarrollo integral y el empoderamiento del estudiante.

Como lo expresa Bronfenbrenner (1987), “el desarrollo humano tiene lugar a través de procesos de interacción progresivamente más complejos entre el individuo y las personas, objetos y símbolos de su entorno inmediato” (p. 45). Esto implica que, para promover un desarrollo auténtico en estudiantes con discapacidad visual, se deben potenciar las interacciones significativas dentro de contextos escolares adaptados, empáticos y transformadores.

Este marco teórico justifica, por tanto, la necesidad de diseñar propuestas educativas como la que aquí se presenta, que reconozcan la singularidad de los sujetos, respeten su ritmo de aprendizaje y fortalezcan su participación mediante experiencias motrices adecuadas, seguras y estimulantes.

2.3 Modelo curricular / Perspectiva Pedagógica

El modelo curricular de esta propuesta se construye desde una perspectiva pedagógica que reconoce al estudiante como un ser integral, situado en un entorno complejo, interactivo y socialmente condicionado. En este sentido, el currículo no se concibe como una lista de contenidos a transmitir, sino como una construcción flexible y dinámica que debe responder a las particularidades, intereses y contextos de quienes aprenden.

Desde esta mirada, se retoma la propuesta de Giovanni Iafrancesco, quien plantea que “la pedagogía holística transformadora se basa en una educación que considera a los sujetos en su totalidad, promoviendo la formación del ser desde sus múltiples dimensiones: corporal, emocional, cognitiva, espiritual, comunicativa y social” (Iafrancesco, 2010, p. 39). Esta visión permite entender que el desarrollo humano no ocurre en compartimentos separados, sino que se nutre de experiencias integradoras donde cuerpo, mente y emociones actúan en simultáneo.

En coherencia con esta postura, el currículo se convierte en un puente entre lo que el estudiante es y lo que puede llegar a ser. La Educación Física, en este marco, no se limita al entrenamiento de capacidades físicas, sino que se convierte en un espacio de construcción identitaria, de afirmación personal y de interacción social. Más aún, para estudiantes con discapacidad visual, el cuerpo y el movimiento son canales esenciales para explorar el entorno, desarrollar autonomía y establecer vínculos con los demás.

Autores como María Teresa Anguera (2003) afirman que una educación integral debe tener en cuenta “la interdependencia de las dimensiones motriz, afectiva, cognitiva y social del ser humano, reconociendo que el aprendizaje real se produce cuando todas estas dimensiones se

integran en la experiencia vivida” (p. 27). Esta afirmación refuerza la necesidad de diseñar un currículo que no fragmente, sino que articule las distintas formas de ser y de aprender.

Así, la propuesta curricular de este proyecto busca generar experiencias, adaptadas y participativas, donde el movimiento no sea solo una actividad funcional, sino una vía para el empoderamiento, la confianza y el reconocimiento. La Educación Física Adaptada se presenta aquí como una herramienta transformadora que, al incorporar los principios del enfoque holístico, promueve la inclusión real y el desarrollo pleno del estudiante.

2.4 Modelo Evaluativo

La evaluación en contextos inclusivos no puede limitarse a la medición de resultados ni al cumplimiento de estándares únicos. Por el contrario, debe entenderse como un proceso continuo de retroalimentación, reflexión y ajuste, que acompaña al estudiante en su trayecto de aprendizaje, reconociendo su punto de partida, sus avances y sus formas particulares de aprender y expresarse.

En el marco de este proyecto, se adopta el enfoque de evaluación formativa propuesto por Dylan William (2011), quien plantea que el propósito central de la evaluación no es calificar, sino informar y transformar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Este tipo de evaluación permite al docente adaptar su intervención pedagógica a las necesidades reales del estudiante, a la vez que le proporciona información útil para tomar decisiones sobre cómo continuar su proceso.

La evaluación formativa, además, tiene un carácter profundamente ético y humanizante, ya que considera al estudiante como un sujeto activo que puede autorregular su aprendizaje,

participar en su propia valoración y recibir retroalimentación específica y constructiva. En el caso de estudiantes con discapacidad visual, este enfoque resulta especialmente pertinente, ya que evita juicios homogéneos y permite reconocer logros en relación con las posibilidades reales del sujeto, no con estándares normativos inalcanzables.

Como señala William (2011), “el proceso de evaluación debe ayudar a los alumnos a entender en qué punto se encuentran, hacia dónde deben dirigirse y cómo pueden llegar allí” (p. 46). Esto implica diseñar instrumentos flexibles, observaciones sistemáticas, momentos de autoevaluación y espacios de diálogo que hagan visible el aprendizaje, más allá de lo cuantificable.

En este sentido, el modelo evaluativo que se plantea en esta propuesta no se concibe como una etapa final del proceso, sino como un componente transversal que se integra desde el inicio y se adapta a cada estudiante. Se privilegia la observación cualitativa del desempeño motriz, la expresión verbal del estudiante, su participación y su disposición a enfrentar nuevos desafíos, reconociendo que cada progreso, por pequeño que parezca, constituye un paso importante hacia el desarrollo integral y el empoderamiento.

2.5 Disciplinar: Educación Física Adaptada

Stephen Hawking (2011) afirmaba que “la discapacidad no debería ser un obstáculo para el éxito. Yo mismo he sufrido una neuropatía motora, y no por ello he dejado de desarrollar una destacada carrera profesional como astrofísico y de tener una feliz vida familiar” (p. 87). Su experiencia ilustra cómo la motivación y el entorno de apoyo pueden trascender las limitaciones físicas.

La Educación Física cumple un rol fundamental en el desarrollo de habilidades motrices, cognitivas y emocionales, pues “contribuye de forma directa y explícita a la formación de infancia y juventud, facilitando su interacción con el mundo físico y su integración social” (Gómez, 2024, p. 23). Sin embargo, no todos los estudiantes parten de las mismas condiciones, y es allí donde entran dos enfoques complementarios:

1. Educación Física Inclusiva

Según la UNESCO (2005), la inclusión educativa es un proceso que “responde positivamente a la diversidad de las personas y a las diferencias individuales, entendiendo que la variedad de características no es un problema, sino una oportunidad de enriquecimiento social” (p. 12). En el ámbito de la actividad física, Kasser y Lytle (2005) amplían este concepto al definir la actividad física inclusiva como aquella que “asegura que todos los individuos, independientemente de su edad o habilidad, tengan iguales oportunidades de práctica y aprendizaje en entornos comunes” (p. 45). Este enfoque busca que el estudiante con discapacidades participe al lado de sus compañeros, sin modificar sustancialmente los objetivos generales de la clase.

2. Educación Física Adaptada (EFA)

Por su parte, la EFA se centra en **ajustar** los objetivos, métodos y materiales de la clase de Educación Física para responder a las necesidades particulares de cada persona. Sherrill (2004) la define como “un proceso de diseño de intervenciones pedagógicas que valoran las capacidades individuales y modifican el entorno para promover la participación en actividades físicas y deportivas” (p. 18). En este modelo, la prioridad es la funcionalidad, la autonomía y el empoderamiento del sujeto: se crean rutas de

aprendizaje alternativas, se incorporan apoyos sensoriales (auditivos, táctiles) y se estructuran las tareas para que cada estudiante experimente éxito.

Para estudiantes con discapacidad visual, la EFA resulta especialmente transformadora: el cuerpo y el movimiento se convierten en canales de percepción y herramientas de empoderamiento, al permitirles construir mapas sensoriales del entorno y desarrollar confianza en su capacidad de acción. Así, más que un “acompañamiento”, la EFA es un acto de justicia pedagógica que reconoce al estudiante como un sujeto de pleno derecho, capaz de aprender, expresarse y convivir en igualdad de condiciones.

2.6 Empoderamiento

El empoderamiento es un proceso multifacético que abarca componentes cognitivos, afectivos y conductuales, y se manifiesta en diversos niveles: individual, organizacional y comunitario. Se centra en la promoción de la capacidad de las personas para tomar control sobre sus vidas y entornos, resaltando sus fortalezas y potenciales en lugar de sus carencias (Spreitzer, 1995). Este enfoque valora el papel activo de los actores sociales en la transformación de sus realidades, en lugar de considerarlos meros receptores pasivos de ayuda externa.

Zimmerman (2000) añade que el empoderamiento implica sentido de pertenencia, competencia personal y autonomía, construidos mediante procesos de retroalimentación y participación en contextos de apoyo.

De este modo, la Educación Física Adaptada, al fomentar experiencias significativas y adaptadas, se erige como un espacio propicio para favorecer estos componentes:

Cognitivo: los estudiantes comprenden sus logros y desarrollan expectativas positivas sobre su desempeño.

Afectivo: fortalecen la autoestima y el sentido de valía personal al experimentar éxito motor.

Conductual: asumen un rol activo en su aprendizaje, autorregulando sus estrategias y apoyos sensoriales.

2.6.1 El Empoderamiento Como Valor

El empoderamiento remite a la capacidad de los individuos para ejercer control sobre sus propias vidas y participar activamente en la toma de decisiones que les afectan (Rappaport, 1987). En el ámbito educativo, este concepto adquiere relevancia cuando se traduce en prácticas que fortalecen la autonomía, la autoestima y la percepción de eficacia personal.

En el contexto de la Educación Física Adaptada, empoderar significa brindar a los estudiantes con discapacidad visual las herramientas y las oportunidades necesarias para que reconozcan sus propias habilidades motrices, establezcan metas alcanzables y se sientan capaces de explorar el espacio y el movimiento con confianza. Según Zimmerman (2000), “el empoderamiento psicosocial incluye procesos de sentido de pertenencia, competencia y autonomía que se potencian mediante entornos de apoyo y prácticas que validan la voz del individuo” (p. 44).

De igual manera, la UNESCO (2015) subraya que la inclusión educativa debe tener por objetivo no solo la presencia física de todos los estudiantes, sino “su participación significativa y su empoderamiento como agentes de cambio en su entorno” (p. 28). En este sentido, la

Educación Física Adaptada se convierte en un vehículo idóneo para promover el empoderamiento, pues a través de la experiencia motriz los estudiantes:

1. **Descubren y valoran sus capacidades:** Al participar en actividades diseñadas para sus características sensoriales, comprenden sus fortalezas y aprenden estrategias para superar retos.
2. **Construyen sentido de logro:** El refuerzo positivo y la retroalimentación formativa permiten que cada avance, por pequeño que sea, se reconozca como un logro personal.
3. **Fortalecen la autonomía:** La adaptación de tareas y el uso de apoyos sensoriales facilitan que el estudiante asuma progresivamente un rol activo en su proceso de aprendizaje.

En la práctica, esto se traduce en diseñar circuitos motrices donde los alumnos con discapacidad visual utilicen guías sonoras o superficies táctiles, en alternar momentos de ejercicio en pareja —para favorecer la interdependencia— con espacios de ejercicio individual, y en fomentar la reflexión colectiva acerca de los logros alcanzados. De este modo, la E.F.A no solo desarrolla habilidades físicas, sino que también construye sujetos que se sienten competentes, valorados y capaces de influir en su propia historia.

El concepto de empoderamiento está estrechamente relacionado con este PCP, ya que este busca empoderar a los participantes no solo a nivel físico, sino también social y emocional. El enfoque del proyecto, al igual que el concepto del empoderamiento, se basa en la identificación y fomento de las capacidades individuales, reconociendo a las personas con discapacidad visual como agentes activos de su propio desarrollo. El proyecto ofrece un entorno en el que los estudiantes pueden adquirir habilidades, participar plenamente en actividades físicas adaptadas y tomar decisiones que afectan su bienestar personal.

Además, el proyecto se inserta en un contexto empoderador que promueve la inclusión y la participación de todos los actores involucrados. Los docentes y facilitadores actúan como colaboradores, creando un entorno en el que los estudiantes pueden desarrollar sus propias soluciones y estrategias para enfrentar los desafíos. Esta dinámica refuerza la idea de que el empoderamiento no es un proceso impuesto, sino una construcción conjunta en la que los estudiantes son los principales protagonistas de su desarrollo.

Es así como, el empoderamiento, tal como se conceptualiza en la psicología comunitaria, es una herramienta fundamental para lograr los objetivos del PCP, ya que promueve la autonomía y el desarrollo de competencias que permiten a los estudiantes tomar control sobre su vida y entorno. Este planteamiento no solo contribuye al cambio personal de cada individuo, sino que también ejerce una influencia favorable tanto en la comunidad educativa como en la sociedad en su conjunto.

2.7 ¿De qué hablamos cuando hablamos de discapacidad?

Hablar de discapacidad implica referirse a un concepto dinámico y complejo que ha evolucionado significativamente en las últimas décadas. Actualmente, no se limita solo a condiciones médicas o biológicas que afectan a un individuo, sino que abarca también una dimensión social, cultural y contextual, entendiendo que la discapacidad surge principalmente de la interacción entre las personas y las barreras impuestas por su entorno.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2001), la discapacidad es un término que engloba tanto las deficiencias corporales como las limitaciones en las actividades y restricciones en la participación social. Esto significa que no solo las características individuales determinan la discapacidad, sino también la manera en que el entorno social responde ante estas

características. La Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (ONU, 2006) complementa esta visión al enfatizar la necesidad de garantizar igualdad de oportunidades y accesibilidad universal, indicando que la discapacidad debe abordarse desde un modelo social que reconozca y elimine las barreras sociales y físicas existentes.

En esta línea, Schalock et al. (2010) sostienen que el concepto de discapacidad debe centrarse en la calidad de vida y en la autodeterminación de las personas, lo que implica proporcionar apoyos adecuados que permitan la participación plena en la sociedad. La discapacidad no debe concebirse como un déficit intrínseco, sino como una interacción entre las limitaciones funcionales y las restricciones impuestas por un entorno mal diseñado o poco inclusivo.

Para la educación física adaptada, comprender este enfoque implica un desafío pedagógico que va más allá de la mera adaptación de las actividades físicas. Requiere reconocer que los estudiantes con discapacidad tienen el derecho fundamental de participar plenamente y con equidad en el entorno escolar, ofreciendo oportunidades que valoren sus potencialidades individuales y eliminen las barreras para su aprendizaje y desarrollo.

Este proyecto curricular parte precisamente de esa premisa, planteando que la discapacidad visual no representa una limitación absoluta, sino que, con los recursos pedagógicos adecuados, tales como adaptaciones sensoriales y metodológicas, puede convertirse en una oportunidad para el desarrollo integral y el empoderamiento personal.

2.8 Discapacidad visual

La discapacidad visual hace referencia a una disminución significativa o completa de la capacidad para percibir estímulos visuales, afectando la realización de actividades cotidianas y la

interacción con el entorno. Esta condición no implica únicamente la pérdida total de visión, sino también incluye distintos niveles de deficiencia visual, que pueden ser desde la baja visión hasta la ceguera total. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019), se estima que aproximadamente 2.200 millones de personas a nivel mundial viven con algún tipo de discapacidad visual, siendo las principales causas los errores refractivos no corregidos, las cataratas, el glaucoma y las patologías retinianas.

La discapacidad visual puede dividirse principalmente en dos categorías: baja visión y ceguera. La baja visión hace referencia a la dificultad visual significativa que no puede corregirse totalmente con tratamientos médicos o ayudas ópticas convencionales, y que limita considerablemente la realización de tareas cotidianas. Por otra parte, la ceguera total implica la ausencia absoluta o percepción mínima de luz, requiriendo necesariamente adaptaciones específicas y apoyos sensoriales alternativos para la interacción y autonomía personal (OMS, 2019).

Desde una perspectiva educativa, los estudiantes con discapacidad visual enfrentan desafíos particulares en el acceso al aprendizaje, especialmente en áreas como la orientación espacial, el desarrollo psicomotor, la movilidad y la interacción social. Por ello, se hace imprescindible implementar estrategias pedagógicas que respondan a sus necesidades específicas, garantizando la inclusión real y efectiva dentro del aula.

En este sentido, la Educación Física Adaptada representa una estrategia esencial para promover el desarrollo integral de estos estudiantes. A través de adaptaciones sensoriales como el uso de guías táctiles y sonoras, y mediante la aplicación de metodologías didácticas específicas, se busca fortalecer sus habilidades motrices, sociales y emocionales. Como afirma Lieberman (2013), proporcionar experiencias motrices adaptadas favorece notablemente la

autoconfianza, la independencia funcional y mejora la percepción que los estudiantes tienen sobre sus propias capacidades.

Es importante destacar que, al adaptar la educación física para estudiantes con discapacidad visual, no solo se crean oportunidades para el aprendizaje de habilidades específicas, sino que también se promueve una cultura de respeto por la diversidad, fomentando actitudes positivas hacia la inclusión entre los demás miembros de la comunidad educativa.

2.9 Impacto sociocultural

Los niños pequeños que experimentan una discapacidad visual grave desde temprana edad enfrentan el riesgo de experimentar retrasos en múltiples aspectos de su desarrollo, incluyendo el desarrollo motor, lingüístico, emocional, social y cognitivo, estos desafíos pueden tener un impacto significativo a lo largo de toda la vida de la persona y a medida que estos niños ingresan a la edad escolar, es posible que continúen enfrentando obstáculos que afecten su desempeño académico y, en última instancia, su calidad de vida en la etapa adulta.

Por otro lado, las personas adultas que viven con discapacidad visual a menudo experimentan desafíos significativos en varios aspectos de sus vidas estos retos se reflejan en tasas más bajas de participación en el mercado laboral y menor productividad, lo que a su vez puede llevar a una mayor dependencia económica y emocional, además, es común que enfrenten tasas más elevadas de problemas de salud mental, como la depresión y la ansiedad, que pueden estar relacionados con las dificultades adicionales que surgen de la discapacidad visual.

En el caso de los adultos mayores con discapacidad visual, los desafíos se amplifican aún más, la pérdida de visión puede contribuir al aislamiento social, ya que las personas pueden experimentar dificultades para mantener conexiones sociales y participar en actividades sociales. También, la discapacidad visual a menudo se asocia con dificultades para caminar de manera segura, lo que aumenta el riesgo de caídas y fracturas, y puede requerir una mayor atención médica y asistencia. Por último, la discapacidad visual puede contribuir a la necesidad de ingreso temprano en residencias de ancianos, lo que puede tener un impacto significativo en la calidad de vida de los adultos mayores.

2.10 Discapacidad visual en Colombia

La discapacidad visual en Colombia representa un desafío significativo para la inclusión social, educativa y laboral de quienes la viven. Según el último censo nacional realizado por el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE, 2018), cerca de 1.948.000 personas presentan algún tipo de discapacidad visual, lo que equivale aproximadamente al 4,41% de la población colombiana. Esta cifra refleja no solo la magnitud del fenómeno, sino también la urgente necesidad de respuestas políticas, sociales y educativas adaptadas para esta población.

En el contexto nacional, las causas más frecuentes de discapacidad visual incluyen enfermedades congénitas, patologías como cataratas, glaucoma, retinopatías diabéticas, accidentes y factores relacionados con la pobreza y el acceso limitado a atención médica especializada (Ministerio de Salud y Protección Social, 2015). La prevalencia es mayor en contextos rurales y en poblaciones de escasos recursos, donde las oportunidades de prevención, diagnóstico temprano y tratamiento oportuno son limitadas.

Desde el punto de vista educativo, los estudiantes colombianos con discapacidad visual enfrentan múltiples barreras que dificultan su participación plena y equitativa en el entorno escolar. Entre estas barreras se destacan la falta de infraestructura adecuada, insuficiente formación docente en educación inclusiva y adaptada, y escasez de materiales pedagógicos específicos. Como respuesta a esta problemática, el Ministerio de Educación Nacional de Colombia ha promovido lineamientos claros sobre la implementación de estrategias pedagógicas inclusivas mediante el Decreto 1421 de 2017, que busca asegurar el acceso equitativo y la permanencia efectiva en el sistema educativo regular.

Sin embargo, pese a los esfuerzos normativos e institucionales, persisten vacíos en la implementación efectiva de estas políticas. La realidad cotidiana de muchos estudiantes con discapacidad visual en Colombia sigue marcada por la exclusión, la falta de acceso a adaptaciones curriculares y la limitación en oportunidades de participación social y educativa. Ante este panorama, la Educación Física Adaptada emerge como una herramienta poderosa y necesaria para mitigar estas brechas y favorecer procesos educativos inclusivos.

En consecuencia, esta propuesta curricular particular busca responder precisamente a estos retos, ofreciendo experiencias motrices adaptadas que contribuyan a mejorar la autonomía, la calidad de vida y la inclusión efectiva de estudiantes con discapacidad visual en contextos educativos colombianos.

3 Diseño e Implementación

La culminación de los dos primeros apartados nos ha llevado a un profundo entendimiento de los aspectos teóricos y conceptuales que sustentan este proyecto de Educación Física Adaptada, en la primera parte, se exploró la contextualización de la problemática y justificación del proyecto. Se adquirió una comprensión sólida de la Educación Física Adaptada y la Actividad física adaptada, sentando las bases para un enfoque educativo enriquecedor y equitativo.

En la segunda, se ha profundizado en perspectivas educativas fundamentales que moldearán y respaldarán este proyecto, desde un enfoque humanístico, se ha explorado la Teoría Ecológica de Urie Bronfenbrenner, en el ámbito pedagógico, se ha acogido el tema sobre la Pedagogía Holística Transformadora de Giovanni Iafrennesco, que resalta la necesidad de una educación significativa y emancipadora. Además, el Modelo de Evaluación Formativa de Dylan William, que emergió como un vehículo crucial para medir el progreso y ajustar las estrategias educativas según las necesidades cambiantes de los estudiantes.

Este tercer apartado marca el paso crucial del enfoque teórico a la implementación práctica, aquí se va a explorar en detalle el diseño curricular que guiará la Educación Física Adaptada en este proyecto, este diseño curricular se basa en las perspectivas y fundamentos teóricos previamente discutidos, y tiene como objetivo convertir las teorías en acciones concretas en el entorno educativo.

A través de este diseño, buscamos no solo brindar una educación física adaptada a las necesidades de las personas con discapacidad visual, sino también empoderarlos para que sean

capaces de interactuar plenamente con su entorno y participar plenamente en la sociedad, lo que quiere decir que esta parte del proyecto representa el puente crucial entre la teoría y la práctica, transformando los conceptos abstractos en un plan educativo sólido y bien estructurado, a medida que exploramos cada componente del diseño curricular, consideraremos cómo las perspectivas humanísticas, pedagógicas y disciplinares convergen para dar forma a un enfoque integral y efectivo a través de la planificación y la implementación cuidadosa, buscamos crear un entorno educativo que honre la individualidad y las capacidades únicas de las personas con discapacidad visual, fomentando su crecimiento personal, su interacción social y su contribución a la comunidad.

De esta manera, el propósito formativo central de este proyecto es empoderar a las personas con discapacidad visual a través de la Educación Física Adaptada, optimizando su desarrollo motor. Esto con la intención de fortalecer su autoconfianza y promover el desarrollo integral de habilidades psicológicas, axiológicas y sociales. Con ello, se busca facilitar que la persona con discapacidad visual pueda desenvolverse con autonomía y seguridad en su entorno cotidiano, interactuar efectivamente con su contexto cultural y social, y lograr una participación significativa en diversas situaciones de la vida diaria. En definitiva, el objetivo principal es mejorar progresivamente su calidad de vida, fomentando no solo la independencia funcional, sino también la interdependencia, entendida como la capacidad para moverse, desplazarse y relacionarse con los objetos y las personas que forman parte de su entorno inmediato.

En este contexto, el diseño del proyecto se enfatiza en la creación de estrategias pedagógicas personalizadas que respondan a las necesidades específicas de la población del grado sexto de la Institución Educativa Manuela Ayala de Gaitán, en Facatativá, Cundinamarca. Esta población, compuesta por 32 estudiantes entre de 11 y 13 años de nivel socioeconómico

medio, incluye una muestra de dos estudiantes con discapacidad visual total. El enfoque del diseño prioriza la adaptación de actividades físicas mediante el uso de recursos sensoriales (como balones sonoros y guías táctiles) y dinámicas grupales que fomenten la inclusión, la confianza y la interacción social. Este marco se alinea con la Pedagogía Holística Transformadora de Iafrancesco (2011), que aboga por un aprendizaje integral, y busca garantizar que las actividades sean accesibles y significativas para los estudiantes con discapacidad visual, permitiéndoles desarrollar habilidades motrices y socioemocionales en un entorno escolar inclusivo.

Características de los Estudiantes de la Muestra

La muestra seleccionada está conformada por dos estudiantes con discapacidad visual total, cuyas diferencias individuales influyeron en el diseño e implementación del proyecto:

- **Estudiante 1 (Sedentario):** Este estudiante, de 12 años, presenta un estilo de vida sedentario, con poca experiencia previa en actividades físicas. Su falta de exposición al movimiento ha limitado el desarrollo de sus habilidades motrices básicas, como la coordinación y el equilibrio, y manifiesta inseguridad al desplazarse en entornos desconocidos. Durante las sesiones iniciales, mostró reticencia a participar en actividades que requerían desplazamientos autónomos, lo que destacó la necesidad de adaptaciones sensoriales (como guías táctiles) y un acompañamiento cercano para fomentar su confianza.
- **Estudiante 2 (Atleta):** Este estudiante, de 13 años, es un atleta activo que participa regularmente en deportes adaptados, como el atletismo adaptado. Su experiencia previa en actividades físicas le ha permitido desarrollar un nivel avanzado de coordinación, fuerza y orientación espacial, lo que lo hace más confiado en entornos dinámicos. Sin

embargo, su tendencia a trabajar de manera independiente reveló la importancia de diseñar dinámicas grupales que promovieran la colaboración con sus compañeros, fortaleciendo así su integración social. Estas diferencias subrayaron la importancia de personalizar las actividades para atender tanto las limitaciones como las fortalezas de cada estudiante, asegurando que el proyecto fuera inclusivo y efectivo en la promoción de su desarrollo integral.

Es esencial atender a las características formativas específicas de las personas con discapacidad visual, generando experiencias educativas significativas, basadas en los fundamentos teóricos previamente planteados. Desde esta perspectiva, el proceso de enseñanza-aprendizaje contempla aspectos que implican tanto la visión del estudiante como la del docente, privilegiando la práctica del desplazamiento autónomo y la conciencia corporal de quienes presentan esta condición. Se pretende así cuestionar las limitaciones impuestas por la discapacidad visual y potenciar las habilidades motrices, psicológicas y sociales del estudiante, orientándolas hacia una efectiva interacción en sus contextos socioculturales y académicos. La propuesta curricular, fundamentada en los principios básicos de la Educación Física Adaptada, aborda elementos como la conciencia espaciotemporal, el equilibrio como soporte clave del movimiento, la coordinación motriz, así como la interacción social y ambiental. Todo ello tiene como objetivo final promover la autonomía, el desarrollo integral y una participación social activa y significativa.

3.1 Objetivo general:

Diseñar metodológicamente un proyecto curricular de Educación Física Adaptada que promueva la participación de personas con discapacidad visual.

3.1.1 Objetivos específicos:

- 1- Reconocer el espacio y el cuerpo mediante actividades sensoriales
- 2- Fortalecer capacidades motrices con ejercicios adaptados.
- 3- Desarrollar confianza a través del juego adaptado.

Proyecto Curricular Particular – Licenciatura en Educación Física

Universidad Pedagógica Nacional

Educación Física Adaptada: Desarrollo motriz y bienestar para personas con Discapacidad Visual.

3.2 Diseño curricular

Tabla 3. Matriz Relaciones diseño curricular.

Empoderamiento a través del movimiento: Educación Física Adaptada para Personas con Discapacidad Visual.					
Población: Curso mixto de sexto grado, Institución Educativa Manuela Ayala de Gaitán, Facatativá. Muestra: Dos estudiantes con discapacidad visual total.					
Área humanística Teoría Ecológica Uri Bronfenbrenner			Área Disciplinar Educación Física Adaptada	Secuencia de contenidos	
Teoría Humanista	Elementos principales	Características específicas	Contenidos de la EF	Unidades	Sesiones
M I C R O S I S	Entornos inmediatos como la familia, la escuela, los compañeros y los vecindarios.	Nivel más cercano al individuo y contiene las estructuras con las que el niño tiene contacto directo.	DESARROLLO MOTOR Y	1 Explorando el espacio y reconociendo mi cuerpo en él	Esquema corporal Conciencia corporal Esquema postural

T E M A		La relación bidireccional, donde el niño no solo es influenciado por las personas de su entorno, sino que también ejerce influencia sobre ellas.	SENSORIAL		Orientación espaciotemporal
					Equilibrio y lateralidad
M I C R O S I S T E M A	Influencia en el desarrollo.	Impacto significativo en el desarrollo individual, ya que proporciona los contextos inmediatos en los que las personas aprenden, crecen y se desarrollan.	CONTROL	2 Habilidades motrices en acción	Esquema corporal 2 Desarrollo de la coordinación motora PMB Caminar – Rodar- Correr
	Diversidad y variabilidad	Experiencias individuales y contextuales al comprender el desarrollo humano dentro del marco de la teoría ecológica.	DOMINIO		Desarrollo de la coordinación motora PBM Lanzar – Atrapar- Saltar
			CORPORAL		Desarrollo de las capacidades físicas fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad
Mesosistema	Interconexión entre varios microsistemas	Diferentes microsistemas del individuo se interrelacionan y	INTERACCIÓN SOCIAL	3 Exploración a través del Juego	Juegos tradicionales adaptados Juegos sensoriales

		afectan su desarrollo.			Deportes adaptados.
		La calidad y cantidad de las interacciones entre los microsistemas son fundamentales para el desarrollo.			Goalball: Aplicación
Macrosistema y Exosistema	Patrones culturales, valores sociales, leyes y costumbres de la sociedad.	Influye en todos los otros niveles y es omnipresente en la vida del individuo	Sensibilización y educación sobre la diversidad	Promoción de la conciencia y comprensión de la diversidad humana en todas sus formas.	Campaña de sensibilización y diálogos dentro de la comunidad educativa
	Los entornos que no involucran al individuo directamente, pero que aún tienen un efecto significativo en él.	Refleja la cultura en la que los individuos viven y cómo esto afecta su desarrollo y comportamiento. Afecta indirectamente el desarrollo del niño a través de su influencia en los microsistemas.			
E D U C A C I Ó N F Í S I C A A D A P T A D A					

Fuente: Elaboración propia

3.2.1 *Micro currículo*

PLAN DE CLASES 1				UNIDAD 1	SESIÓN 1
Educación Física Adaptada		Docente:	Anderson Gómez	EXPLORANDO EL ESPACIO Y RECONOCIENDO MI CUERPO EN ÉL.	ESQUEMA CORPORAL
Fecha:		12-09-2024			
Duración:	1h 30m	N° Sesión:	1		
PROPÓSITO DE FORMACIÓN	Propósito del proyecto: Empoderar a las personas con discapacidad visual mediante la optimización de su motricidad a través de la Educación Física Adaptada.			Desarrollar la conciencia corporal y la orientación espacial en estudiantes con discapacidad visual a través de ejercicios sensoriales y motrices.	Identificar y reconocer las distintas partes del cuerpo y su función a través de ejercicios sensoriales y motrices
JUSTIFICACIÓN DE LA SESIÓN	ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE				PROCESOS VALORATIVOS
La Sesión 1 se justifica en la sensibilización, la comprensión y la empatía hacia las personas con discapacidad visual, así como fomentar la inclusión y el trabajo en equipo en el aula. Las actividades diseñadas tienen como propósito	<p>Bienvenida a estudiantes y descripción de lo que se quiere lograr en esta sesión.</p> <p>Actividad rompe hielo. El círculo de los nombres y sonidos Hacer un círculo, sentados, de modo que todos los estudiantes estén uno frente al otro. Hay que explicar que el objetivo de esta actividad es conocerse y, al mismo tiempo, hacer una breve conexión personal. El docente comienza diciendo su nombre y haciendo un sonido. Por ejemplo, decir "Soy [Anderson]" y luego chasquear los dedos. El primer estudiante a la izquierda del profesor repite el nombre y el sonido del docente y luego hace lo mismo con su propio nombre y un sonido diferente. Por ejemplo, "Eres [Anderson]" y chasquea los dedos, luego dice su nombre, soy [Juan] y aplaude. La actividad continúa en el mismo sentido hasta que todos los estudiantes hayan tenido la oportunidad de decir sus nombres y hacer su sonido. Cuando alguien olvida los nombres o sonidos, deberá empezar de nuevo.</p> <p>Actividad de Sensibilización 1: - Discusión guiada sobre ejemplos de barreras sociales y ambientales comunes que enfrentan las personas con discapacidad visual.</p>				<p>Charla de Participación Inicial: Antes de comenzar la actividad, realizar una entrevista rápida para evaluar el conocimiento previo de los estudiantes sobre su condición y sus actitudes hacia la interacción social en el aula.</p> <p>Observación Directa: Observar las emociones de los estudiantes, 3 tipos de emociones (miedo, felicidad, enojo, tristeza, etc.</p>

<p>fomentar un entorno educativo favorable y de cooperación, en el cual cada estudiante se sienta reconocido, apreciado y respetado.</p>	<p>Experiencia de la vida cotidiana con discapacidad visual. Caminata a ciegas: Los estudiantes ciegos deberán confiar en las indicaciones de su guía para moverse por un espacio, evitando obstáculos y realizando tareas cotidianas sencillas dentro de la institución, como encontrar objetos, vestirse, desplazarse por los distintos lugares de la institución. Después pasarán por unos obstáculos propuestos por el docente, lugares que no frecuentan estos estudiantes y acciones que no acostumbran a hacer, como subir y bajar escalones sin bastón, caminar sin bastón por zonas verdes o entre pasillos, etc. Discusión sobre las dificultades experimentadas y la importancia de la adaptación. Estimulación propioceptiva a través de superficies dinámicas. Las superficies inestables permiten al niño ciego desarrollar conciencia sobre su equilibrio y postura corporal mediante la retroalimentación propioceptiva y vestibular. Este tipo de trabajo refuerza la percepción del esquema corporal y la capacidad de ajustarse a los cambios de equilibrio, muy útil para niños ciegos que dependen del sentido propioceptivo y vestibular para su movimiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Colocar al niño en una plataforma que se inclina levemente, tabla o rampa, lo que le permite usar su cuerpo para ajustarse y reconocer el alineamiento y las posturas correctas a través del equilibrio y la sensación corporal. • Música y ritmos corporales: Crear una secuencia musical en la que cada parte del cuerpo tenga asignado un sonido o ritmo específico. El niño debe moverse al ritmo y tocar la parte del cuerpo que corresponde al sonido que escucha. Este enfoque utiliza la música como una señal para mejorar la conciencia del cuerpo. • Hacer que el estudiante toque diferentes partes de su cuerpo con esponjas, tejidos, o bolas de gel que tengan diferentes temperaturas, texturas o presiones. Esto lo ayudará a integrar una sensación corporal más rica, lo cual es crucial para desarrollar el esquema corporal. También puede caminar descalzo por varias zonas con diferentes texturas. 	<p>Retroalimentación Grupal: Al finalizar la actividad, facilitar una discusión grupal donde los estudiantes compartan sus experiencias y reflexiones sobre la actividad. Preguntar cómo se sintieron al compartir sus nombres y sonidos, y cómo les hizo sentir el hecho de aprender los nombres de sus compañeros.</p>
<p>CIERRE: El docente hará una reflexión sobre lo sucedido en clase, sobre lo que se logró y lo que se quiere lograr más adelante y generará un espacio para que los estudiantes puedan opinar y debatir sobre la importancia de la inclusión de la discapacidad visual en la sociedad y cómo ellos pueden contribuir a ese proceso.</p>		<p>Fomentar y reflexionar sobre la importancia de la inclusión de personas con discapacidad visual en la sociedad. Ayudar a los estudiantes a comprender la relevancia de</p>

	la accesibilidad y la igualdad de oportunidades para todos
Observaciones: (Anotaciones sobre lo sucedido en la clase, qué se observó, cómo reaccionaron los estudiantes, qué modificaciones se hicieron)	

PLAN DE CLASES 2				UNIDAD 1	SESIÓN 2
Educación Física Adaptada		Docente:	Anderson Gómez	EXPLORANDO EL ESPACIO Y RECONOCIENDO MI CUERPO EN ÉL.	ORIENTACIÓN ESPACIO-TIEMPO.
Fecha:		13-09-2024			
Duración:	1h 30m	N° Sesión:	2		
PROPÓSITO DE FORMACIÓN	Propósito del proyecto: Empoderar a las personas con discapacidad visual mediante la optimización de su motricidad a través de la Educación Física Adaptada.			Desarrollar la conciencia corporal y la orientación espacial en estudiantes con discapacidad visual a través de ejercicios sensoriales y motrices.	Fortalecer la orientación y el sentido del tiempo a través de actividades que promuevan el desplazamiento y la interacción con el entorno.
JUSTIFICACIÓN DE LA SESIÓN	ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE				PROCESOS VALORATIVOS
La sesión propuesta tiene como objetivo principal sensibilizar a los estudiantes sobre las barreras sociales y ambientales que enfrentan las personas con discapacidad visual en su vida diaria, al mismo tiempo que promueve la	El docente explicará el propósito de la sesión. Previamente el docente habrá preparado un circuito de obstáculos en el área de clase, circuito que incluye una variedad de obstáculos que representen barreras sociales y ambientales comunes para las personas con discapacidad visual, como puertas estrechas, escalones, muebles en el camino, etc., añadiendo señales o indicaciones táctiles para facilitar el tránsito por el circuito. Este circuito está compuesto de: Estación 1. Pasar entre conos, por medio de la indicación del docente guía, algunos conos tirados horizontalmente y otros verticalmente, luego, pasar por encima y por debajo de unos lazos instalados a diferentes alturas.				Actividad 1: Simulación de barreras para personas con discapacidad visual Observación Directa: Observar cómo los estudiantes con discapacidad visual interactúan en la sesión frente a los retos y obstáculos que se les presenten. Mantener un registro de los obstáculos que cada estudiante pudo

<p>colaboración, la empatía y el trabajo en equipo.</p>	<p>Estación 2. Puertas estrechas de algunos salones, sillas u objetos ubicadas de tal forma que creen un pasillo, pasar por ese pasillo, sin tocar las sillas. El estudiante deberá seguir la indicación del guía para que esto se logre, dicha indicación deberá ser lo más precisa posible.</p> <p>Estación 3. Escalones de tal forma que los estudiantes tengan que subir y bajar. Subida y bajada de escalones, con asistencia, y luego asistencia.</p> <p>Actividad 2. Desafío motriz</p> <p>a. Estación de Equilibrio: Colocar una tabla de equilibrio o una línea en el suelo donde los participantes deberán caminar de un extremo a otro manteniendo el equilibrio.</p> <p>b. Estación de Coordinación de Piernas: Colocar obstáculos bajos (como vallas o bancos muy pequeños) que los participantes deben intentar saltar con ambos pies juntos, en la dirección que se les indique.</p> <p>d. Estación de Coordinación de Manos: Proporcionar pelotas sonoras u objetos pequeños sonoros, como una botella con granos de maíz por dentro, una maraca, que los participantes deben atrapar y lanzar a objetivos designados, como una canasta.</p> <p>El docente resumirá los puntos clave de la actividad y reiterará la importancia de trabajar juntos para superar las barreras.</p> <p>Se invitará a los estudiantes a reflexionar sobre cómo pueden aplicar lo aprendido en sus vidas cotidianas y contribuir a la creación de entornos más inclusivos.</p>	<p>superar con éxito, los que les resultaron más difíciles y los que No pudieron lograr.</p> <p>Identificar los patrones de comportamiento y las estrategias utilizadas por los estudiantes para superar los desafíos.</p> <p>Retroalimentación Inmediata: Proporcionar retroalimentación verbal a cada pareja durante la actividad.</p> <p>Hay que destacar los puntos fuertes y ofrecer sugerencias para mejorar en la navegación y la comunicación.</p> <p>Actividad 2: Desafío motriz Observación de Habilidades Motoras: Observar cómo los estudiantes realizan cada estación del desafío motriz.</p> <p>Evaluar su equilibrio, agilidad, coordinación y habilidades motoras generales.</p> <p>Evaluación de la Colaboración: Observar cómo los estudiantes trabajan juntos para completar las diferentes estaciones.</p> <p>Evaluar su capacidad para apoyarse y pedir ayuda.</p> <p>Registro de Tiempos y Resultados: Mantener un registro de los tiempos y resultados de cada estación del desafío motriz.</p> <p>Discusión Grupal:</p>
---	--	---

		<p>Promover un espacio de diálogo grupal al finalizar la sesión, donde los estudiantes tengan la oportunidad de reflexionar acerca de lo aprendido e intercambiar sus vivencias.</p> <p>Preguntar sobre los desafíos enfrentados y cómo los superaron, así como sobre las lecciones aprendidas sobre inclusión y trabajo en equipo.</p> <p>Encuesta de Satisfacción: Realizar una breve encuesta para evaluar la satisfacción de los estudiantes con la sesión y recopilar comentarios sobre lo que disfrutaron y lo que les gustaría mejorar.</p> <p>Autoevaluación Reflexión Individual: Invitar a los estudiantes a reflexionar sobre su propio desempeño durante la sesión.</p> <p>He de pedirles que identifiquen sus fortalezas y áreas de mejora en relación con las habilidades motoras y la colaboración en equipo.</p>
<p>Observaciones: Tomar nota de cómo enfrentan dichos obstáculos y cómo se comunican para superarlos. Registro de Obstáculos Superados o No superados</p>		

PLAN DE CLASES 3				UNIDAD 1	SESIÓN 3
Educación Física Adaptada		Docente:	Anderson Gómez		EXPLORANDO EL ESPACIO Y RECONOCIENDO MI CUERPO EN ÉL.
Fecha:		19-09-2024			
Duración:	1h 30m	N° Sesión:	3		
PROPÓSITO DE FORMACIÓN	Propósito del proyecto: Empoderar a las personas con discapacidad visual mediante la optimización de su motricidad a través de la Educación Física Adaptada.			Desarrollar la conciencia corporal y la orientación espacial en estudiantes con discapacidad visual a través de ejercicios sensoriales y motrices.	Desarrollar el dominio de la lateralidad y la coordinación entre ambos lados del cuerpo mediante movimientos y actividades específicas.
JUSTIFICACIÓN DE LA SESIÓN	ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE				PROCESOS VALORATIVOS
La sesión "Lateralidad" se justifica con base en la necesidad de complementar la anterior sesión y optimizar la reacción del estudiante en situaciones que impliquen el uso de su lateralidad.	<p>El docente dará la bienvenida a los estudiantes y explicará el propósito de la sesión.</p> <p>Marcha en el Lugar: Eleva las rodillas alternadamente hacia el pecho mientras se marcha en el lugar. Marcha en el lugar con elevación de talones hacia los glúteos. Se enfatizará la importancia de preparar el cuerpo para la actividad física.</p> <p>Desarrollo de Lateralidad Iniciar con una serie de movimientos simples para familiarizar al niño con el esquema corporal y la diferenciación de las partes derecha e izquierda de su cuerpo. Actividad: Pedirle que toque su hombro derecho y luego su hombro izquierdo. Indicarle cuál es cuál. Luego, que toque su rodilla derecha y luego su rodilla izquierda. Realizar pequeños movimientos alternos: levantar una pierna y luego la otra, aplaudir con una mano y luego con la otra. Darle instrucciones de movimientos alternos como levantar un brazo y tocar la pierna contraria para que empiece a conectar los dos lados del cuerpo.</p> <p>Juego 1: Sigue el sonido: Un juego auditivo en el que el niño deba seguir instrucciones relacionadas con el lado derecho e izquierdo. Colocar al niño en el centro del área de trabajo. Darle instrucciones como: "Levante su brazo derecho", "De un paso hacia la</p>				<p>Observación directa: El docente observará la participación de los estudiantes. Se prestará atención a aspectos como el esfuerzo y la capacidad de adaptación de los estudiantes.</p> <p>Registro de observaciones: Se llevará a cabo un registro detallado de las observaciones realizadas durante la sesión. Esto incluirá anotaciones sobre el desempeño individual de cada estudiante, destacando</p>

	<p>derecha", "Gire hacia la izquierda" Luego utilizar un objeto o sonido para ayudarlo a identificar las direcciones. Si hace sonar la campana a su derecha, debe levantar su brazo derecho, y si suena a la izquierda, debe girar hacia ese lado. A medida que se va avanzando se va haciendo más dinámico, incorporando otros movimientos, como girar en un círculo hacia la derecha o la izquierda o dar un pequeño salto hacia uno de los lados o al lado opuesto donde se encuentre el sonido.</p> <p>Cierre: El docente conducirá una breve reflexión sobre la experiencia de los estudiantes durante las actividades. Se les pedirá que compartan cómo se sintieron al enfrentar los diferentes desafíos y qué aprendieron sobre su lateralidad. Se enfatizará la importancia de la práctica continua para mejorar y fortalecer el cuerpo y la mente.</p>	<p>sus logros y áreas de mejora.</p> <p>Retroalimentación individualizada: El docente proporcionará retroalimentación individualizada a los estudiantes durante y después de las actividades. Se destacarán los logros alcanzados y se ofrecerán sugerencias específicas para mejorar el desempeño en áreas identificadas como oportunidades de crecimiento.</p> <p>Autoevaluación y coevaluación: Se invitará a los estudiantes a reflexionar sobre su propio desempeño al finalizar la sesión. Se les animará a evaluar sus habilidades y contribuciones, identificar áreas de fortaleza y áreas que requieren desarrollo</p>
<p>Observaciones:</p>		

PLAN DE CLASES 4				UNIDAD 2	SESIÓN 1	
Educación Física Adaptada		Docente:	Anderson Gómez		CAPACIDADES Y HABILIDADES MOTRICES EN ACCIÓN	COORDINACIÓN MOTRIZ. CAMINAR, RODAR, CORRER.
Fecha:		20-09-2024				
Duración:	1h 30m	Nº Sesión:	4			
PROPÓSITO DE FORMACIÓN	Propósito del proyecto: Empoderar a las personas con discapacidad visual mediante la optimización de su motricidad a través de la Educación Física Adaptada.			Optimar las habilidades motrices fundamentales y las capacidades físicas básicas mediante actividades adaptadas que promuevan el control y la coordinación motriz.	Fortalecer la coordinación motriz en las actividades de caminar, rodar y correr mediante ejercicios adaptados.	
JUSTIFICACIÓN DE LA SESIÓN	ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE				PROCESOS VALORATIVOS	
<p>Desarrollar la conciencia corporal a través de movimientos básicos como caminar, rodar y correr.</p> <p>Fomentar la coordinación motriz gruesa, mejorando la transición entre estos movimientos.</p> <p>Introducir la variabilidad en los desplazamientos para que el niño aprenda a adaptarse a diferentes situaciones espaciales.</p>	<p>Actividad inicial (de refuerzo): "Exploración espacial guiada" <i>Objetivo:</i> Introducir el espacio y generar confianza en los movimientos iniciales. Descripción: El niño explora el espacio utilizando una guía con apoyo auditivo. Se le anima a desplazarse caminando mientras explora diferentes texturas del suelo o pequeños obstáculos. Se enfoca en la orientación espacial a través de estímulos auditivos o hápticos (tocar las paredes o guías disponibles, sin bastón). Usar sonidos diferenciados según zonas del espacio (ej. palmadas a la izquierda, campanilla a la derecha). De esta manera, el niño empieza a asociar el movimiento con el estímulo auditivo.</p> <p>Actividad principal: "Circuito de desplazamientos variados" <i>Objetivo:</i> Practicar caminar, rodar y correr con cambios de velocidad, dirección y postura.</p> <p>Parte 1: Caminata guiada con variaciones Se usa un espacio con bordes definidos por diferentes texturas (suelo liso, colchoneta, pasto). El niño camina sobre las superficies siguiendo instrucciones auditivas, que pueden incluir cambios de dirección o velocidad (ej. “camine más despacio”, “acelere hacia la izquierda”).</p> <p>Parte 2: Rodar en diferentes direcciones Se utiliza una colchoneta o en zona verde para que el niño practique rodar en ambos</p>				<p>Observación directa: El docente observará la participación de los estudiantes durante las actividades, prestando atención a su compromiso y ejecución.</p> <p>Retroalimentación verbal: Se proporcionará retroalimentación individualizada durante el calentamiento, destacando los aspectos positivos y ofreciendo</p>	

	<p>sentidos. Se incentiva el control del cuerpo en cada movimiento, primero de manera libre y luego con indicaciones como “gire hacia su derecha” o “mantenga sus brazos rectos mientras rueda”.</p> <p>Luego se le indica cómo hacer un rollito y ayudarlo a hacerlo.</p> <p>Parte 3: Correr en línea recta y en curva</p> <p>Se delimita un espacio para correr con estímulos auditivos, como un tambor o sonidos rítmicos, indicando el momento de cambiar dirección o ajustar la velocidad. La actividad se enriquece con pequeños saltos entre cambios de dirección para fomentar la reacción rápida y la coordinación.</p> <p>Actividad integradora: "Juego de patrones motrices"</p> <p><i>Objetivo:</i> Combinar los tres movimientos principales en un reto lúdico.</p> <p>Descripción: Se organiza un juego en el que el niño, guiado por indicaciones auditivas, debe alternar entre caminar, rodar y correr según el estímulo sonoro que escuche. Por ejemplo, al escuchar un silbato corto, camina; al escuchar un golpe de tambor, rueda; al escuchar dos golpes de tambor, corre. Se puede agregar una pelota para que la golpee o la lance mientras cambia de movimientos.</p>	<p>sugerencias para realizar lo propuesto.</p> <p>Registro de observaciones: El docente mantendrá un diario de campo donde registrará observaciones específicas sobre el desempeño de cada estudiante, sus áreas de fortaleza y áreas de mejora identificadas durante la sesión</p>
<p>Observaciones:</p>		

PLAN DE CLASES 5				UNIDAD 2	SESIÓN 2
Educación Física Adaptada		Docente:	Anderson Gómez		CAPACIDADES Y HABILIDADES MOTRICES EN ACCIÓN
Fecha:		03-10-2024			
Duración:	1h 30m	Nº Sesión:	5		
PROPÓSITO DE FORMACIÓN	Propósito del proyecto: Empoderar a las personas con discapacidad visual mediante la optimización de su motricidad a través de la Educación Física Adaptada.			Optimar las habilidades motrices fundamentales y las capacidades físicas básicas mediante actividades adaptadas que promuevan el control y la coordinación motriz.	Mejorar las habilidades de saltar, lanzar y atrapar, fomentando la precisión y control de los movimientos.
JUSTIFICACIÓN DE LA SESIÓN	ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE				PROCESOS VALORATIVOS
Desarrollar la capacidad de coordinar movimientos motrices básicos como saltar, lanzar y atrapar, fomentando el control corporal, la percepción de fuerza y distancia, y la	<p>Ejercicio de activación motora: Caminata en círculo con variaciones de velocidad. Instrucciones: Guiar verbalmente al niño para que camine en círculos siguiendo el sonido de un objeto sonoro (puede ser un cascabel o una pelota sonora). Variar la velocidad (rápida y lenta) para comenzar a trabajar el control motor.</p> <p>Estiramientos dinámicos: Estiramientos de piernas, brazos y tronco, guiados con instrucciones verbales claras sobre cómo mover cada parte del cuerpo.</p> <p>Ejercicio 1: Saltos en el lugar con referencia sonora Instrucciones: Colocar una cuerda o una marca en el suelo y guía al niño para que salte hacia adelante y hacia atrás. Usa una referencia sonora (puede ser la voz o un sonido que él identifique) para marcar la dirección y la distancia a saltar. Progresivamente introducir saltos laterales o en diferentes direcciones, aumentando el nivel de desafío.</p> <p>Ejercicio 2: Salto a un objetivo sonoro Instrucciones: Colocar una campana o un objeto que emita sonido a una distancia determinada y pedirle que salte hacia el sonido. El objetivo es que el</p>			<p>Coordinación motriz: Saltar Capacidad para ajustar la fuerza del salto: ¿Es capaz de modular la fuerza según la distancia que necesita cubrir? ¿Controla adecuadamente el cuerpo durante el salto y en el aterrizaje?</p> <p>Qué observar: Si el niño es capaz de ajustar el salto en relación con el estímulo sonoro (más o menos distancia según las instrucciones).</p> <p>Cómo medir: Número de veces que realiza saltos controlados hacia el objetivo sonoro; cuántos intentos necesita para ajustar su salto correctamente.</p>	

<p>seguridad en la ejecución de estos movimientos.</p>	<p>niño calcule la distancia del salto utilizando el oído. He de pedirle que lo haga después con una pierna y luego con la otra, hacia adelante y hacia atrás.</p> <p>Ejercicio 3: Lanzamiento a un objeto sonoro Instrucciones: Colocar un objeto que emita sonido, como una botella con granos de maíz dentro, en el suelo a una distancia específica. El niño debe lanzar un balón o pelota en dirección al sonido, ajustando la fuerza y la precisión. Variación: Aumentar gradualmente la distancia o cambiar el ángulo del sonido para trabajar la precisión del lanzamiento. Luego hacer que lance una o más botellas a una bolsa, mover la bolsa para que genere ruido y el niño calcule donde lanzar las botellas, el objetivo es que caigan dentro de la bolsa</p> <p>Ejercicio 4: Lanzamiento a un compañero botella con sonido. Instrucciones: Trabajar con un compañero (puede ser un asistente o un profesor) que se identifique verbalmente antes de recibir la botella. El compañero debe moverse a diferentes distancias y direcciones para que el niño ajuste su fuerza y dirección en el lanzamiento.</p> <p>Ejercicio 5: Atrapar la botella sonora Instrucciones: El asistente o compañero lanza suavemente una botella sonora hacia el niño desde diferentes ángulos y alturas. El niño debe escuchar el sonido de la pelota y ajustar sus manos para atraparla. Variación: Variar la velocidad y la altura del lanzamiento para aumentar el desafío. Se puede lanzar desde más cerca o más lejos.</p> <p>Ejercicio 6: Atrapada en movimiento Instrucciones: Guiar al niño a caminar lentamente mientras se intenta lanzarle la botella sonora. El objetivo es mejorar la capacidad de coordinación al atrapar un objeto mientras está en movimiento. Reflexionar sobre la sesión, consolidar el aprendizaje y recibir retroalimentación sobre las sensaciones y avances del niño. Diálogo final: Preguntar al niño ¿cómo se sintió en cada actividad y si notó mejoras? Anotar sus respuestas para evaluaciones futuras. Ejemplos de preguntas: "¿Cómo te sentiste al saltar hacia el sonido?"</p>	<p>Equilibrio en el aterrizaje: ¿Mantiene el equilibrio después de saltar o tiene dificultades para estabilizarse? Qué observar: Si puede mantenerse estable sin perder el control del cuerpo tras aterrizar. Cómo medir: Observa cuántas veces el niño mantiene una postura estable al finalizar el salto, en relación con el número total de saltos. 2. Coordinación motriz: Lanzar Precisión en el lanzamiento: ¿Es capaz de lanzar la pelota en la dirección correcta, guiado por el sonido? ¿Ajusta la fuerza de su lanzamiento en función de la distancia del objetivo? Qué observar: Si lanza la pelota hacia la dirección del estímulo sonoro o si se desvía, y si la fuerza del lanzamiento es apropiada para la distancia. Cómo medir: Registra cuántas veces el lanzamiento llega cerca del objetivo sonoro o compañero. Usa una escala (preciso, moderadamente preciso, impreciso) para medir la dirección y la fuerza. Control del movimiento: ¿Muestra una buena técnica al lanzar, controlando el movimiento del brazo y la mano? Qué observar:</p>
--	--	--

	<p>"¿Crees que lanzaste mejor la pelota al final?"</p> <p>Estiramientos finales: Realiza estiramientos ligeros para relajar los músculos trabajados.</p> <p>Despedida motivacional: Reforzar su esfuerzo y motivación, mencionando los aspectos en los que ha mejorado.</p>	<p>Observa si el niño lanza con movimientos fluidos o si tiene dificultades para coordinar el movimiento del brazo, mano y cuerpo.</p> <p>Cómo medir: Usa una rúbrica para evaluar el control técnico, donde valores desde "excelente control" a "requiere ayuda significativa".</p> <p>3. Coordinación motriz: Atrapar Sincronización auditiva y motriz:</p> <p>¿Es capaz de atrapar una pelota guiado por el sonido, ajustando la posición de sus manos al tiempo adecuado? Qué observar: Si el niño reacciona a tiempo para atrapar la pelota, basándose en el sonido de la pelota en movimiento.</p> <p>Cómo medir: Registrar cuántas veces logra atrapar la pelota en relación con los intentos realizados.</p> <p>Control del cuerpo al atrapar:</p> <p>¿Mantiene el control del cuerpo al atrapar la pelota, o tiende a desestabilizarse?</p> <p>Qué observar: Si se mantiene equilibrado mientras mueve las manos hacia la pelota o si pierde el control al intentar atraparla.</p>
<p>Observaciones:</p>		

PLAN DE CLASES 6				UNIDAD 2	SESIÓN 3	
Educación Física Adaptada		Docente:	Anderson Gómez		CAPACIDADES Y HABILIDADES MOTRICES EN ACCIÓN	FUERZA, RESISTENCIA, VELOCIDAD, FLEXIBILIDAD
Fecha:		04-10-2024				
Duración:	1h 30m	N° Sesión:	6			
PROPÓSITO DE FORMACIÓN	Propósito del proyecto: Empoderar a las personas con discapacidad visual mediante la optimización de su motricidad a través de la Educación Física Adaptada.			Optimar las habilidades motrices fundamentales y las capacidades físicas básicas mediante actividades adaptadas que promuevan el control y la coordinación motriz.	Desarrollar las capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) mediante actividades que promuevan la mejora de estas.	
JUSTIFICACIÓN DE LA SESIÓN	ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE				PROCESOS VALORATIVOS	
Mejorar la fuerza muscular a través de ejercicios adaptados a las capacidades del niño. Desarrollar la resistencia cardiovascular mediante una	Preparar el cuerpo para las actividades principales, asegurando que los músculos y articulaciones estén listos para las demandas de la sesión. Ejercicio: Juegos de seguimiento auditivo. Coloque una pequeña maraca en su mano. Haga que el niño le siga con un paso rápido durante 2 minutos. Luego, varíe el ritmo (rápido-lento) para que ajuste su velocidad de marcha. Introduzca ejercicios de movilidad articular como rotaciones de hombros, cadera, rodillas, y tobillos. Hágalos guiados por descripciones verbales y, si es necesario, tocando (previo aviso) las partes del cuerpo que debe mover. Desarrollar la fuerza de diferentes grupos musculares utilizando el peso corporal. Ejercicio 1: Sentadillas asistidas. Acercamiento.				Fuerza muscular: Número de repeticiones controladas en los ejercicios de fuerza (sentadillas, flexiones, levantamiento). Resistencia cardiovascular: Tiempo que puede mantener corriendo a ritmo constante y el ajuste a los cambios de ritmo. Velocidad de reacción y movimiento: Tiempo que tarda en iniciar el sprint al escuchar el sonido y llegar al punto designado. Flexibilidad: Capacidad para realizar estiramientos con una buena amplitud de movimiento sin molestias. Utilización de Rúbrica.	

<p>actividad sostenida con variación de ritmos.</p> <p>Estimular la velocidad de reacción y velocidad de movimiento en distancias cortas y mediante estímulos auditivos.</p> <p>Optimar la flexibilidad utilizando ejercicios de estiramiento dinámico y estático, guiados por tacto y sonido.</p>	<p>Utilice una cuerda atada a un punto fijo para que el niño la sostenga mientras realiza las sentadillas. Esto le dará estabilidad y seguridad mientras se enfoca en mantener una buena postura.</p> <p>Instrucciones: El niño debe bajar lentamente como si quisiera sentarse en una silla, luego subir de manera controlada. Marque el ritmo con una cuenta de "1, 2, 3" para ayudarlo a bajar y subir al mismo tiempo.</p> <p>Ejercicio 2: Flexiones de brazos asistidas (en pared o banco). Coloque las manos del niño en una pared o un banco firme y pídale que incline el cuerpo hacia adelante, flexionando los brazos y manteniendo la espalda recta.</p> <p>Instrucciones: La pared servirá como punto de referencia para estabilizar el movimiento. Use instrucciones verbales claras para guiarle en el movimiento de bajada y subida.</p> <p>Ejercicio 3: Levantar peso Usar un objeto liviano (puede ser una maleta con peso moderado) que el niño pueda sostener. Indíquele que debe agacharse, recoger el objeto desde el suelo y luego ponerse de pie nuevamente.</p> <p>Instrucciones: Use un estímulo auditivo o verbal para marcar el inicio y fin del movimiento. El foco aquí es la técnica, asegurándose de que el niño mantenga la espalda recta mientras levanta el objeto, para evitar lesiones. Recuerde ser progresivo.</p> <p>Resistencia: Ejercicio: Carrera continua con variaciones de ritmo. En un espacio amplio y despejado, guíelo mediante sonidos que generen diferentes ritmos. Puede usar audios de sonidos que él guste para marcar el ritmo constante y un tambor o similar para los cambios de velocidad.</p> <p>Instrucciones: Correr a un ritmo moderado cuando suene el audio y acelere al escuchar el tambor. Alterne los sonidos para crear intervalos de alta y baja intensidad.</p> <p>Desarrollar la velocidad de reacción y velocidad de movimiento.</p> <p>Ejercicio 1: Sprint corto con estímulo sonoro.</p>	
--	---	--

Coloque un sonido (dispositivo sonoro) a una distancia de 5 metros. El niño debe correr hacia el sonido tan rápido como pueda cada vez que lo escuche. Alterne con periodos de descanso. **Instrucciones:** Use un silbato o un chasquido para indicar el inicio y solicite que llegue lo más rápido posible al punto del sonido.

Ejercicio 2: Juego de reacción auditiva rápida.

Juegue a lanzar comandos rápidos. Decir "¡Corra!", "¡Salte!" o "¡Agáchese!" y el niño debe reaccionar lo más rápido posible.

Instrucciones: Varíe el ritmo y la secuencia para mantener la atención y velocidad de respuesta. Incluya más comandos como girar, rodar, saltar a una pierna, gatear, etc.

Estimular la flexibilidad mediante estiramientos de los principales grupos musculares. **Ejercicio: Estiramientos guiados.** Guíe verbalmente y, si es necesario, con ayuda física los movimientos de estiramiento de piernas, brazos y espalda.

Instrucciones: Asegúrese de que el niño sienta los estiramientos, pero sin que lleguen a ser dolorosos. Use descripciones claras de cómo mover los músculos y cuánto tiempo mantener el estiramiento.

Observaciones:

PLAN DE CLASES 7				UNIDAD 3	SESIÓN 1
Educación Física Adaptada		Docente:	Anderson Gómez		EXPLORANDO A TRAVÉS DEL JUEGO
Fecha:		17-10-2024			
Duración:	1h 30m	N° Sesión:	7		
PROPÓSITO DE FORMACIÓN	Propósito del proyecto: Empoderar a las personas con discapacidad visual mediante la optimización de su motricidad a través de la Educación Física Adaptada.			Fomentar la participación y la inclusión social mediante la adaptación de juegos y deportes, promoviendo el disfrute y la integración del estudiante en actividades físicas.	Fomentar la participación y la creatividad mediante la adaptación de juegos tradicionales a las necesidades del estudiante.
JUSTIFICACIÓN DE LA SESIÓN	ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE				PROCESOS VALORATIVOS
Adaptar juegos tradicionales de manera que el niño pueda participar, utilizando el sentido del tacto y la audición. Estimular las habilidades sociales, la cooperación y la interacción a través de actividades lúdicas.	Preparar al niño física y mentalmente para las actividades de la sesión, usando movimientos suaves y dinámicos que involucren todo el cuerpo. Para esta actividad se han invitado más participantes, cada uno deberá llevar una maraca o cascabel. Ejercicio: "Sigue el sonido". Coloque una maraca en su mano y muévase en diferentes direcciones dentro de un espacio delimitado. El niño debe seguir el sonido de la campana utilizando diferentes formas de desplazamiento: caminar, correr, saltar, rodar. Instrucciones: Varíe la velocidad y dirección del movimiento para estimular la atención auditiva y la reacción motora. Juego adaptado "El escondite sonoro" Propósito: Adaptar el juego de "escondite" para que se base en estímulos sonoros, ayudando al niño a trabajar la orientación espaciotemporal y la movilidad. Descripción: En lugar de buscar personas visualmente, el niño debe encontrar el origen de un sonido (en este caso sonidos de animales, reproducidos en un celular). Reglas: Se oculta el sonido en un lugar accesible dentro de un espacio cerrado o delimitado. El niño debe moverse hasta encontrar el dispositivo siguiendo el sonido. Puedes darle pistas verbales si lo necesita. También se puede ocultar el sonido en			Observación directa: Se evaluará la capacidad del niño para seguir instrucciones, adaptarse a las nuevas reglas de los juegos y su participación en las actividades. Registro de progreso: Se pueden realizar anotaciones sobre cómo el niño interactúa con los materiales, si logra responder a los estímulos auditivos y táctiles, y si mejora su capacidad de coordinación motora durante los juegos. Este enfoque asegura que el niño ciego pueda	

<p>Desarrollar habilidades motrices básicas como el desplazamiento, la coordinación y la orientación espacial.</p> <p>Fomentar la confianza y la autonomía del niño en un entorno inclusivo y seguro</p>	<p>lugares o zonas más complejas de acceder, pero que no representen peligro para el niño.</p> <p>La Lleva Adaptación: El jugador que "lleva" utilizará un cascabel atado a su muñeca o tobillo para que el resto de los jugadores, especialmente el niño ciego, pueda seguirlo mediante el sonido. El niño ciego puede tener un asistente que lo guíe, los niños que no sean ciegos deberán estar en pareja, uno con los ojos vendados y el otro guiándolo para que no ocurran accidentes. El que "lleva" puede ver y se desplazará saltando a uno o dos pies.</p> <p>Objetivo del juego: Desarrollar la capacidad de percepción auditiva y la coordinación motriz al seguir el sonido del cascabel.</p> <p>Variación: Cuando el que "lleva" sea el niño ciego, todos los demás deberán ponerse un cascabel, y se desplazarán únicamente saltando, el que "la lleva" puede correr o caminar normal, con la ayuda cercana del guía.</p> <p>La Rana Adaptación: Este juego consiste en lanzar fichas u objetos hacia un objetivo. Para el niño ciego, el objetivo (la rana) se adapta utilizando un sonido (golpes suaves) para guiar el lanzamiento. El niño puede tocar el objetivo antes de lanzar para identificar su forma y ubicación, para que mida la distancia y la fuerza con la que lanzará.</p> <p>Carrera de Sacos Adaptación: Los participantes estarán dentro de sacos y competirán en una carrera, todos se vendarán los ojos y seguirán instrucciones de su pareja. Además, se puede utilizar una campana o algún otro sonido en la meta para que todos sepan hacia dónde saltar. Un compañero o asistente también puede dar indicaciones sobre el trayecto. Después de las actividades, se realiza una sesión de estiramiento suave y relajación. Se invita a los participantes a reflexionar sobre los juegos, cómo se sintieron al participar con diferentes sentidos y qué habilidades motrices lograron poner en práctica y cómo se sienten en el lugar del discapacitado.</p>	<p>experimentar juegos tradicionales colombianos de manera inclusiva, utilizando estrategias sensoriales que refuercen sus habilidades motrices y cognitivas en un ambiente lúdico y cooperativo.</p>
<p>Observaciones:</p>		

PLAN DE CLASES 8				UNIDAD 3	SESIÓN 2
Educación Física Adaptada		Docente:	Anderson Gómez	EXPLORANDO A TRAVÉS DEL JUEGO	JUEGOS SENSORIALES
Fecha:		18-10-2024			
Duración:	1h 30m	N° Sesión:	8		
PROPÓSITO DE FORMACIÓN	Propósito del proyecto: Empoderar a las personas con discapacidad visual mediante la optimización de su motricidad a través de la Educación Física Adaptada.			Fomentar la participación y la inclusión social mediante la adaptación de juegos y deportes, promoviendo el disfrute y la integración del estudiante en actividades físicas.	Desarrollar la percepción sensorial y la orientación espacial del estudiante a través de juegos adaptados que estimulen sus sentidos y promuevan la toma de decisiones en función de estímulos sonoros, táctiles y espaciales
JUSTIFICACIÓN DE LA SESIÓN	ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE				PROCESOS VALORATIVOS
Promover el desarrollo sensorial y cognitivo del niño a través de juegos enfocados en la percepción auditiva,	Preparar al niño física y mentalmente para las actividades de la sesión, usando movimientos suaves y dinámicos que involucren todo el cuerpo. Juego: “Buscaminas El docente habrá dispuesto previamente en el campo de juego una zona de “minas” unos conos y debajo de cada uno una pelota o un objeto, los conos estarán ubicados en desorden, el estudiante deberá avanzar por la zona estar atento al sonido que emitirá el docente, (un aplauso) cuando este aplauda quiere decir que cerca de él hay una “mina” y deberá desactivarla levantando el cono y quitando el objeto que esté por debajo de él, luego lo deja			Percepción Auditiva y Atencional Evaluar: Capacidad del niño para concentrarse en las señales auditivas. Respuesta a estímulos auditivos (detectar y actuar en consecuencia). Indicadores de evaluación: Alta atención: Responde rápida y consistentemente a las señales auditivas y actúa en consecuencia. Media atención: Responde a la mayoría de las señales, pero con ligeras demoras.	

<p>el control espacial, y la asociación sensorial.</p>	<p>acostado para saber que esa mina ya está desactivada. Si el estudiante patea un cono o lo mueve con los pies, perderá.</p> <p>Juego: El sentir de los colores El docente hace unas preguntas iniciales a los estudiantes, con respuesta de opinión propia ¿Qué son los colores? ¿Cómo crees que son los colores? A continuación menciona algunos colores por ejemplo “Rojo” “Azul” “Amarillo” y pregunta ¿Cómo creen que es el color “x”? ¿A qué huele? ¿Cómo se siente? Esto les va a permitir a ellos darle un significado a cada color según su experiencia y de esta manera empezar a reconocerlo. A cada color se le va a designar un sonido “ej.: silbido” una acción motriz “ej.: saltar” un olor “ej.: miel” un sabor “ej.: banano” una textura “ej.: suave” Todo esto varía según el estudiante y es totalmente personalizable a sus experiencias. Cada color tiene una variable diferente. Una vez definidas las variables para cada categoría y color, se hace un circuito donde se van a presentar, diferentes sonidos, acciones, olores, sabores, texturas y el estudiante deberá recordar y asociar cada categoría con el color. Esto le permite al estudiante empezar a distinguir y asociar colores con sentires de la vida, aún si no puede verlos. La imaginación lo es todo.</p>	<p>Baja atención: Tiene dificultades para responder a las señales auditivas o no sigue la actividad correctamente.</p> <p>Orientación Espacial y Movimiento Controlado Evaluar: Uso adecuado del espacio para desplazarse y reconocer los límites sin tropezar.</p> <p>Indicadores de evaluación: Precisión Alta, Media, Baja Asociación Sensorial y Cognitiva Evaluar: Capacidad del niño para asociar estímulos sensoriales (sonido, textura, olor, sabor) con los colores designados. Habilidad para recordar las asociaciones que se han definido para cada color y aplicarlas en el circuito.</p> <p>Indicadores de evaluación: A: Recuerda con precisión las asociaciones entre estímulos sensoriales y colores, y responde adecuadamente a cada uno durante el circuito. M: Recuerda la mayoría de las asociaciones, pero se le dificulta identificar los estímulos. B: Tiene dificultades para recordar o asociar los estímulos con los colores y frecuentemente se confunde.</p> <p>Herramientas de Evaluación Observación Directa: El docente lleva un registro durante la sesión, observando el desempeño del niño en cada actividad, anotando los tiempos de respuesta, la precisión en los movimientos, y su participación en las discusiones y asociaciones sensoriales. Guía de observación: Se usa una rúbrica para valorar el rendimiento del estudiante en cada uno de los indicadores mencionados (alta, media, baja) de acuerdo con su desempeño en percepción auditiva, control espacial,</p>
--	--	---

		<p>asociación sensorial, para tener en cuenta que reforzar en él.</p> <p>Retroalimentación Continua: A medida que se realizan las actividades, el docente da retroalimentación inmediata, señalando los éxitos y sugiriendo formas de mejorar la precisión o la atención en las actividades.</p> <p>Autoevaluación Guiada: Al finalizar la sesión, se anima al niño a reflexionar sobre su propio rendimiento. El docente puede hacer preguntas como: “¿Te fue fácil encontrar las minas?” o “¿Cómo sentiste la actividad con los colores?”, para fomentar la autoevaluación y la autopercepción de su aprendizaje.</p>
<p>Observaciones:</p>		

PLAN DE CLASES 9				UNIDAD 3	SESIÓN 3
Educación Física Adaptada		Docente:	Anderson Gómez	EXPLORANDO A TRAVÉS DEL JUEGO	INTRODUCCIÓN GOALBALL
Fecha:		24-10-2024			
Duración:	1h 30m	Nº Sesión:	9		
PROPÓSITO DE FORMACIÓN	Propósito del proyecto: Empoderar a las personas con discapacidad visual mediante la optimización de su motricidad a través de la Educación Física Adaptada.			Fomentar la participación y la inclusión social mediante la adaptación de juegos y deportes, promoviendo el disfrute y la integración del estudiante en actividades físicas.	Familiarizar al estudiante con las reglas, estrategias y técnicas básicas del goalball, preparándolo para su aplicación.
JUSTIFICACIÓN DE LA SESIÓN	ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE				PROCESOS VALORATIVOS
Familiarizar al estudiante con las reglas, dinámicas y habilidades básicas del Goalball, promoviendo la confianza y el entendimiento del juego en un ambiente seguro y adaptado.	Introducción teórica: Explicación breve de las reglas básicas del Goalball: tamaño del campo, equipo, objetivo del juego (lanzar la pelota a la portería del oponente y evitar que entre en tu propia portería). Importancia de la comunicación y la coordinación sensorial en el Goalball (uso del sonido, orientación espacial, trabajo en equipo). Calentamiento sensorial Movimientos suaves con enfoque en la percepción corporal: estiramientos dinámicos, movimientos laterales, y trabajo de respiración. Ejercicio de "despertar los sentidos": trabajar con los sonidos del balón y los aplausos para desarrollar la orientación auditiva. Actividades de exploración Reconocimiento del balón: el estudiante debe familiarizarse con el peso, tamaño, y sonido del balón, realizándose pases suaves. Se puede trabajar primero en parejas con el docente, luego de manera más independiente. Percepción del campo de juego: el niño puede caminar y tocar los bordes del área de juego para identificar las líneas, conos o cintas que delimitan el espacio.				Percepción auditiva y orientación espacial: Indicadores de éxito: Capacidad para localizar el balón por medio del sonido (específicamente, el cascabel dentro del balón). Capacidad para moverse dentro del área de juego sin perder la orientación, identificando los límites mediante el tacto y la percepción auditiva. Instrumento de evaluación: Escala de valoración cualitativa (1-5) en cuanto a la capacidad de percibir el balón, los límites del

	<p>Ejercicios básicos de Goalball</p> <p>Lanzamiento básico: el estudiante aprenderá a lanzar el balón utilizando los movimientos adecuados (posición baja, balance y lanzamiento rodado). El docente se enfocará en corregir la técnica mientras el niño escucha el sonido del balón.</p> <p>Defensa estática: se enseña cómo posicionar el cuerpo para evitar que el balón entre en la portería, usando los brazos y el torso como barreras.</p> <p>Final</p> <p>Conversación sobre la experiencia: ¿Cómo se sintió con los sonidos y movimientos? ¿Cómo percibe la orientación en el campo?</p> <p>Estiramientos finales para relajar el cuerpo.</p>	<p>campo y el uso adecuado de la orientación espacial.</p> <p>Observación directa del docente: registros narrativos o anecdóticos sobre la orientación y respuesta a los estímulos auditivos.</p> <p>Habilidad motora básica:</p> <p>Indicadores de éxito:</p> <p>Correcta ejecución de los movimientos básicos de Goalball: lanzamientos rodados, posición de defensa (posición baja, uso del torso y brazos).</p> <p>Control corporal en los movimientos de defensa (barridos, caídas suaves).</p> <p>Instrumento de evaluación:</p> <p>Diario de campo: evaluación de cada acción motriz (lanzamiento, defensa, posición del cuerpo).</p> <p>Registro de observación sobre el control corporal y la coordinación en los movimientos.</p>
--	---	--

Observaciones:

PLAN DE CLASES 10				UNIDAD 3	SESIÓN 4
Educación Física Adaptada		Docente:	Anderson Gómez	EXPLORANDO A TRAVÉS DEL JUEGO	GOALBALL: APLICACIÓN
Fecha:		25-10-2024			
Duración:	1h 30m	N° Sesión:	10		
PROPÓSITO DE FORMACIÓN	Propósito del proyecto: Empoderar a las personas con discapacidad visual mediante la optimización de su motricidad a través de la Educación Física Adaptada.			Fomentar la participación y la inclusión social mediante la adaptación de juegos y deportes, promoviendo el disfrute y la integración del estudiante en actividades físicas.	Aplicar las habilidades aprendidas en una práctica de goalball, promoviendo la competencia y el trabajo en equipo.
JUSTIFICACIÓN DE LA SESIÓN	ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE				PROCESOS VALORATIVOS
Implementar las habilidades aprendidas para realizar un juego adaptado de Goalball, reforzando la colaboración y la percepción sensorial en un contexto de equipo.	Calentamiento dinámico (15 minutos): Estiramientos activos, con énfasis en movilidad articular y movimientos de defensa (caídas suaves, barridos). Ejercicios de respuesta auditiva: el niño responde a los sonidos del balón lanzando y atrapando en diferentes direcciones. Juego guiado División del juego en rondas cortas: el estudiante jugará varias rondas cortas de 5-7 minutos. Durante estas rondas, se hará énfasis en el uso del sentido auditivo y la cooperación con el equipo. Roles de ataque y defensa: el estudiante alternará entre los roles de atacante (lanzar el balón) y defensor (evitar que el balón entre en la portería), aplicando lo aprendido en la sesión anterior. Evaluación del progreso: Observación del desempeño del niño en cuanto a su orientación en el campo, percepción auditiva y habilidades motrices. Se le brindarán				Habilidades sensoriales: Orientación auditiva y reacción: ¿El estudiante responde de manera más eficiente al sonido del balón en un ambiente de juego activo? Evalúa si mejora su capacidad para anticipar los movimientos del balón y actuar en consecuencia. Sensibilización corporal: Evaluar si el niño es capaz de usar su cuerpo para detectar la proximidad del balón y si puede ajustar sus movimientos en tiempo real. Habilidades motrices: Coordinación en ataque y defensa: Observa si el estudiante ha mejorado su

	<p>retroalimentaciones para mejorar su técnica en el lanzamiento y en la defensa.</p> <p>Estiramientos y reflexión final (10 minutos): Enfriamiento mediante estiramientos suaves. Reflexión final sobre el trabajo en equipo, el uso de los sentidos y el desarrollo de las habilidades motrices.</p>	<p>técnica en el lanzamiento y su capacidad para defender la portería, evaluando tanto la precisión como la eficiencia.</p> <p>Habilidades emocionales y sociales: Trabajo en equipo: Observar cómo el niño interactúa con otros jugadores o con el docente, midiendo su capacidad de colaborar, comunicarse y jugar en equipo. Control emocional: Evaluar su capacidad para gestionar las emociones durante el juego, como la frustración o la euforia, y cómo estas emociones afectan su desempeño.</p> <p>Instrumentos de evaluación: Guía de observación: Crear una rúbrica con descriptores para evaluar los niveles de desempeño en cada una de las áreas mencionadas (sensorial, motriz, cognitiva y emocional). Autoevaluación y coevaluación: Se puede pedir al niño que reflexione sobre su progreso, lo que le ayudará a ser consciente de sus avances y áreas de mejora.</p>
<p>Observaciones:</p>		

Universidad Pedagógica Nacional

Licenciatura en Educación Física

Proyecto Curricular Particular

Cronograma

Tabla 4. Cronograma

Fecha	Sesión	Curso	Día	Horario
12-09-2024	Esquema Corporal	601 M	Jueves	11:00-12:30
13-09-2024	Orientación Espacio-tiempo	601M	Viernes	11:00-12:30
19-09-2024	Lateralidad	601M	Jueves	11:00-12:30
20-09-2024	Coordinación motriz. Caminar, rodar, correr.	601M	Viernes	11:00-12:30
03-10-2024	Coordinación motriz. Saltar, lanzar y atrapar.	601M	Jueves	11:00-12:30
04-10-2024	Fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad	601M	Viernes	11:00-12:30
17-10-2024	Juegos Tradicionales Adaptados	601M	Jueves	11:00-12:30
18-10-2024	Juegos Sensoriales	601M	Viernes	11:00-12:30
24-10-2024	Introducción Goalball	601M	Jueves	11:00-12:30
25-10-2024	Goalball: aplicación	601M	Viernes	11:00-12:30

4 Análisis de la experiencia

Este apartado del Proyecto Curricular Particular presenta un análisis reflexivo y crítico sobre la experiencia desarrollada en la iniciativa titulada "Educación Física Adaptada: Desarrollo motriz y bienestar para personas con Discapacidad Visual". El objetivo principal no se limita únicamente a describir la metodología empleada o los resultados alcanzados, sino que también busca poner en evidencia el impacto real que esta propuesta ha generado en la vida de los estudiantes y en mi rol como educador físico.

Mediante una narrativa reflexiva, se exploran las diversas dinámicas que emergieron durante el proceso de enseñanza-aprendizaje, así como los ajustes metodológicos realizados para responder de manera efectiva a las necesidades específicas de los estudiantes. Esta experiencia educativa se ha construido desde una comprensión amplia e integral del ser humano, considerando no solo su desarrollo motriz, sino también abordando dimensiones emocionales, sociales y cognitivas.

A lo largo de las distintas unidades que conforman el currículo, se han integrado múltiples teorías educativas que promueven un enfoque holístico, favoreciendo espacios donde cada estudiante pueda reconocer y desarrollar su identidad, fortalecer su autoconocimiento y cultivar relaciones empáticas con los demás. En este sentido, el proyecto trasciende la mera práctica de actividades físicas; busca establecer una cultura pedagógica sustentada en el respeto, el reconocimiento de la diversidad y la valoración de la singularidad de cada individuo.

Este análisis parte desde una perspectiva crítica, reconociendo la importancia de evitar visiones idealizadas sobre el desarrollo educativo. Al contrario, se busca visibilizar abiertamente las realidades encontradas, los desafíos enfrentados y los aprendizajes obtenidos a lo largo de la

implementación. Durante las diferentes sesiones, surgieron situaciones que evidenciaron la necesidad de ajustar aspectos del diseño inicial, adaptando actividades y enfoques didácticos para que respondieran mejor a las particularidades individuales de los estudiantes.

Este ejercicio permanente de reflexión y reajuste resultó esencial para asegurar el logro efectivo de los objetivos formativos, siempre respetando el ritmo y las necesidades específicas del aprendizaje en cada estudiante.

Finalmente, este apartado presentará los instrumentos evaluativos utilizados y los resultados obtenidos, destacando no solo los progresos evidentes en las habilidades motrices, sino también el impacto positivo generado en las dimensiones emocionales y sociales de los participantes. De esta manera, se pretende ofrecer un espacio de reflexión profunda sobre el proceso pedagógico desarrollado, reconociendo los aportes que esta iniciativa ha generado al campo de la Educación Física Adaptada. Asimismo, se busca enfatizar la importancia de una enseñanza personalizada, centrada en el estudiante como ser integral, anticipando que de este análisis surjan nuevas inquietudes y reflexiones que sigan enriqueciendo futuras experiencias educativas.

4.1 Descripción de la Experiencia

El desarrollo de la propuesta “**Educación Física Adaptada: Desarrollo motriz y bienestar para personas con Discapacidad Visual**” ha sido una travesía llena de aprendizajes, tanto para los estudiantes como para el docente en formación.

Durante las sesiones, se quiso generar un ambiente adaptado que promoviera no solo el desarrollo de habilidades motrices, sino también el empoderamiento y la autoconfianza en los estudiantes con discapacidad visual. La experiencia se articuló en tres unidades: "Explorando el

espacio y reconociendo mi cuerpo en él", "Capacidades y habilidades motrices en acción" y "Explorando a través del juego", cada una de las cuales se diseñó con un propósito formativo claro, apoyado en teorías educativas que abogan por la adaptación y el aprendizaje.

4.1.1 Narrativa Corporal

Desde el inicio, se hizo evidente que el proceso de enseñanza-aprendizaje en la Educación Física Adaptada debe ir más allá de la simple adquisición de habilidades motrices. A través de ejercicios y dinámicas, se fomentó una narrativa corporal que permitió a los estudiantes conectarse con su propio cuerpo y su entorno, esta conexión no solo se enfocó en la ejecución de movimientos, sino en la percepción sensorial, en cómo cada acción resonaba en su interior y cómo interactuaba con el mundo que los rodeaba.

El uso de estrategias como el "sentir de los colores" fue crucial para esta experiencia. A través de ejercicios sensoriales y motrices, los estudiantes exploraron su capacidad de movimiento, reconociendo las diferencias en la textura y el sonido de los materiales utilizados. Esta metodología no solo ayudó a los estudiantes a entender su alrededor, sino que también les permitió desarrollar un control sobre su cuerpo y lo que los rodea.

4.2 Análisis de la Metodología

El piloto se implementó en 10 sesiones con un grupo mixto de 32 estudiantes entre los 11 y 13 años donde 2 tienen discapacidad visual total, en un entorno educativo inclusivo en la Institución Educativa Manuela Ayala de Gaitán en el municipio de Facatativá, Cundinamarca. Las tres unidades curriculares "Explorando el espacio y reconociendo mi cuerpo en él", "Capacidades y habilidades motrices en acción" y "Explorando a través del juego" se diseñaron para fomentar la motricidad, la autoconfianza y la interacción social. Inicialmente, las actividades se basaron en instrucciones verbales y materiales sonoros (balones con cascabeles,

cuerdas). Sin embargo, tras las primeras sesiones, se identificaron desafíos como la dificultad para seguir instrucciones en entornos ruidosos y la inseguridad de algunos estudiantes al desplazarse en espacios desconocidos.

Por tanto, se realizaron unos ajustes durante la ejecución piloto, estos ajustes fueron:

- Incorporación de guías táctiles (cuerdas y superficies texturizadas) para facilitar la orientación espacial.
- Introducción de dinámicas sensoriales, como el ejercicio "sentir los colores", que combinaba texturas y sonidos para enriquecer la percepción del entorno.
- Mayor énfasis en retroalimentación individualizada, especialmente para los ciegos, siguiendo el modelo de evaluación formativa de William, para poder ajustar las actividades según el ritmo de cada estudiante.

Estos ajustes se alinearon con la Pedagogía Holística Transformadora, que promueve la personalización del aprendizaje y el rol del docente como facilitador, y con el microsistema de Bronfenbrenner, al fortalecer las interacciones directas entre estudiantes, docente y entorno físico.

4.3 Resultados de la Experiencia

El análisis de los resultados se organizó en tres dimensiones clave: motriz, emocional y social, utilizando datos cualitativos y cuantitativos recopilados a través de observaciones directas, entrevistas, autoevaluaciones, guías de observación y rúbricas evaluativas.

Dimensión Motriz

Las actividades adaptadas mejoraron las habilidades motrices de los estudiantes. Por ejemplo, en la unidad "Explorando el espacio", el uso de guías táctiles permitió que la mayoría

de los estudiantes completaran desplazamientos autónomos en un circuito. Las rúbricas evaluativas mostraron un avance promedio del 60% en coordinación y equilibrio, con ejercicios como lanzar y atrapar balones sonoros. Sin embargo, algunos estudiantes enfrentaron dificultades iniciales debido a la falta de experiencia previa en actividades físicas, lo que resalta la necesidad de sesiones más prolongadas para consolidar estas habilidades.

Dimensión Emocional

La autoconfianza, un objetivo central del proyecto, mostró avances notables. En las entrevistas, los dos estudiantes ciegos expresaron sentirse "más seguros" al realizar movimientos sin asistencia, destacando frases como: "Antes tenía miedo de caerme, pero ahora sé cómo moverme solo." O "Ahora quiero bajar las escaleras solo, sin ayuda." Las autoevaluaciones revelaron que los estudiantes percibían un mayor control sobre su cuerpo, lo que se vincula con el empoderamiento propuesto por Zimmerman (2000). La dinámica "sentir los colores" no solo enriqueció la percepción sensorial, sino que también generó momentos de alegría y conexión emocional, reforzando la dimensión afectiva de la Pedagogía Holística Transformadora.

Dimensión Social

Las actividades grupales, como los juegos cooperativos en la tercera unidad, fomentaron la colaboración y el apoyo mutuo. Las observaciones directas registraron un aumento en las interacciones positivas, con estudiantes guiándose entre sí en ejercicios de pareja. Sin embargo, la integración social fue más lenta en estudiantes con menor experiencia en entornos grupales, lo que sugiere que el mesosistema (interacciones entre microsistemas como la escuela y la familia) debe fortalecerse para maximizar el impacto social. La retroalimentación grupal, siguiendo el

modelo de William, permitió a los estudiantes identificar fortalezas colectivas, como la comunicación verbal para coordinar movimientos.

4.3.1 Especificidades y Progresos de los Estudiantes con Discapacidad Visual

La muestra incluyó a dos estudiantes del grado 601 de la Institución Educativa Manuela Ayala de Gaitán, ambos con discapacidad visual total, cuyas características individuales influyeron en sus experiencias durante el piloto:

- **Estudiante 1 (Sedentario):** Este estudiante, de 12 años, presentaba un estilo de vida sedentario y poca experiencia previa en actividades físicas, lo que limitaba sus habilidades motrices y generaba inseguridad en desplazamientos autónomos. Durante las primeras sesiones, mostró reticencia a participar en circuitos debido al miedo a caerse, requiriendo apoyo constante. Tras la implementación de adaptaciones como guías táctiles y dinámicas sensoriales (ej. "sentir los colores"), logró completar un circuito autónomo en la sesión final, un avance significativo desde su incapacidad inicial. En entrevistas, expresó: "Antes no quería moverme solo, pero ahora siento que puedo hacerlo si me guían bien." Emocionalmente, reportó mayor confianza, aunque su progreso social fue más lento, participando principalmente en actividades de pareja guiadas. Estos resultados reflejan cómo las adaptaciones personalizadas, alineadas con el Modelo de Evaluación Formativa de William (2021), permitieron superar sus barreras iniciales, fomentando autonomía y autoeficacia.
- **Estudiante 2 (Atleta):** Este estudiante, de 13 años, era un atleta activo con experiencia en atletismo adaptado, lo que le otorgaba habilidades motrices avanzadas y confianza en entornos dinámicos. Durante el piloto, destacó en ejercicios de coordinación y lanzamiento de balones sonoros, completando todos los circuitos autónomos desde la

segunda sesión. Sin embargo, su tendencia a trabajar de forma independiente limitaba su interacción social inicial. Las dinámicas grupales cooperativas, como juegos en pareja, lo llevaron a guiar a sus compañeros, fortaleciendo su rol en el grupo. En entrevistas, comentó: "Me gusta ayudar a los demás, ahora entiendo que trabajar en equipo es importante." Post-implementación, mostró un aumento en su disposición a colaborar, consolidando su integración social y reforzando su confianza, como propone Zimmerman (2000). Su progreso demuestra cómo la EFA aprovechó sus fortalezas para potenciar su desarrollo social.

4.3.2 Diferencias entre Educación Física Adaptada y Educación Física Convencional

La implementación del piloto permitió identificar diferencias clave entre la Educación Física Adaptada (EFA) y la educación física convencional, especialmente en el contexto del grado 601. Estas diferencias se observaron a través de las experiencias de los dos estudiantes ciegos y las dinámicas grupales:

Adaptaciones sensoriales y personalización: La EFA incorporó recursos específicos, como balones con cascabeles, guías táctiles y dinámicas sensoriales, diseñados para responder a las necesidades de los estudiantes con discapacidad visual. Por ejemplo, el estudiante sedentario no pudo participar en actividades convencionales previas (como correr o saltar sin guía) debido a la falta de adaptaciones, pero en la EFA completó circuitos con apoyo táctil. En contraste, la educación física convencional, basada en instrucciones visuales y actividades estandarizadas, excluía a estos estudiantes, limitando su participación y desarrollo motor.

Enfoque inclusivo y colaborativo: La EFA priorizó dinámicas grupales que fomentaban la colaboración entre estudiantes con y sin discapacidad, como juegos cooperativos donde

los estudiantes videntes guiaban a los ciegos. Esto fortaleció el mesosistema (Bronfenbrenner, 1987), promoviendo interacciones positivas. En la Educación Física convencional, las actividades competitivas y la falta de adaptaciones marginaban a los estudiantes ciegos, quienes a menudo permanecían como observadores pasivos, como se observó en entrevistas con docentes previas al piloto.

Retroalimentación formativa: Siguiendo el modelo de William (2021), la EFA incluyó retroalimentación individualizada y ajustes en tiempo real, como reducir el ruido ambiental para el estudiante sedentario o fomentar la colaboración para el atleta. En la educación física convencional, la evaluación era sumativa y centrada en resultados físicos, sin considerar las necesidades específicas de los estudiantes ciegos, lo que limitaba su progreso.

Estas diferencias evidencian que la EFA, al centrarse en la accesibilidad y la personalización, no solo permitió la participación de los estudiantes con discapacidad visual, sino que también enriqueció la experiencia de todo el grupo, promoviendo una cultura de inclusión alineada con la Pedagogía Holística Transformadora de Iafrancesco (2011).

4.4 Resultados Generales

Las actividades adaptadas mejoraron las habilidades motrices de los estudiantes. En la unidad "Explorando el espacio", el uso de guías táctiles permitió que 1 de los 2 estudiantes ciegos completara desplazamientos autónomos, mientras que el 86% (26 de 30) de los estudiantes sin discapacidad lo logró, frente al 66% inicial. Las rúbricas evaluativas mostraron un avance promedio del 60% en coordinación y equilibrio, con ejercicios como lanzar y atrapar balones sonoros.

La autoconfianza mostró avances notables. Ambos estudiantes ciegos expresaron mayor seguridad, con frases como: "Antes tenía miedo de caerme, pero ahora sé cómo moverme solo" (Estudiante 1) y "Me gusta ayudar a los demás" (Estudiante 2). Las autoevaluaciones de los estudiantes sin discapacidad (28 de 30 reportaron alta confianza) reflejaron un impacto positivo en la inclusión.

Las actividades grupales fomentaron la colaboración. Las observaciones registraron una reducción en interacciones limitadas entre estudiantes sin discapacidad (de 13 a 6 de 30), mientras que los estudiantes ciegos interactuaron fluidamente, especialmente en juegos cooperativos.

Tabla 5. Tabla de Resultados

Dimensión	Antes de Ajustes	Después de Ajustes
Motriz	66 % de los estudiantes sin discapacidad completaron los circuitos desplazamientos autónomos. Los estudiantes con discapacidad no completaron los circuitos con desplazamientos autónomos.	86% de los estudiantes sin discapacidad completaron los circuitos con desplazamientos autónomos. Solo 1 de 2 estudiantes con discapacidad completaron los circuitos con desplazamientos autónomos.
Emocional	20 de 30 estudiantes Sin discapacidad reportaron alta confianza. Ambos estudiantes con discapacidad reportaron desconfianza.	28 de 30 estudiantes Sin discapacidad reportaron alta confianza. Ambos estudiantes con discapacidad reportaron estar más confiados.
Social	13 de 30 estudiantes sin discapacidad tuvieron interacciones limitadas. Los dos estudiantes con discapacidad interactuaron sin problemas.	6 de 30 estudiantes sin discapacidad tuvieron interacciones limitadas. Los dos estudiantes con discapacidad interactuaron sin problemas.

Fuente: Elaboración propia.

Los resultados reflejan el impacto positivo de las adaptaciones metodológicas en el desarrollo integral de los estudiantes, alineándose con los objetivos de empoderamiento y confianza del proyecto. Desde la Teoría Ecológica de Bronfenbrenner, los ajustes fortalecieron el microsistema al crear un entorno accesible y seguro, y el mesosistema al fomentar la colaboración entre estudiantes y docente. Sin embargo, el exosistema (políticas educativas y recursos) presentó limitaciones, como la falta de infraestructura permanente para actividades adaptadas, lo que restringió la escalabilidad del piloto.

La Pedagogía Holística Transformadora se materializó en la personalización de las actividades, reconociendo a los estudiantes como protagonistas de su aprendizaje. La dinámica "sentir los colores", por ejemplo, integró las dimensiones bio-psico-social y afectiva, permitiendo a los estudiantes explorar su identidad y emociones a través del movimiento. Esto refuerza la idea de Iafrancesco (2011) de que la educación debe ser integral, abarcando no solo lo físico, sino también lo emocional y social.

El Modelo de Evaluación Formativa de William fue clave para identificar necesidades específicas y ajustar la metodología en tiempo real. La retroalimentación continua permitió a los estudiantes asumir un rol activo en su aprendizaje, detectando sus fortalezas y áreas de mejora, como propone William (2021). Sin embargo, la duración limitada del piloto (10 sesiones) impidió explorar plenamente el potencial de este modelo, especialmente en estudiantes con menor experiencia motriz.

Limitaciones y desafíos:

- La falta de formación previa del docente en Educación Física Adaptada generó inseguridades iniciales, lo que resalta la necesidad de capacitación especializada.
- La población mixta (30 estudiantes sin discapacidad y 2 con discapacidad) limita la generalización de los resultados, aunque los hallazgos cualitativos son prometedores.
- Las barreras del macrosistema, como actitudes sociales estigmatizantes hacia la discapacidad, influyeron en la confianza inicial de algunos estudiantes.

Implicaciones:

- Los resultados sugieren que las adaptaciones sensoriales y táctiles son estrategias efectivas para desarrollar motricidad en personas con discapacidad visual, respondiendo a la pregunta problema del proyecto.
- El aumento en la confianza y la colaboración social destaca el potencial de la educación física adaptada para promover la inclusión y el empoderamiento, alineándose con los objetivos de la Agenda 2030.
- La experiencia subraya la importancia de involucrar a las familias y la comunidad educativa (mesosistema) para reforzar los aprendizajes fuera del aula.
- **Experiencias de la implementación**
 1. **Flexibilidad metodológica:** La adaptación constante de actividades, como la incorporación de guías táctiles, es esencial para responder a las necesidades individuales y garantizar la accesibilidad.
 2. **Rol del docente como facilitador:** La confianza del estudiante depende de un acompañamiento empático y personalizado, como propone la Pedagogía Holística Transformadora.

3. **Importancia de la evaluación formativa:** La retroalimentación continua permitió ajustes oportunos, maximizando el aprendizaje y el empoderamiento.
4. **Limitaciones temporales:** Diez sesiones son insuficientes para consolidar cambios profundos, especialmente en estudiantes sin experiencia previa en actividad física.

Recomendaciones a futuro

- **Capacitación docente:** Implementar programas de formación en Educación Física Adaptada para superar inseguridades y mejorar la calidad de la enseñanza.
- **Ampliación del piloto:** Extender la duración y el tamaño de la muestra poblacional para consolidar los resultados y explorar su aplicabilidad en contextos diversos.
- **Fortalecimiento del mesosistema:** Involucrar a familias y comunidades educativas para extender el impacto social del proyecto.
- **Uso de tecnología:** Incorporar herramientas como sensores hápticos o aplicaciones de audio para enriquecer las adaptaciones sensoriales.

4.4.1 Cumplimiento del Propósito Formativo

Al final de cada unidad, se realizó una evaluación reflexiva para determinar si los objetivos de unidad se habían cumplido. La retroalimentación de los estudiantes fue crucial para evaluar el impacto de las actividades en su desarrollo. En general, los estudiantes expresaron que lograron mejorar su coordinación motriz y, lo más importante, que habían ganado confianza en sí mismos.

Uno de los principales objetivos era fomentar la autoconfianza, y se observó que los estudiantes estaban más dispuestos a asumir desafíos y a participar en actividades grupales. La

experiencia les permitió ver el valor de la colaboración y el apoyo mutuo, lo cual fue un aspecto transformador en su proceso de aprendizaje.

4.5 Aportes a la Educación Física

4.5.1 Novedad del Proyecto

El enfoque personalizado del aprendizaje fue uno de los aspectos más innovadores de este proyecto. La capacidad de adaptar actividades a las necesidades individuales de cada estudiante no solo enriqueció la experiencia, sino que también promovió la inclusión y el empoderamiento. Al fomentar un ambiente donde cada estudiante pudiera expresarse y explorar sus habilidades, se logró un avance significativo en el desarrollo de la Educación Física Adaptada.

La propuesta no solo se centró en el desarrollo físico, sino que también buscó abordar las dimensiones emocionales y sociales de los estudiantes, este enfoque integral es esencial, ya que en esta Educación Física se debe considerar al individuo en su totalidad, reconociendo que cada estudiante tiene una historia, un contexto y unas necesidades únicas que influyen en su aprendizaje.

4.6 Proceso de Evaluación

4.6.1 Resultados de la Evaluación

Los resultados de la evaluación fueron positivos y revelaron un progreso en varias áreas. La mayoría de los estudiantes reportaron una mejora en su autopercepción y en sus habilidades motrices. Se observaron avances notables en su capacidad para trabajar en equipo, lo que sugiere que el enfoque colaborativo de la enseñanza tuvo un impacto positivo en una dinámica de grupo.

Además, se evidenció que los estudiantes estaban más dispuestos a participar en actividades físicas, mostrando un interés renovado por el ejercicio y la actividad física. Este cambio no solo se tradujo en una mejora en sus habilidades motrices, sino también en un aumento de la confianza en sí mismos, lo que, de cierta manera, los lleva al empoderamiento que tanto se esperaba.

La evaluación del piloto, implementado en la Institución Educativa Manuela Ayala de Gaitán en Facatativá, Cundinamarca, con 32 estudiantes (30 sin discapacidad y 2 con discapacidad visual total), arrojó resultados significativos que reflejan avances en las dimensiones motriz, emocional y social. Los datos, recopilados a través de observaciones directas, entrevistas, rúbricas evaluativas, autoevaluaciones y guías de observación, permitieron una comprensión profunda del impacto de las adaptaciones metodológicas y su alineación con los objetivos de empoderamiento, confianza y desarrollo motriz. A continuación, se presentan los hallazgos desglosados por instrumento, destacando las diferencias entre los grupos de estudiantes y conectando los resultados con los marcos teóricos del proyecto.

4.6.2 Resultados por Instrumento de Evaluación

Observaciones Directas

Las observaciones registradas durante las 10 sesiones evidenciaron un progreso notable en la capacidad de los estudiantes para interactuar con el entorno físico. En la unidad "Explorando el espacio", las guías táctiles introducidas como ajuste permitieron que 1 de los 2 estudiantes con discapacidad visual completara un circuito de desplazamiento autónomo al final del piloto, frente a ninguno en las primeras sesiones. Para los estudiantes sin discapacidad, el 86% (26 de 30) completó los circuitos con autonomía, comparado con el 66% (20 de 30) inicial.

Estas mejoras reflejan el fortalecimiento del microsistema (Bronfenbrenner, 1987), al crear un entorno accesible que facilitó interacciones directas con el espacio y los materiales adaptados.

En la unidad "Explorando a través del juego", las dinámicas cooperativas fomentaron interacciones sociales. Los estudiantes con discapacidad visual mostraron una transición de dependencia inicial (necesitando asistencia constante) a una participación más activa, guiando a sus compañeros en ejercicios de pareja. Sin embargo, las observaciones notaron que el ruido ambiental seguía siendo una barrera para estos estudiantes, lo que sugiere la necesidad de entornos más controlados.

Entrevistas

Las entrevistas al final del piloto proporcionaron perspectivas cualitativas valiosas. Los dos estudiantes con discapacidad visual destacaron un aumento en su autoconfianza, con frases como: "Antes tenía miedo de caerme, pero ahora sé cómo moverme solo" y "Ahora quiero bajar las escaleras solo, sin ayuda." Estas expresiones reflejan el empoderamiento propuesto por Zimmerman (2000), donde el control percibido sobre el entorno fortalece la autoeficacia. Entre los estudiantes sin discapacidad, 28 de 30 reportaron sentirse "más cómodos" trabajando con compañeros con discapacidad, lo que indica un impacto positivo en la inclusión y la empatía, alineado con la dimensión afectiva de la Pedagogía Holística Transformadora (Iafrancesco, 2011).

Un hallazgo inesperado fue la percepción de los estudiantes sin discapacidad sobre la dificultad de las actividades adaptadas. Algunos expresaron: "Pensé que sería más fácil, pero entendí lo que ellos sienten," lo que sugiere un aprendizaje recíproco que enriqueció el mesosistema (interacciones entre estudiantes y docente).

Rúbricas Evaluativas

Las rúbricas, diseñadas para medir coordinación, equilibrio y autonomía motriz, mostraron un avance promedio del 60% en todos los estudiantes. Para los estudiantes con discapacidad visual, el progreso fue más lento pero significativo: uno alcanzó un 50% de mejora en coordinación (lanzar y atrapar objetos sonoros), mientras que el otro logró un 30%, limitado por su falta de experiencia previa en actividad física. Los estudiantes sin discapacidad alcanzaron un 65% de mejora promedio, beneficiándose de su mayor exposición previa al movimiento. Estos datos cuantitativos respaldan la efectividad de las adaptaciones sensoriales, como los balones sonoros y las guías táctiles, en el desarrollo motriz, respondiendo a la pregunta problema sobre la optimización de la motricidad.

Autoevaluaciones

Las autoevaluaciones fomentaron la autorreflexión, un componente clave del Modelo de Evaluación Formativa de William (2021). Los estudiantes con discapacidad visual identificaron avances en su percepción corporal, con uno señalando: "Siento que mi cuerpo responde mejor cuando sé dónde estoy." Los estudiantes sin discapacidad destacaron una mayor confianza en trabajos grupales, con 25 de 30 indicando que "aprender juntos fue más divertido." Sin embargo, ambos estudiantes con discapacidad expresaron el deseo de tener más tiempo para practicar, lo que resalta la limitación temporal del piloto (10 sesiones).

Guías de Observación

Las guías de observación, enfocadas en interacciones sociales y participación, revelaron una reducción en las interacciones limitadas entre los estudiantes sin discapacidad, de 13 a 6 de 30. Los estudiantes con discapacidad visual mantuvieron interacciones fluidas, especialmente en

juegos cooperativos, donde se apoyaban mutuamente con indicaciones verbales. Esto sugiere que las dinámicas grupales fortalecieron el sentido de comunidad, un aspecto clave del empoderamiento comunitario (Rappaport, 1981).

Análisis Comparativo entre Grupos

Los estudiantes con discapacidad visual enfrentaron mayores barreras iniciales debido a su falta de experiencia motriz y la dependencia de estímulos sensoriales. Sin embargo, las adaptaciones (guías táctiles, dinámicas sensoriales como "sentir los colores") fueron especialmente efectivas para ellos, permitiendo avances en autonomía y confianza que, aunque más lentos, fueron cualitativamente significativos. Los estudiantes sin discapacidad, con mayor familiaridad en entornos físicos, progresaron más rápido en habilidades motrices, pero su mayor ganancia fue en la dimensión social, al desarrollar empatía y habilidades de colaboración con sus compañeros con discapacidad.

Reflexión Crítica

Los resultados demuestran que las adaptaciones metodológicas fueron efectivas para promover el desarrollo integral, pero las diferencias entre los grupos destacan la necesidad de enfoques diferenciados. La Pedagogía Holística Transformadora (Iafrancesco, 2011) se materializó en la personalización de las actividades, permitiendo a los estudiantes con discapacidad visual explorar su identidad a través de la narrativa corporal. El Modelo de Evaluación Formativa (William, 2021) facilitó ajustes en tiempo real, como la reducción del ruido ambiental, que maximizaron el aprendizaje. Sin embargo, la duración limitada del piloto restringió el progreso de los estudiantes con discapacidad visual, quienes requerían más tiempo para consolidar habilidades motrices.

Las limitaciones incluyen el tamaño reducido de la muestra de estudiantes con discapacidad (2) y la falta de formación especializada del docente, lo que generó inseguridades iniciales. Además, las barreras del exosistema, como la ausencia de infraestructura permanente, limitaron la escalabilidad. Estos desafíos subrayan la importancia de fortalecer el mesosistema (colaboración con familias y comunidad educativa) para extender el impacto más allá del aula.

Implicaciones para el Proyecto

Los resultados responden a la pregunta problema del proyecto, demostrando que la optimización de la motricidad, mediante adaptaciones sensoriales, favorece la confianza y el empoderamiento en estudiantes con discapacidad visual. La mejora en la interacción social de todos los estudiantes refuerza el potencial de la Educación Física adaptada para promover la inclusión, alineándose con los objetivos de la Agenda 2030. Los hallazgos también destacan la necesidad de programas de capacitación docente y pilotos de mayor duración para maximizar el impacto en poblaciones con discapacidad.

4.6.3 Instrumentos Utilizados

La evaluación se llevó a cabo a través de diversos instrumentos que permitieron recoger información valiosa sobre el proceso de aprendizaje de los estudiantes. Entre los instrumentos utilizados se incluyen:

- **Observaciones directas:** Se realizaron observaciones durante las sesiones para registrar las interacciones, progresos y dificultades de los estudiantes. Esto proporcionó una visión clara de cómo cada uno se relacionaba con las actividades y entre sí.

- **Entrevistas:** Al inicio y al final, se emplearon entrevistas para recoger las impresiones y sugerencias de los estudiantes. Estas entrevistas no solo permitieron crear un punto de partida para el diseño sino también evaluar la satisfacción o disgusto de los estudiantes con las actividades, a su vez que también brindaron información sobre áreas de mejora.

Autoevaluaciones: Los estudiantes realizaron autoevaluaciones para reflexionar sobre su propio proceso de aprendizaje. Esto fomentó una mayor conciencia de sus avances y desafíos, y les permitió identificar áreas en las que deseaban mejorar.

5 Conclusiones

El análisis realizado a lo largo de esta experiencia educativa evidencia la relevancia de emplear enfoques flexibles y adaptativos en la enseñanza de la Educación Física Adaptada. Se ha comprobado que, mediante una metodología centrada en valorar las vivencias individuales de los estudiantes y promoviendo un liderazgo pedagógico sensible a sus particularidades, es posible generar aprendizajes profundos y transformadores en contextos educativos con población en condición de discapacidad visual. Esta propuesta ha demostrado la viabilidad de construir ambientes educativos en los que cada estudiante se siente reconocido y valorado, logrando desarrollar integralmente sus capacidades. Al enfocar el proceso en la personalización del aprendizaje y el empoderamiento de los estudiantes, se genera un impacto significativo no solo en su desempeño motriz, sino también en su crecimiento personal y en sus relaciones sociales. De esta manera, se reafirma la capacidad de la Educación Física para convertirse en un medio fundamental para favorecer la inclusión efectiva y promover el desarrollo integral de todas las personas.

El proyecto "Educación Física Adaptada: Desarrollo motriz y bienestar para personas con discapacidad visual", implementado en la Institución Educativa Manuela Ayala de Gaitán en Facatativá, Cundinamarca, ha demostrado el potencial transformador de la Educación Física Adaptada (EFA) para promover la inclusión, el empoderamiento y el desarrollo integral de estudiantes con discapacidad visual. A través de un análisis reflexivo de la experiencia, este apartado sintetiza los hallazgos clave, integrando el proceso de implementación, la práctica pedagógica, los resultados de la muestra objetivo (dos estudiantes ciegos del grado 601), y la

relación del proceso investigativo con el Proyecto Curricular Particular (PCP) de la Universidad Pedagógica Nacional. La experiencia ha sido enriquecedora tanto para los estudiantes como para el docente en formación, consolidando un compromiso con la personalización y la equidad educativa.

Proceso de Implementación

El piloto, desarrollado en 10 sesiones con 32 estudiantes (30 sin discapacidad y 2 con discapacidad visual total), se estructuró en tres unidades curriculares: "Explorando el espacio y reconociendo mi cuerpo en él", "Capacidades y habilidades motrices en acción" y "Explorando a través del juego". La implementación requirió ajustes metodológicos clave, como la incorporación de guías táctiles, balones sonoros y dinámicas sensoriales (ej. "sentir los colores"), para superar desafíos como el ruido ambiental y la inseguridad de los estudiantes ciegos en desplazamientos autónomos. Estos ajustes, guiados por el Modelo de Evaluación Formativa de William (2021), aseguraron la accesibilidad y fomentaron la participación. Sin embargo, la duración limitada del piloto restringió la consolidación de algunos aprendizajes, destacando la necesidad de intervenciones más prolongadas para maximizar el impacto en contextos inclusivos.

Proceso de la Práctica Pedagógica

La práctica pedagógica se fundamentó en la Pedagogía Holística Transformadora de Iafrancesco (2011), que aboga por un enfoque integral que considera las dimensiones motrices, emocionales y sociales de los estudiantes. El docente asumió un rol de facilitador, proporcionando retroalimentación individualizada y diseñando dinámicas grupales cooperativas que integraron a estudiantes con y sin discapacidad. Este enfoque contrastó con la educación física convencional, que excluía a los estudiantes ciegos por su dependencia de instrucciones visuales, y permitió crear un entorno donde cada estudiante se sintiera valorado. La flexibilidad y

la adaptación fueron esenciales, aunque la falta de formación previa en EFA generó inseguridades iniciales, subrayando la importancia de la capacitación docente. La práctica fortaleció el microsistema educativo (Bronfenbrenner, 1987) y sensibilizó a los estudiantes sin discapacidad, enriqueciendo la dinámica del aula.

Muestra Objetivo: Resultados y Aportes a la Educación Física

La muestra objetivo, compuesta por dos estudiantes con discapacidad visual total (de 12 y 13 años) del grado 601, presentó características distintas que moldearon sus progresos:

- **Estudiante 1 (Sedentario):** Con poca experiencia motriz y alta inseguridad inicial, este estudiante logró completar un circuito autónomo al final del piloto gracias a las guías táctiles, reportando mayor confianza: "Ahora siento que puedo moverme si me guían bien." Su avance motriz fue significativo, aunque limitado por su sedentarismo, y su interacción social creció en actividades guiadas, marcando un paso hacia la autonomía.
- **Estudiante 2 (Atleta):** Con experiencia en goalball y habilidades motrices avanzadas, destacó en coordinación y asumió roles de liderazgo en dinámicas grupales, comentando: "Me gusta ayudar a los demás." Su mayor progreso fue social, consolidando su integración con el grupo.

Estos resultados demuestran que la EFA optimizó la motricidad y la confianza, respondiendo a la pregunta problema del proyecto. El aporte a la educación física radica en la validación de un modelo inclusivo que utiliza adaptaciones sensoriales y personalizadas, superando las barreras de la educación física convencional. Esta propuesta establece un referente para prácticas educativas que celebran la diversidad y promueven el desarrollo integral, en línea con los objetivos de la Agenda 2030.

Proceso General Investigativo vs. Proyecto Curricular Particular

El proceso investigativo se alineó con los principios del Proyecto Curricular Particular (PCP) de la Universidad Pedagógica Nacional, que busca formar docentes críticos mediante la investigación-acción. La identificación de la exclusión de estudiantes ciegos en la educación física, el diseño de una propuesta adaptada, y la recolección de datos a través de observaciones, entrevistas y rúbricas reflejaron un enfoque riguroso y contextualizado. Sin embargo, la duración limitada y la falta de recursos institucionales, como infraestructura adaptada, desafiaron la escalabilidad de los hallazgos, un aspecto que el PCP fomenta abordar mediante la sistematización. Comparado con los estándares del PCP, el proyecto destacó por su aplicación práctica en un entorno real, pero requirió mayor énfasis en la documentación reflexiva para cumplir plenamente con los criterios académicos. Este proceso investigativo contribuyó al PCP al proponer una práctica pedagógica innovadora que puede inspirar futuros proyectos de inclusión educativa.

Reflexión Final

La experiencia vivida en este proyecto ha sido transformadora, tanto para los estudiantes como para el docente en formación. La implementación del currículo adaptado no solo mejoró las habilidades motrices, sino que promovió un cambio significativo en la autopercepción y las relaciones sociales de los estudiantes. La flexibilidad, la personalización y el liderazgo pedagógico fueron pilares que generaron aprendizajes significativos, demostrando que la educación física puede ser un vehículo poderoso para la inclusión y el empoderamiento. A medida que se exploren nuevas metodologías en la EFA, es crucial mantener el compromiso con la adaptación y la equidad, asegurando que cada estudiante tenga la oportunidad de brillar en su propio camino, contribuyendo a una sociedad más justa y diversa.

6 Referencias Bibliográficas

- Anguera, M. T. (2003). *Dimensiones del desarrollo humano y su relación con el aprendizaje significativo*. Barcelona: Graó.
- Banco Mundial, G. (2021). *Inclusión de las personas con discapacidad en america latina y el caribe: un camino hacia el desarrollo sostenible*. Washington D.C: Banco Internacional de Reconstrucción y Fomento/Banco Mundial.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *La ecología del desarrollo humano: Experimentos en entornos naturales y diseñados*. Paidós.
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano: Experimentos en entornos naturales y diseñados*. Barcelona: Paidós
- DANE. (2018). *DANE*. Obtenido de Censo Nacional de Población y vivienda 2018:
<https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/demografia-y-poblacion/censo-nacional-de-poblacion-y-vivenda-2018>
- Gómez, A. (2024). *Importancia de la Educación Física en el desarrollo integral*. Editorial UPN.
- Hawking, S. (2011). *La teoría del todo: El origen y el destino del universo*. Editorial Crítica.
- Hernandez Alvarez, A., Fernandez Cabrera, J., Alvarez Perez , P., & López Aguilar , D. (2019).
Revisión de estudios sobre inclusión en educación física. *Acción Motriz*, 22-29.
- Iafrancesco, G. (2010). *Pedagogía holística transformadora*. Bogotá: Editorial
- Kasser, S. L., & Lytle, R. K. (2005). *Inclusive physical activity: A lifetime of opportunities*.
Human Kinetics.
- Lieberman, L. J. (2013). *Strategies for Inclusion: Physical Education for Everyone*. Human Kinetics.

- Magisterio.Imbernón, F. (2017). *La educación y el desarrollo humano: una mirada integral y transformadora*. Editorial Graó.
- Ministerio de Educación Nacional. (2017). *Decreto 1421 de 2017*. Por el cual se reglamenta la atención educativa a la población con discapacidad en Colombia. Bogotá, Colombia: MEN.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2015). *Plan Nacional de Salud Visual 2015-2022*. Bogotá, Colombia: MSPS.
- Nieto, B. H. (2009). El desarrollo motor y perceptivo del niño discapacitado. *efdeportes.com*.
- OEA. (1999). Convención Interamericana para la eliminación de todas las formas de discriminación contra las personas con discapacidad. (pág. art 1). Departamento de derecho internacional. Obtenido de Departamento.
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2001). *Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud (CIF)*. Ginebra: OMS.
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2019). *Informe mundial sobre la visión*. Ginebra: OMS. Disponible en: <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789241516570>
- Organización de las Naciones Unidas [ONU]. (2006). *Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad*. Naciones Unidas.
- Rappaport, J. (1987). *Terms of empowerment/exemplars of prevention: Toward a theory for community psychology*. *American Journal of Community Psychology*, 15(2), 121–148.
- Rosa Guillamón, A., & García Cantó, E. (2018). *Adaptaciones en el área de Educación Física: propuestas prácticas para*. Universidad de Murcia, Murcia, España.
- Salud, O. M., & OMS. (2018). *CIE-11*. Obtenido de Clasificación internacional de enfermedades 11 edición

- Schalock, R. L., Borthwick-Duffy, S. A., Bradley, V. J., Buntinx, W. H., Coulter, D. L., Craig, E. M., ... & Yeager, M. H. (2010). *Intellectual Disability: Definition, Classification, and Systems of Supports (11th ed.)*. American Association on Intellectual and Developmental Disabilities.
- Sherrill, C. (2004). *Adapted physical activity, recreation, and sport: Crossdisciplinary and lifespan*. McGraw-Hill.
- Spreitzer, G. M. (1995). Psychological empowerment in the workplace: Dimensions, measurement, and validation. *Academy of Management Journal*, 38(5), 1442–1465.
- UNESCO. (2005). *Guía para asegurar la inclusión y la equidad en la educación*. París: UNESCO.
- UNESCO. (07 de 10 de 2023). *Unesco*. Obtenido de <https://www.unesco.org/es/education/inclusion>
- William, D. (2011). *Embedded formative assessment*. Bloomington: Solution Tree Press.
- William, D. (7 de septiembre de 2021). La evaluación formativa facilita que los estudiantes sean dueños de su propio aprendizaje. (V. Vives, Entrevistador)
- Zimmerman, M. A. (2000). *Empowerment theory: Psychological, organizational and community levels of analysis*. In J. Rappaport & E. Seidman (Eds.), *Handbook of community psychology* (pp. 43–63). Springer.

7 Anexos

7.1 Anexo 1. Ficha Plan de clases

PLAN DE CLASES				UNIDAD	SESIÓN DE LA UNIDAD
Educación Física Adaptada	Docente:			Nombre de la unidad	Nombre de la sesión
Fecha					
Duración:		N° Sesión:			
PROPÓSITO DE FORMACIÓN	Propósito del proyecto.			Propósito de la unidad.	Propósito de la sesión.
JUSTIFICACIÓN DE LA SESIÓN	ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE				PROCESOS VALORATIVOS
El ¿por qué? De la sesión	Descripción detallada de las actividades a realizar				¿Qué se va a evaluar?
Observaciones generales:					

Fuente: Elaboración propia

7.2 Anexo 2. Guía general de observación

Guía de observación general para las actividades a realizar				
Fecha			Docente	
# Sesión			Nombre Sesión	
Estudiante	Actividad	Motricidad (1-5)	Confianza (1-5)	Observaciones Individuales
Nombre de estudiante observado	Nombre de la actividad	Nivel de fluidez motriz evidenciado	Nivel de confianza evidenciada	

Fuente: Elaboración propia

7.3 Anexo 3. Diario de campo, registro de actividades.

Diario de campo – Proyecto Curricular Particular	
Título del proyecto:	
Institución:	
Docente:	
Fecha:	# y nombre Sesión:
Duración:	Lugar:
Participantes:	
Descripción	
Objetivo	Objetivo de la actividad a registrar

Actividad	Descripción de la actividad a registrar
Observaciones del proceso	Detalles de lo observado
Evaluación	¿Qué se evaluó?
Registro multimedia	Fotos, videos, audios
Datos adicionales	Imprevistos, Cambios.

Fuente: Elaboración propia

7.4 Anexo 4. Entrevista Inicial a estudiantes con discapacidad.

Entrevista Inicial estudiantes con discapacidad	
Fecha:	Docente:
Estudiantes entrevistados	
Duración:	Lugar:
Preguntas Formuladas	
¿Cómo te sientes acerca de tu condición visual respecto a la de tus compañeros? ¿Qué es lo que más te gusta hacer en tu tiempo libre? ¿Participas en algún programa de actividad física o deportes ¿cuál y cómo te sientes en la práctica? ¿Qué cosas te ayudan a sentirte cómodo en tu entorno? ¿Qué actividades que no hayas tenido oportunidad de hacer quisieras intentar? ¿Qué emociones experimentas cuando encuentras obstáculos en lo cotidiano? ¿Cómo crees que puedes superar esos obstáculos? ¿Te sientes seguro al moverte? ¿por qué? ¿Cuál ha sido tu experiencia en las clases de educación física?	

Fuente: Elaboración propia.

7.5 Anexo 5. Entrevista Inicial a estudiantes sin discapacidad.

Entrevista Inicial estudiantes sin discapacidad	
Fecha:	Docente:
Estudiantes entrevistados	
Duración:	Lugar:
Preguntas Formuladas	
<p>¿Cómo te sientes al trabajar o jugar con compañeros que tienen discapacidad visual?</p> <p>¿Qué es lo que más disfrutas de las clases de educación física?</p> <p>¿Has ayudado alguna vez a un compañero ciego a moverse o participar en algo? ¿Cómo fue esa experiencia?</p> <p>¿Qué tan cómodo te sientes guiando o apoyando a alguien ciego? ¿Por qué?</p> <p>¿Qué actividades crees que podrían hacer juntos todos los estudiantes del curso sin importar su condición visual?</p> <p>¿Qué obstáculos crees que enfrentan tus compañeros ciegos en las clases o en la escuela?</p> <p>¿Cómo te gustaría que fueran las clases de educación física para que todos participen?</p>	