

EDUCACIÓN FÍSICA INCLUSIVA CON VISIÓN DE FUTURO

Índice

Título de la buena práctica: Educación Física inclusiva con visión de futuro 1

1. Datos generales 2
2. Contexto 3
3. Propósito de la práctica 4
4 Descripción de la Buena Práctica 5
   - 4.1. Seguimiento y evaluación del aprendizaje 7
   - 4.2. Aprendizaje por encadenamiento 7
   - 4.3. Apoyos 8
   - 4.4. Refuerzo positivo 9
5. Resultados 9
6. Aprendizajes 12
7. Recomendaciones 13
8. Referencias bibliográficas 16
9. Anexos 18

Anexo 1: Evaluación diagnóstica.

Anexo 2: Rúbrica de evaluación sumativa del voleo.

Anexo 3: Rúbrica de evaluación sumativa del voleo.

Anexo 4: Instrumento de autoevaluación socioformativa.

Anexo 5: Evidencias fotográficas de la práctica.

Anexo 6: Planificación didáctica utilizada.

BUENA PRÁCTICA EDUCATIVA

Educación Física inclusiva con visión de futuro



Título de la buena práctica:	Educación Física inclusiva con visión de futuro
Nombre del docente:	Junior Balladares y Raydis Vallecillo Ríos
Colegio:	Teresiano - Managua
Nivel:	Educación primaria y secundaria.
Grado:	5to/6to - 7mo/8vo
Asignatura:	Educación física y práctica deportiva saludable
Periodo de la implementación:	Primer semestre 2026

2. CONTEXTO

La presente buena práctica surge de la realidad cotidiana que vivimos en las clases de Educación Física con estudiantes de quinto grado a octavo grado del Colegio Teresiano de Managua. Nuestros grupos están conformados por una población diversa en la que conviven estudiantes neurotípicos que presentan Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), Trastorno por Déficit de Atención (TDA), Trastorno del Espectro Autista (TEA) y algunos casos con comorbilidades.

Esta diversidad representa una riqueza para el aprendizaje, pero también plantea el desafío permanente de garantizar que todos los estudiantes participen, aprendan y se desarrollen de acuerdo con sus posibilidades, respetando sus ritmos y necesidades individuales.

La experiencia se desarrolló con una población aproximada de 388 estudiantes de quinto a octavo grado durante el año escolar. En los diferentes grupos se identificó la presencia de estudiantes neurotípicos y un estimado de 32 estudiantes que requerían apoyos específicos asociados a condiciones del neurodesarrollo, además de algunos casos con comorbilidades.

Esta diversidad demandó la implementación de estrategias metodológicas flexibles que garantizaran la participación y el aprendizaje de todos los estudiantes.



ESQUEMA CREATIVO DE BUENA PRÁCTICA EN EDUCACIÓN FÍSICA INCLUSIVA





La práctica fue implementada de manera cooperativa por dos docentes de Educación Física que atienden los niveles de quinto a octavo grado. Si bien cada docente desarrolló la experiencia en los grupos bajo su responsabilidad, el proceso estuvo sustentado en espacios permanentes de planificación, análisis y reflexión conjunta. Esto permitió unificar criterios metodológicos, compartir observaciones sobre los avances de los estudiantes, ajustar estrategias de intervención y mantener una atención inclusiva coherente entre los diferentes niveles educativos.

Como docentes comprendimos que el principal reto no consistía únicamente en enseñar una habilidad deportiva, sino en crear un ambiente verdaderamente inclusivo donde cada estudiante pudiera experimentar el éxito desde sus propias capacidades.

Esta reflexión nos llevó a replantear nuestras estrategias metodológicas para favorecer la participación activa de todos, eliminando barreras para el aprendizaje y fortaleciendo la autonomía, la autoestima y la convivencia mediante experiencias motrices significativas.

Inspirados por el enfoque humanizador del Colegio Teresiano, concebimos la Educación Física como un espacio privilegiado para educar desde el respeto a la diversidad; promoviendo que cada estudiante fuera reconocido por sus posibilidades y no por sus limitaciones.

3. Propósito de la práctica

Favorecer la participación, el aprendizaje y la autonomía de todos los y las estudiantes mediante estrategias inclusivas que respeten la diversidad de ritmos y estilos de aprendizajes, desarrollando habilidades motrices y valores deportivos a través de de apoyos pedagógicos progresivos, el aprendizaje por encadenamiento y el fortalecimiento de un ambiente de respeto, cooperación y confianza.

4. Descripción de la Buena Práctica

Nuestra práctica educativa comenzó con una convicción compartida: Todos los estudiantes pueden aprender cuando encuentran las oportunidades, los apoyos y el tiempo que necesitan para hacerlo. Esta idea orientó cada una de nuestras decisiones pedagógicas y nos permitió comprender que la inclusión no consiste en diseñar actividades diferentes para estudiantes, sino en transformar la manera de enseñar para que todos puedan participar de forma significativa.

Antes de iniciar cada unidad didáctica, realizamos un diagnóstico mediante la observación sistemática del grupo para identificar las fortalezas, necesidades y formas de aprendizaje de cada estudiante, el tipo de apoyo que requería y sus principales intereses y motivaciones.



4.1. Seguimiento y evaluación del aprendizaje

La implementación de esta práctica estuvo acompañada por un proceso de evaluación continua que permitió tomar decisiones pedagógicas oportunas durante todo el año escolar.

1 Evaluación diagnóstica

Inicialmente se realizó una evaluación diagnóstica, sustentada en la observación sistemática de cada estudiante, con el propósito de identificar su nivel de desempeño motriz, sus necesidades de apoyo, su capacidad de interacción y las barreras que podían limitar su participación en las actividades propuestas. A partir de esta información se diseñaron estrategias diferenciadas y apoyos pedagógicos ajustados a las características individuales de cada estudiante.

2 Evaluación formativa

Durante el desarrollo de las clases se implementó una evaluación formativa, utilizando listas de cotejo, rúbricas de desempeño y registros de observación para valorar el progreso en la ejecución de habilidades motrices, la participación, la autonomía, el trabajo colaborativo y la vivencia de los valores deportivos. Estos instrumentos permitieron brindar retroalimentación inmediata, realizar ajustes metodológicos y graduar progresivamente los apoyos físicos, gestuales y verbales según las necesidades observadas.

3 Evaluación sumativa

Al finalizar cada unidad didáctica, se desarrolló una evaluación sumativa considerando los avances alcanzados por cada estudiante con relación a su punto de partida y a los criterios establecidos para las habilidades trabajadas, priorizando el progreso individual sobre la comparación entre compañeros.

4 Evaluación socioformativa

Paralelamente, se promovió una evaluación socioformativa, favoreciendo la autoevaluación y la coevaluación mediante espacios de reflexión donde los estudiantes analizaron sus avances, reconocieron sus fortalezas, identificaron aspectos por mejorar y valoraron el esfuerzo propio y el de sus compañeros como parte del aprendizaje.

4.2. Aprendizaje por encadenamiento

Uno de los pilares de nuestra práctica fue el aprendizaje por encadenamiento, al cual llamamos (quien lo haga más lento), estrategia en la cual cada paso de la habilidad era reforzado y practicado hasta alcanzar un nivel suficiente de ejecución antes de incorporar el siguiente elemento del movimiento, evitando sobrecargar al estudiante y favoreciendo un aprendizaje seguro y progresivo.

Por ejemplo, un golpe de antebrazo en voleibol, evitamos exigir inmediatamente la ejecución completa.

Primero trabajamos la postura corporal, luego la ubicación de los pies, posteriormente el equilibrio, el movimiento de brazos y finalmente la coordinación integral del gesto deportivo. Cada pequeño logro se convertía en la base para avanzar al siguiente nivel de aprendizaje.

Esta forma de enseñanza resultó especialmente beneficiosa para los estudiantes que requirieron mayores apoyos pedagógicos, ya que disminuía la ansiedad que puede generar enfrentarse a tareas demasiado complejas desde el inicio.

4.3. Apoyos

Otro componente fundamental de nuestra práctica consistió en el uso de apoyos graduados durante la enseñanza de las habilidades motrices. Cada estudiante recibía el nivel de ayuda que realmente necesitaba para comprender y ejecutar la tarea propuesta.

En algunos casos iniciábamos utilizando apoyos físicos, guiando cuidadosamente el movimiento para que el estudiante pudiera experimentar la sensación correcta de la ejecución. Conforme aumentaba su comprensión, sustituíamos estas ayudas por apoyos gestuales (modelando el ejercicio), sin intervenir directamente sobre el movimiento.

Posteriormente, incorporábamos apoyos verbales, mediante instrucciones breves, claras y positivas que orientaban al estudiante durante la práctica. Asimismo, se daba seguimiento semanal a través de la plataforma Google Classroom y materiales de apoyo que reforzaban los contenidos trabajados en las clases presenciales.

Para el desarrollo de esta práctica se emplearon diversos recursos didácticos adaptados a las características y necesidades del grupo, entre ellos materiales deportivos variados (balones de diferentes pesos y texturas, conos de colores, aros y redes regulables a distintas alturas), apoyos visuales en la cancha mediante tarjetas con secuencias motrices y pictogramas, así como herramientas digitales para fortalecer el aprendizaje dentro y fuera del aula. Asimismo, se utilizaron instrumentos de evaluación como rúbricas, guías de observación y listas de cotejo, los cuales permitieron registrar el progreso de cada estudiante y proporcionar una retroalimentación oportuna y pertinente.

Finalmente, cuando la habilidad comenzaba a consolidarse, la decisión de disminuir o mantener los apoyos no respondía a un tiempo previamente establecido, sino al desempeño evidenciado por cada estudiante durante las actividades y registrado mediante los instrumentos de evaluación utilizados en clase.

Este retiro gradual de apoyos se convirtió en uno de los aspectos más significativos de nuestra práctica. Ver cómo un estudiante que inicialmente necesitaba acompañamiento constante lograba ejecutar una habilidad de forma autónoma representaba mucho más que un avance motriz; significaba el fortalecimiento de su autoestima, su confianza y la percepción de que era capaz de aprender por sí mismo

Para el aprendizaje continuo contamos con la organización de la clase en dos sesiones semanales de 40 minutos por cada clase que se encuentra estructurada en tres momentos: actividad inicial de 10 minutos de encuadre y anticipación visual de las rutinas; actividad de desarrollo [ej.: 2 sesiones de 45 min]. Cada clase se estructuró en tres momentos: una fase inicial de encuadre y anticipación visual de las rutinas; una fase de desarrollo con duración de 20 minutos dedicada al aprendizaje por encadenamiento y trabajo en parejas o pequeños grupos cooperativos; y una fase final o cierre de 10 minutos para la autoevaluación, cierre socioformativo y refuerzo positivo.



4.4. Refuerzo positivo

Un elemento permanente en nuestras clases fue el refuerzo positivo/celebración de los aprendizajes. Cada intento, cada mejora en la coordinación, cada gesto de compañerismo o muestra de perseverancia eran reconocidos mediante palabras de ánimo, felicitaciones, aplausos grupales y expresiones que fortalecían la confianza de los estudiantes. Este reconocimiento inmediato favorecía especialmente la motivación de los estudiantes que requerían mayor seguridad para continuar participando.

El refuerzo positivo también transformó la dinámica del grupo. Los estudiantes empezaron a celebrar los logros de sus compañeros, comprendiendo que el éxito individual fortalecía al grupo completo. De esta manera se redujeron las conductas de burla, comparación o exclusión, dando paso a relaciones basadas en el respeto, la empatía y la colaboración.

La información obtenida mediante las listas de cotejo, las rúbricas de desempeño y los registros de observación orientó además la retroalimentación brindada a los estudiantes

Más que señalar errores, esta se centró en reconocer los avances alcanzados, orientar los aspectos susceptibles de mejora y fortalecer la confianza para enfrentar nuevos retos motrices. .

Este proceso permitió ajustar oportunamente las estrategias de enseñanza y consolidó una cultura de aprendizaje basada en el esfuerzo, la perseverancia y el respeto por el ritmo de aprendizaje de cada estudiante

Con el paso de los meses dejamos de percibir la inclusión como un conjunto de adaptaciones aisladas y comenzamos a vivirla como una forma de comprender la enseñanza. Descubrimos que cuando el docente modifica sus estrategias, ofrece apoyos oportunos, reconoce los logros individuales y genera un ambiente de respeto, todos los estudiantes, independientemente de sus características personales, encuentran oportunidades reales para aprender, participar y sentirse parte del grupo.

Al mirar nuestra experiencia, comprendemos que la Educación Física posee un enorme potencial para construir una escuela verdaderamente inclusiva. Cada juego, cada reto motriz y cada logro alcanzado demostraron que las diferencias no limitan el aprendizaje; por el contrario, enriquecen la experiencia educativa y fortalecen una comunidad donde todos tienen un lugar, todos aprenden y todos pueden desarrollarse desde sus propias capacidades.





5. Resultados



La experiencia se implementó con una población aproximada de 388 estudiantes de quinto a octavo grado.

Los resultados fueron evidenciados mediante la información recopilada en las listas de cotejo, las rúbricas de desempeño y los registros de observación aplicados durante los tres cortes evaluativos. Estos instrumentos permitieron documentar el progreso de los estudiantes desde una perspectiva integral, considerando el desarrollo de las habilidades motrices, la participación, la autonomía, la interacción social y la vivencia de los valores deportivos.

Uno de los resultados más relevantes fue el incremento en la participación activa de todos los estudiantes durante las clases de Educación Física. Aquellos que al inicio del año mostraban inseguridad, evitaban participar o requerían acompañamiento permanente, comenzaron a integrarse de manera progresiva a las actividades grupales, demostrando mayor disposición para asumir nuevos desafíos y enfrentar tareas motrices con confianza.

La aplicación del aprendizaje por encadenamiento favoreció que los estudiantes comprendieran las habilidades deportivas desde una secuencia lógica y accesible. Al fragmentar los movimientos y avanzar paso a paso, se redujo la frustración que experimentaban algunos estudiantes al enfrentarse a habilidades complejas, permitiéndoles alcanzar aprendizajes significativos respetando sus propios ritmos de desarrollo.

El uso planificado de apoyos físicos, gestuales y verbales, junto con el retiro gradual de estas ayudas, fortaleció la autonomía de los estudiantes. Durante el proceso fue posible observar cómo muchos de ellos pasaron de depender constantemente de la orientación del docente a ejecutar diferentes habilidades motrices con mayor independencia, seguridad y control corporal.

En los estudiantes con diversas condiciones del neurodesarrollo, se evidenciaron avances importantes en la permanencia dentro de las actividades, el seguimiento de instrucciones, la coordinación motriz, la interacción con sus compañeros y la regulación de su conducta durante las clases. Estos logros fueron posibles gracias a la implementación de estrategias flexibles que respondieron a sus necesidades individuales sin excluirlos de las experiencias compartidas con el resto del grupo.

Asimismo, se observó un fortalecimiento del clima de convivencia dentro del grupo. La interacción entre estudiantes se volvió más respetuosa y colaborativa, evidenciándose mayor disposición para trabajar en equipo, brindar apoyo a sus compañeros y valorar el esfuerzo individual por encima de la competencia, aspectos que fueron registrados durante las actividades cooperativas desarrolladas en las clases.





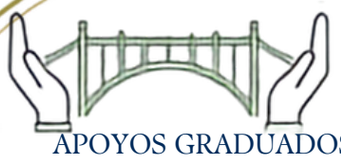
6. Aprendizajes

La sistematización de esta experiencia nos permitió reconocer que la inclusión es un proceso permanente de reflexión, adaptación y mejora de la práctica docente. Más que aplicar estrategias aisladas, comprendimos que atender la diversidad implica transformar nuestra manera de planificar, enseñar, evaluar y relacionarnos con los estudiantes.



1 INCLUSIÓN Y DIVERSIDAD

Uno de los principales aprendizajes fue entender que cada estudiante posee una forma particular de aprender y que respectar esas diferencias no disminuye la calidad del proceso educativo; por el contrario, lo enriquece y genera mayores oportunidades de éxito para todo el mundo. Cuando se implementan las enseñanzas adaptada a las necesidades reales de los estudiantes, todos avanzan, independientemente de sus condiciones personales.



2 APOYOS GRADUADOS

Otro aprendizaje importante fue reconocer el valor pedagógico de los apoyos graduados. Las ayudas físicas, gestuales y verbales no representan una dependencia cuando son utilizadas de forma intencionada; al contrario, se convierten en puentes que facilitan el acceso al aprendizaje y preparan al estudiante para alcanzar mayores niveles de autonomía mediante retiro progreso de dichas ayudas.



Aprendizaje



3 REFUERZO POSITIVO

La experiencia también fortaleció nuestra convicción de que el refuerzo positivo posee un impacto significativo en el desarrollo socioemocional de los estudiantes. Reconocer el esfuerzo, valorar los pequeños avances y celebrar los logros individuales, incrementó la motivación, la autoestima y la disposición para enfrentar nuevos desafíos, especialmente en aquellos estudiantes que anteriormente manifestaban inseguridad o temor al error



4 EVALUACIÓN INCLUSIVA

Asímismo, comprendremos que la evaluación inclusiva trasciende la simple asignación de una calificación. Evaluar de manera diagnóstíca, formativa, sumativa y socioformativa nos permitió conocer mejor a nuestros estudiantes, ajustar continuamente las estrategias Metodológigocas y reconocer los avances individuales desde una perspectiva centrada en el desarrollo de las capacidades y no únicamente en el rendimiento

7. Recomendaciones

1 Consolidar procesos de evaluación inclusiva



La evaluación debe concebirse como una herramienta para comprender el aprendizaje y orientar la práctica pedagógica. Incorporar procesos diagnósticos, formativos, sumativos y socioformativos, apoyados en listas de cotejo, rúbricas y registros de observación, permite valorar el progreso de cada estudiante desde sus posibilidades, tomar decisiones oportunas y ofrecer retroalimentación que favorezca el desarrollo integral.

2 Promover apoyos progresivos que favorezcan la autonomía



El uso de apoyos físicos, gestuales y verbales constituye una estrategia efectiva para facilitar el aprendizaje de habilidades motrices en estudiantes con diversas necesidades educativas. Sin embargo, estos apoyos deben aplicarse de forma intencionada y retirarse progresivamente conforme el estudiante adquiere mayor seguridad y dominio de la tarea.

3 Consolidar una cultura de refuerzo positivo



El reconocimiento permanente del esfuerzo, la perseverancia y los logros individuales contribuye significativamente al desarrollo de la autoestima y la motivación de los estudiantes. Más allá de valorar únicamente el resultado final, es importante reconocer los avances alcanzados durante el proceso de aprendizaje.

4 Fortalecer el trabajo colaborativo entre docentes y familias



La educación inclusiva alcanza mejores resultados cuando existe una comunicación constante entre docentes, familias y los profesionales que acompañan el proceso educativo de los estudiantes. Compartir observaciones, estrategias y avances permite comprender mejor las necesidades individuales y brindar respuestas pedagogicas más pertinentes. Del mismo modo, el intercambio de experiencias entre docentes.

5 Aprendizaje clave de la experiencia

Promover procesos permanentes de reflexión docente.

"La sistematización de las prácticas educativas constituye una oportunidad para analizar críticamente las decisiones pedagogicas, identificar fortalezas, reconocer aspectos susceptibles de mejora y compartir experiencias que contribuyan al fortalecimiento de una cultura institucional de innovación e inclusión educativa"



8. Referencias bibliográficas

Booth, T., & Ainscow, M. (2015). *Guía para la educación inclusiva: Desarrollando el aprendizaje y la participación en los centros escolares (3.ª ed.).* Organización de Estados Iberoamericanos (OEI).

Lira, A., Cortez, M., Sánchez, B., & Zett, I. (2021). *Retroalimentación para el aprendizaje profundo.* Líderes Educativos, Pontificia Universidad Católica de Valparaíso.

Ministerio de Educación de Nicaragua. (2024). *Currículo Nacional Básico: Educación Física y Práctica Deportiva Saludable.* MINED.

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (2020). *Hacia la inclusión en la educación: Situación, tendencias y desafíos. 25 años después de la Declaración de Salamanca. UNESCO.*

Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor Learning and Performance: From Principles to Application (6th ed.). Human Kinetics.*

Tomlinson, C. A. (2017). Cómo diferenciar la enseñanza en aulas diversas. ASCD.

UNESCO. (2020). Inclusión y educación: Todos y todas sin excepción. París: UNESCO.

9. Anexos y evidencias de la práctica

Con el propósito de respaldar la presente sistematización, se ponen a disposición los instrumentos de evaluación y seguimiento utilizados durante el desarrollo de la experiencia. Estos documentos evidencian el proceso de planificación, observación, evaluación y retroalimentación implementado en las clases de Educación Física con enfoque inclusivo.

Anexo	Descripción	Enlace
Anexo 1	Evaluación diagnóstica.	BP. Evaluación Diag...
Anexo 2	Rúbrica de evaluación sumativa del voleo.	BP. Evaluación For...
Anexo 3	Rúbrica sumativa.	BP. Evaluación sum...
Anexo 4	Instrumento de autoevaluación socioformativa.	BP. Autoevaluación ...
Anexo 5	Evidencias fotográficas de la práctica.	
Anexo 6	Planificación didáctica utilizada.	

Anexo Secuencia metodológica del aprendizaje por encadenamiento

Paso	Acción	Tipo de apoyo	Instrumento utilizado
1	Pies al ancho de los hombros	Verbal	Lista de cotejo
2	**Flexión de rodillas**	**Gestual**	**Lista de cotejo**
3	Posición de manos	Física + verbal	Lista de cotejo
4	**Contacto con el balón**	**Física**	**Rúbrica**
5	Extensión de brazos	Verbal	Rúbrica
6	**Ejecución completa**	**Sin apoyo**	**Rúbrica sumativa**

“El tiempo urge y apremian las circunstancias”

San Enrique de Ossó

Inspiración, Sentido y Esperanza