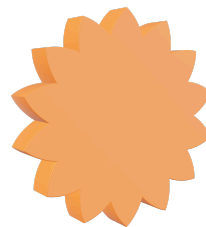




PLAY4ALL

INCLUSIVE SPORTS EDUCATION



MANUAL PLAY4ALL

Aprendizaje-servicio en Educación Física para la inclusión



www.play4allproject.eu



Co-funded by
the European Union



ÍNDICE

3

Introducción

Bienvenido al proyecto Play4All.

Cómo usar esta guía: Una hoja de ruta para docentes

A quién va dirigida esta guía.

6

PARTE I

CAPÍTULO 1: Repensando la educación física: Más que solo deporte

CAPÍTULO 2: Entendiendo a las personas con las que nos movemos

15

PARTE II

CAPÍTULO 3: Tu guía paso a paso para construir un proyecto deportivo inclusivo

25

PARTE III

CAPÍTULO 4: El manual de estrategias: actividades inclusivas listas para usar

CAPÍTULO 5: Cómo lograr que perdure: evaluación, celebración y compartir

55

APÉNDICES

Apéndice A: Buenas prácticas de comunicación (Tarjeta de referencia rápida)

Apéndice B: Plantilla para contactar a las organizaciones asociadas

Apéndice C: Carta informativa para las familias

Apéndice D: Reflexión del estudiante: Cuestionario previo y posterior al proyecto

Apéndice E: Plantilla de mapa de empatía

Apéndice F: Plantilla de tarjeta de actividad en blanco

Apéndice G: Glosario de términos clave



INTRODUCCIÓN



Play4All es más que una guía didáctica: es una invitación a transformar tus clases de Educación Física en espacios de verdadera inclusión.

Este proyecto europeo, financiado por Erasmus+, reúne a escuelas y organizaciones de Dinamarca, España, Suecia y Polonia con una visión compartida: utilizar el deporte y la actividad física como herramientas para el cambio social.

En esencia, Play4All aplica la metodología de Aprendizaje-Servicio (AS). Esto significa que tus estudiantes no solo aprenderán sobre inclusión, sino que la pondrán en práctica. Diseñarán y dirigirán actividades físicas adaptadas para personas con discapacidad, conectando el aprendizaje en el aula con un impacto real en la comunidad.

¿El resultado? Los estudiantes desarrollan habilidades clave a la vez que se convierten en ciudadanos activos y empáticos. Las personas con discapacidad acceden a experiencias físicas adaptadas y significativas. Y su escuela se convierte en un puente entre la educación y la comunidad.

Cómo usar esta guía: Una hoja de ruta para docentes

Hemos diseñado este manual para que te acompañe durante toda tu experiencia con Play4All. Puedes leerlo de principio a fin o ir directamente a la sección que necesitas ahora mismo.

La guía está organizada en tres partes claras:

¿Qué encontrarás?



PARTE I: Los fundamentos lúdicos de la inclusión

El "por qué" del proyecto: la metodología, la comprensión de la discapacidad y los principios de la actividad física inclusiva.

El "cómo": una guía práctica, paso a paso, a través de las 6 fases de implementación de tu proyecto, desde el primer día de clase hasta la celebración final.

PARTE II: La hoja de ruta de Play4All

PARTE III: El kit de herramientas Play4All

El "qué": recursos listos para usar, que incluyen tarjetas de actividades, plantillas y herramientas de evaluación que puedes imprimir y usar de inmediato.

A lo largo del manual encontrarás:

Recuadros con ideas clave que resumen los conceptos esenciales.

Consejos prácticos para tu enseñanza diaria.

Plantillas listas para usar en los apéndices.

¿A quién va dirigida esta guía?



Este manual ha sido creado específicamente para profesores de Educación Física que desean ir más allá del currículo tradicional.



Eres el lector perfecto si tú:

Tienes experiencia impartiendo educación física, pero eres nuevo en el aprendizaje-servicio.

¿Quieres que tus clases tengan un impacto social tangible?

Crees que el deporte puede enseñar valores como la empatía, el trabajo en equipo y el respeto.

Estás abierto a colaborar con organizaciones ajenas a tu escuela.

Quieres capacitar a tus estudiantes para que se conviertan en agentes de cambio

Tanto si estás comenzando tu andadura en la educación inclusiva como si buscas inspiración, esta guía te proporcionará las herramientas, la confianza y los pasos prácticos necesarios para hacer de Play4All una realidad en tu aula.

PARTE I: LOS FUNDAMENTOS LÚDICOS DE LA INCLUSIÓN

CAPÍTULO 1: Repensando la educación física: Más que solo deporte

1.1. ¿Por qué la educación física? El cuerpo como herramienta de conexión.

La educación física siempre se ha centrado en el movimiento, pero en Play4All se convierte en algo más: un puente entre los estudiantes y su comunidad.

Piénsalo. En la clase de educación física, los alumnos ya aprenden a cooperar, a comunicarse, a apoyarse mutuamente. Experimentan alegría al moverse en grupo. Celebran los logros colectivos.

Ahora imagina canalizar esa energía hacia un propósito social real.

En Play4All, la educación física se convierte en el entorno perfecto para el aprendizaje-servicio porque:

Lo que EF ya hace

- Enseña habilidades motoras y coordinación
- Promueve el trabajo en equipo y la cooperación.
- Desarrolla la confianza a través del movimiento.
- Crea un espacio para experiencias compartidas.

Lo que añade Play4All

- Aplica esas habilidades para beneficiar a los demás.
- Conecta el trabajo en equipo con las necesidades de la comunidad.
- Utiliza esa confianza para liderar actividades inclusivas.
- Transforma esas experiencias en impacto social.

El movimiento adquiere significado. El juego adquiere un propósito.

Cuando los estudiantes usan su cuerpo —para lanzar una pelota, guiar a un compañero, adaptar un juego— no solo aprenden, sino que también conectan. Y a través de esa conexión, descubren que la Educación Física puede transformar vidas, incluida la suya.

1.2. El enfoque Play4All: Aprender moviéndose, servir jugando.

En el corazón de Play4All hay una idea simple pero poderosa: los estudiantes aprenden mejor cuando participan activamente en algo que les importa.

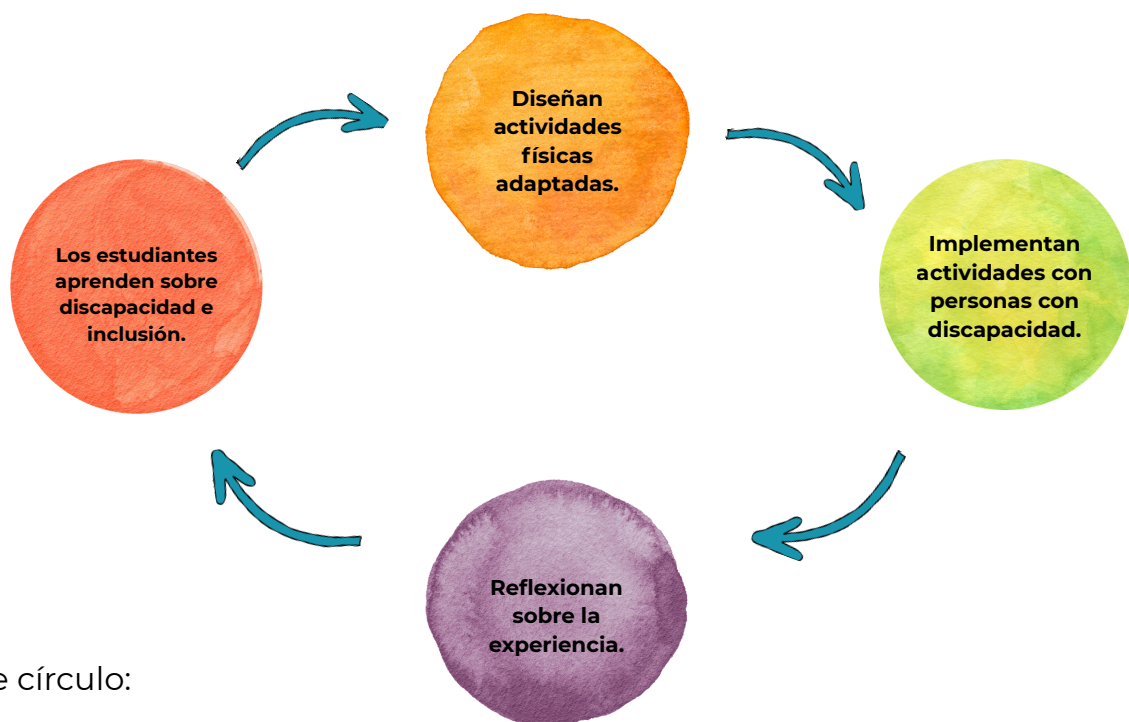
Esta es la esencia del Aprendizaje-Servicio (AS), un enfoque educativo que combina:

- **Aprendizaje académico** (lo que los estudiantes estudian en clase)
- **Servicio comunitario** (una acción real que ayuda a los demás)

En Play4All, los estudiantes no sólo leen sobre inclusión o ven videos sobre discapacidad. Se ponen en movimiento. Diseñan juegos. Dirigen actividades. Interactúan directamente con personas con discapacidad.

Aprenden moviéndose. Sirven jugando.

Esto crea lo que llamamos un “**círculo virtuoso**”:



En este círculo:

El **conocimiento** se convierte en **acción**.

La **acción** se convierte en **experiencia**.

La **experiencia** se convierte en un **aprendizaje más profundo**.

Y en cada etapa, los estudiantes descubren que sus habilidades —en los deportes, en la comunicación, en el trabajo en equipo— tienen un valor real más allá del aula.

1.3. ¿Qué hace que un proyecto sea de "aprendizaje-servicio"? Los tres pilares

No todos los proyectos que ayudan a la comunidad son de aprendizaje-servicio. Para que un proyecto sea verdaderamente de aprendizaje-servicio, debe basarse en **tres pilares esenciales**:

PILAR 1: Vínculo con el currículo

El proyecto debe estar estrechamente vinculado a lo que los estudiantes aprenden en clase.

En Play4All, esto significa:

- Las actividades que diseñan los alumnos están relacionadas con los objetivos del currículo de educación física (coordinación, trabajo en equipo, habilidades motrices, etc.).
- El proceso de reflexión se relaciona con conceptos académicos.
- Los objetivos de aprendizaje son claros y medibles.

Si no está en el plan de estudios, no es aprendizaje-servicio, es simplemente voluntariado.

El proyecto debe responder a una necesidad real de la comunidad, no a una imaginaria.

En Play4All, esto significa:

- Los estudiantes colaboran con organizaciones reales que brindan apoyo a personas con discapacidad.
- Escuchan a los participantes para comprender sus necesidades, preferencias y habilidades.
- Las actividades que diseñan son realmente útiles y solicitadas.

Si no satisface una necesidad real, no es aprendizaje-servicio, sino simplemente un ejercicio de aula.

PILAR 2: Servicio comunitario

PILAR 3: Redes de contacto

El proyecto debe construirse conjuntamente con los socios de la comunidad, no simplemente entregarse a ellos.

En Play4All, esto significa:

- Las escuelas y las organizaciones de personas con discapacidad colaboran desde el principio.
- La comunicación es constante y respetuosa.
- Los socios tienen una voz real en el desarrollo del proyecto.

Si no se construye en conjunto, no es aprendizaje-servicio, es simplemente una donación de tiempo.

Estos tres pilares —**Currículo, Servicio y Creación de Redes**— son los que hacen de Play4All un programa verdaderamente transformador. Garantizan que los estudiantes no solo "ayuden", sino que aprendan profundamente mientras contribuyen de manera significativa.

1.4. El efecto dominó: beneficios para los estudiantes, los participantes y la escuela.

Cuando Play4All funciona, todos se benefician. El impacto no se limita al gimnasio, sino que se extiende a otros ámbitos.

		ÁREA	LO QUE GANAN
PARA ESTUDIANTES	Habilidades	Trabajo en equipo, comunicación, resolución de problemas, creatividad, liderazgo.	
	Valores	Empatía, respeto, solidaridad, responsabilidad social	
	Motivación	Ver que su trabajo marca una diferencia real aumenta la participación.	
	Autoestima	Liderar actividades con éxito genera confianza.	
PARA PERSONAS CON DISCAPACIDADES	Habilidades	Trabajo en equipo, comunicación, resolución de problemas, creatividad, liderazgo.	
	Valores	Empatía, respeto, solidaridad, responsabilidad social	
	Motivación	Ver que su trabajo marca una diferencia real aumenta la participación.	
	Autoestima	Liderar actividades con éxito genera confianza.	
PARA LA ESCUELA Y LA COMUNIDAD	Habilidades	Trabajo en equipo, comunicación, resolución de problemas, creatividad, liderazgo.	
	Valores	Empatía, respeto, solidaridad, responsabilidad social	
	Motivación	Ver que su trabajo marca una diferencia real aumenta la participación.	
	Autoestima	Liderar actividades con éxito genera confianza.	
PARA PROFESORES	Habilidades	Trabajo en equipo, comunicación, resolución de problemas, creatividad, liderazgo.	
	Valores	Empatía, respeto, solidaridad, responsabilidad social	
	Motivación	Ver que su trabajo marca una diferencia real aumenta la participación.	
	Autoestima	Liderar actividades con éxito genera confianza.	

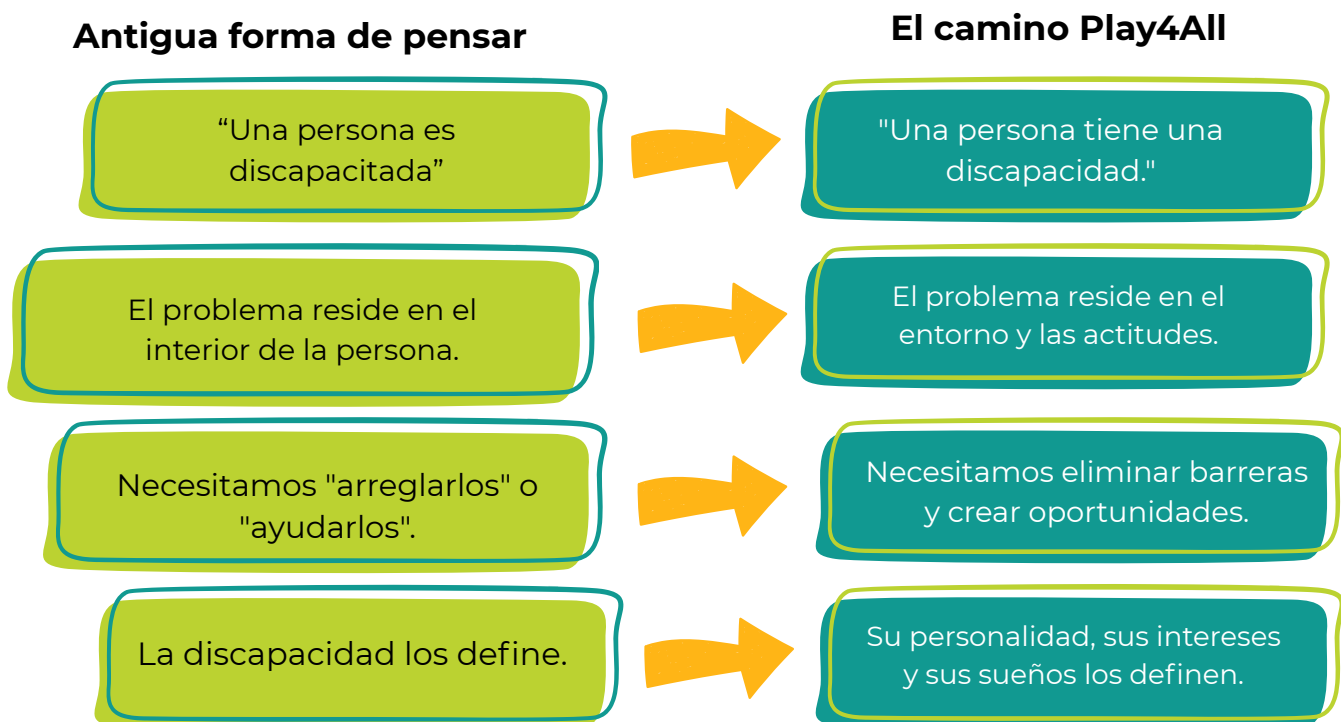
CAPÍTULO 2: Entendiendo a las personas con las que nos mudamos

2.1. Un cambio de enfoque: de «personas con discapacidad» a «personas con capacidades diversas».

Antes de diseñar cualquier actividad, debemos replantearnos nuestra visión de las personas con las que vamos a trabajar.

La Organización Mundial de la Salud define la discapacidad como el resultado de la interacción entre las personas con deficiencias y las barreras ambientales —físicas, sociales o actitudinales— que dificultan su plena participación en la sociedad.

Esto significa:



La persona es lo primero

Esta es la idea más importante de todo este manual:

La persona siempre debe estar por encima de su condición.

Las personas con discapacidad son, ante todo, **personas**, con sus propias:

- Identidades
- Intereses
- Necesidades
- Sueños
- Sentido del humor
- Preferencias

Cuando nos centramos únicamente en la discapacidad, nos olvidamos de la persona. Cuando vemos primero a la persona, abrimos la puerta a una conexión real.

En Play4All, no diseñamos actividades para personas con discapacidad. Diseñamos actividades con ellas.

2.2. Conociendo a los grupos con los que trabajamos

Para diseñar actividades verdaderamente inclusivas, los estudiantes necesitan comprender a las personas con las que interactuarán. En Play4All, nos centramos en dos grupos principales:

DISCAPACIDAD FÍSICA

Qué es:

Afección que afecta la movilidad, la coordinación, la fuerza o el funcionamiento corporal de una persona. Puede estar presente desde el nacimiento (congénita) o adquirirse posteriormente por enfermedad, lesión o accidente.

Características comunes:

- Afecta a la movilidad o a la coordinación motora.
- Puede implicar limitaciones en la fuerza, el equilibrio o el control muscular.
- Puede requerir ayudas técnicas (sillas de ruedas, muletas, prótesis, andadores).
- NO afecta las capacidades cognitivas o emocionales.
- Las barreras arquitectónicas y actitudinales son las principales causas de exclusión.

Manifestaciones comunes:

- Movilidad reducida (usuarios de sillas de ruedas, ayudas para caminar)
- Trastornos neuromotores (parálisis cerebral, espina bífida)
- Lesiones de la médula espinal o de los músculos
- Dificultades con las habilidades motoras finas o gruesas

DISCAPACIDAD INTELECTUAL

Qué es:

Limitaciones significativas en el funcionamiento intelectual (razonamiento, aprendizaje, resolución de problemas) y en la conducta adaptativa (habilidades conceptuales, sociales y prácticas necesarias para la vida diaria). Generalmente aparece antes de los 18 años.

Características comunes:

- Afecta al ritmo de aprendizaje y a la capacidad de generalizar el conocimiento.
- Puede implicar dificultades con el lenguaje, la memoria o la atención.
- Influye en la autonomía, la comunicación y las habilidades sociales.
- Requiere estructuras claras, ayudas visuales y rutinas consistentes.
- NO impide el disfrute, la creatividad ni la participación activa.

Manifestaciones comunes:

- Dificultad para comprender, retener o aplicar nuevos conceptos.
- Ritmo de aprendizaje más lento; necesita más repetición.
- Requiere apoyo en organización, comunicación y situaciones sociales.
- Mayor tiempo de procesamiento para comprender las instrucciones o responder.

Idea clave para los estudiantes:

Estas descripciones no son etiquetas. Son herramientas que nos ayudan a comprender qué tipo de apoyo puede necesitar una persona para que podamos diseñar actividades en las que todos puedan participar plenamente.



2.3. El poder de la actividad física adaptada: por qué el movimiento es importante para todos.

Cuando las personas con discapacidad tienen acceso a actividad física adaptada, los beneficios son extraordinarios:

BENEFICIOS FÍSICOS

PARA DISCAPACIDAD FÍSICA	PARA DISCAPACIDAD INTELECTUAL
Previene la atrofia muscular.	Regula el metabolismo
Mejora la circulación sanguínea.	Fortalece el sistema cardiovascular
Mantiene la movilidad articular	Ayuda a mantener un peso saludable
Reduce las complicaciones derivadas de la inmovilidad.	Mejora la coordinación y el equilibrio.

Para todos: Mejor coordinación, control postural y salud física en general.

BENEFICIOS EMOCIONALES	BENEFICIOS SOCIALES
Reduce el estrés y la ansiedad.	Fomenta la interacción y la creación de relaciones.
Mejora el estado de ánimo y la resiliencia emocional.	Reduce el aislamiento social
Genera confianza a través de metas alcanzables.	Proporciona espacios seguros para practicar las normas sociales (respetar los turnos, escuchar, cooperar).
Genera sentimientos de logro y orgullo.	Aumenta la visibilidad en la comunidad, rompiendo estereotipos.

2.4. El Código Play4All: Una guía para una interacción natural y respetuosa

Muchos estudiantes se sienten nerviosos al interactuar con personas con discapacidad, simplemente porque no han tenido la oportunidad antes. Esta guía les ayuda a sentirse seguros y naturales.

LAS TRES REGLAS DE ORO

REGLA

Sé natural

Habla y actúa como lo harías con cualquier otra persona. No le des demasiadas vueltas.

Sé respetuoso

Respetar el tiempo, el espacio y la forma de participación de cada persona.

Sé flexible

Adaptarse a cada situación. Lo que funciona para una persona puede no funcionar para otra.

QUÉ SIGNIFICA

Consejos generales para todos

QUÉ HACER	NO HACER
Dirígete directamente a la persona, no a su acompañante.	No hables de ellos como si no existieran.
Establece contacto visual y sonríe.	No te quedes mirando fijamente ni apartes la mirada de forma incómoda.
Habla con normalidad, con claridad, pero sin hablar demasiado lento ni demasiado alto.	No uses lenguaje infantil ni una lentitud exagerada.
Ten paciencia y espera las respuestas.	No termines sus frases ni las apresures.
Pregunta antes de ofrecer ayuda.	No asumas que necesitan ayuda.
Escuche activamente y compruebe que se ha comprendido.	No finjas entender si no lo haces.
Respetar sus decisiones.	No tomes decisiones por ellos.

Conectar con personas con discapacidades físicas

QUÉ HACER	NO HACER
Colócate a la altura de los ojos durante las conversaciones largas.	No te apoyes ni toques la silla de ruedas de otra persona sin su permiso.
Pregunta antes de ayudar y sigue sus instrucciones.	No asumas que necesitan o desean ayuda.
Asegúrate de que los espacios sean amplios y accesibles.	No bloquee los caminos ni crees obstáculos.
Explica qué vas a hacer (movimientos, ajustes).	No muevas el equipo sin dar explicaciones primero.
Respetar su autonomía funcional	No tomes decisiones sin consultarlos.

Cómo conectar con personas con discapacidad intelectual

QUÉ HACER	NO HACER
Utiliza un lenguaje claro, sencillo y directo.	No hables de ellos como si no existieran.
Explica las cosas paso a paso.	No te quedes mirando fijamente ni apartes la mirada de forma incómoda.
Mantén las rutinas predecibles siempre que sea posible.	No uses lenguaje infantil ni una lentitud exagerada.
Prevé tiempo adicional para el procesamiento y la respuesta.	No termines sus frases ni las apresures.
Trátales según su edad.	No asumas que necesitan ayuda.
Celebra el esfuerzo y la participación.	No finjas entender si no lo haces.
Respetar sus decisiones.	No tomes decisiones por ellos.

Actividad rápida para el aula:

Antes de reunirse con las organizaciones colaboradoras, pide a los estudiantes que practiquen estas pautas mediante juegos de rol en parejas. Un estudiante representará a una persona con discapacidad; el otro practicará la interacción natural. Intercambia roles. Comenten cómo se sintieron.

PARTE II: LA HOJA DE RUTA DE PLAY4ALL: DEL AULA A LA COMUNIDAD

CAPÍTULO 3: Tu guía paso a paso para construir un proyecto deportivo inclusivo

Antes de comenzar: El camino que nos espera

Implementar un proyecto Play4All es como emprender un viaje. Pasarás por seis fases distintas, cada una con su propio propósito, actividades y destino.

Aquí tienes tu hoja de ruta:

FASE	Qué pasa	Finalidad
FASE 1	Iniciar la empatía	Los estudiantes entienden el “por qué”
FASE 2	Conocer a nuestros aliados	Conexión con los socios comunitarios
FASE 3	De las ideas a la acción	Claros objetivos y funciones del proyecto
FASE 4	Diseñar la experiencia	Plan de actividades detallado y listo para usar
FASE 5	Poner en marcha los proyectos juntos	Implementación con la comunidad
FASE 6	El pitido final	Reflexión, evaluación y celebración

Cada fase se basa en la anterior. Tómate tu tiempo. El camino es tan importante como el destino.

FASE 1: Fomentar la empatía: Preparando al equipo

Qué es



Esta primera fase sienta las bases para todo lo que sigue. Tu objetivo es sencillo: ayudar a los estudiantes a comprender, sentir y comprometerse con el significado social de este proyecto.

Los estudiantes explorarán tres grandes ideas:

¿Qué es el aprendizaje-servicio? (Aprender sirviendo, servir aprendiendo)

¿Con quiénes trabajamos? (Introducción a la discapacidad y la inclusión)

¿Por qué la educación física? (Cómo el movimiento puede crear conexión y cambio)

Objetivos



Para los alumnos	Para ti (el profesor)
Comprender qué significa el «aprendizaje-servicio»	Evaluar los conocimientos previos y las actitudes de los alumnos
Desarrollar una actitud abierta y empática hacia la discapacidad	Crear un espacio seguro para las preguntas y la reflexión
Sentirse motivado para contribuir a través de la EF	Fomentar el entusiasmo y el sentido de pertenencia desde el primer día

Actividades que puedes usar

Tipo de Actividad	Descripción	Recursos recomendados
Sesión introductoria sobre el SL	Presentar la metodología utilizando vídeos y ejemplos de otros centros	Proyector, vídeos, preguntas para el debate
Lluvia de ideas: «¿Cómo puede ayudar la educación física?»	Reflexión en grupo sobre cómo el deporte puede contribuir a la inclusión	Pizarra blanca, preguntas orientativas
Acercamiento a la discapacidad	Presentación interactiva sobre los tipos de discapacidad, seguida de actividades experienciales sencillas	Materiales adaptados, espacio abierto
Exploración de la actividad física adaptada	Análisis de casos reales o vídeos de deportistas con discapacidad	Videos, hojas de reflexión

Ideas para motivar a los estudiantes

- Pide a los estudiantes que busquen y presenten una historia sobre un atleta con discapacidad que practique un deporte que les apasione.
- Crea un eslogan o logotipo para la clase del proyecto con el fin de construir una identidad de grupo.

Ideas para promover la inclusión

- Presenta de inmediato las pautas de comunicación del Capítulo 2. Utilice un lenguaje inclusivo desde el primer día.
- Presenta siempre una imagen positiva y diversa de las personas con discapacidad.

Resultado esperado

Al final de esta fase, los estudiantes:

- ✓ Comprender el significado y los objetivos del proyecto
- ✓ Mostrar una actitud abierta y empática hacia la discapacidad
- ✓ Sentirse motivado para contribuir activamente a través de la Educación Física



FASE 2: Conociendo a nuestros aliados: Conectando con la comunidad

Qué es

El aprendizaje-servicio no se limita al aula. Se construye a través de una red que conecta la escuela con la comunidad.

En esta fase, los estudiantes descubren con quiénes trabajarán. Aprenden que "servir" significa escuchar, conocer y respetar la realidad de los demás.



Para los alumnos	Para ti (el profesor)
Infórmate sobre las organizaciones que apoyan a las personas con discapacidad	Establece o refuerza colaboraciones con organizaciones locales
Identifica las necesidades, los intereses y las características del grupo destinatario	Facilita un contacto significativo entre los alumnos y los socios
Practice active listening and empathy	Asegúrate de que la colaboración sea respetuosa y sostenible
Comprende que su proyecto debe responder a necesidades reales	Define un marco claro para la colaboración

Actividades que puedes usar

Tipo de Actividad	Descripción	Recursos Recomendados
Investigación sobre organizaciones locales	Los alumnos buscan y presentan información sobre organizaciones relacionadas con la discapacidad en su comunidad	Proyector, vídeos, preguntas para el debate
Visita a la organización (lo ideal)	Los alumnos visitan la organización colaboradora para conocer a los participantes y ver su entorno	Autorizaciones, transporte, cuadernos
Charla de un invitado	Un representante de la organización visita el aula para hablar sobre su trabajo	Materiales de presentación
Taller de análisis de necesidades	Un representante de la organización visita el aula para hablar sobre su trabajo	Materiales adaptados, espacio abierto
Acuerdo de colaboración	Documento conjunto que define cómo se llevará a cabo el proyecto (sesiones, perfiles, materiales, fechas, responsabilidades)	Plantilla de acuerdo, ordenador

Ideas para motivar a los estudiantes

Pide a cada estudiante que cree un mapa de empatía (véase el apéndice) antes y después de reunirse con la organización colaboradora. Compara ambos mapas para observar cómo cambian las percepciones.



Ideas para promover la inclusión

Repasa con los estudiantes las pautas de interacción del Capítulo 2 antes de cualquier reunión o visita.

Resultado esperado

Al final de esta fase, los estudiantes:

- ✓ Conocen a sus socios comunitarios
- ✓ Comprenden las necesidades y características de su grupo objetivo
- ✓ Tienen una visión realista, empática y comprometida
- ✓ Están preparados para diseñar actividades que sean realmente útiles

FASE 3: De las ideas a la acción: Planificación conjunta del proyecto



Qué es

Esta es la fase estratégica. Los estudiantes ya tienen información sobre sus socios y sus necesidades. Es hora de convertir esa información en propuestas **concretas, organizadas y accesibles**.

Tres pilares de esta fase

Pilares	Qué significa
Análisis de la información	Revisar todos los datos recopilados: perfiles, necesidades, habilidades, preferencias, barreras, horarios, espacios, apoyo necesario.
Diseño de actividades inclusivas	Aplicar los principios de la actividad física adaptada: múltiples formas de participación, seguridad, materiales adaptados, variaciones inclusivas, apoyo entre pares.
Planificación logística	Decidir cómo, cuándo y con qué recursos: grupos de trabajo, fases internas, planes de sesión, responsabilidades, cronogramas.

Objetivos

- Transformar la información en propuestas concretas y operativas.
- Planificar actividades inclusivas basadas en necesidades reales.
- Fomentar la toma de decisiones, el trabajo cooperativo y la responsabilidad.
- Anticipe las dificultades y proponga soluciones.
- Desarrollar habilidades de organización, creatividad y pensamiento crítico.

Actividades que puedes usar

Tipo de actividad	Descripción	Recursos recomendados
Revisión del perfil del grupo destinatario	Los alumnos revisan la información recopilada en la fase 2	Documentos del análisis de necesidades
Definición de los objetivos del proyecto	Dinámicas de grupo para establecer metas claras y realistas	Pizarra blanca, cartulinas
Diseño de actividades inclusivas	Los grupos de trabajo elaboran sus propuestas utilizando hojas de descripción de actividades	Plantillas de actividades
Planificación logística	El profesor revisa todos los planes y organiza horarios, materiales y espacios	Calendario, hojas de planificación

Ideas para motivar a los estudiantes

Organiza un **"mercado de ideas"** donde cada grupo presente sus propuestas iniciales y recoja comentarios de sus compañeros.

Ideas para promover la inclusión

Incluye una sección llamada "Verificación de participación" en cada plan de actividad. Antes de finalizarlo, pregúntate: ¿Pueden todos participar realmente?

Resultado esperado

Al final de esta fase, los estudiantes tendrán:

- ✓ Un proyecto totalmente planificado que responde a necesidades reales.
- ✓ Un desarrollo de habilidades de trabajo colaborativo y resolución de problemas.
- ✓ Roles, responsabilidades y plazos claros
- ✓ un sentimiento de estar preparados para pasar a la siguiente fase.

FASE 4: Diseño de la experiencia: Creación de nuestra actividad inclusiva

¿Qué es esto?

Ahora llega el momento de los detalles. Cada grupo toma su idea inicial y la desarrolla hasta convertirla en un proyecto completo y listo para su implementación.

Aquí es donde los estudiantes se convierten en diseñadores educativos. Analizan, planifican, organizan, justifican y documentan cada aspecto de su intervención.

¿Qué incluye un diseño completo?

Elemento	Qué especificar
Objetivos	¿Qué se logrará con esta actividad?
Sesiones	¿Cuántas? ¿Cuánto duran? ¿Qué sucede en cada una?
Adaptaciones	¿Para discapacidades físicas? ¿Para discapacidades intelectuales?
Rollos	¿Dónde tendrá lugar? ¿Cómo se organizará?
Materiales	¿Qué se necesita?
Seguridad	¿Qué riesgos debemos prever?
Evaluación	¿Cómo sabremos que funcionó?

Actividades que puedes usar

Tipo de actividad	Descripción	Recursos recomendados
Elaboración del diseño final del proyecto	Desarrollo detallado de todos los elementos anteriores	Ordenador, plantilla de diseño, ejemplos
Grabación de un vídeo explicativo	Los grupos graban un vídeo explicativo de su actividad	Teléfonos móviles/tabletas, herramientas de edición (opcional)
Simulación en el gimnasio	Ensayo práctico para detectar mejoras y realizar ajustes	Gimnasio, materiales adaptados
Presentación ante los compañeros	Práctica de presentación antes del evento real	Herramientas de presentación oral y visual

Ideas para motivar a los estudiantes

- Transforma las presentaciones en una "**Feria de Proyectos**" con un ambiente relajado y festivo.
- Documenta todo y crea un breve vídeo para compartirlo con los padres más adelante.

Ideas para promover la inclusión

- Incluye una sección específica en el video titulada "**Cómo garantizamos la accesibilidad**" donde los estudiantes expliquen sus adaptaciones.

Resultado esperado

Al final de esta fase, cada grupo tendrá:

- ✓ Un proyecto escrito completo
- ✓ Un vídeo explicativo
- ✓ Experiencia presentando su idea
- ✓ Confianza para implementarlo con su grupo objetivo.



FASE 5: ¡Que empiece el juego! — Implementando el proyecto juntos

¿Qué es esto?

Este es el momento al que todo ha conducido. Los estudiantes finalmente se reúnen con sus socios comunitarios y llevan a cabo sus actividades juntos.

Toda la planificación, toda la práctica, toda la empatía, se transforma ahora en una experiencia real de servicio, conexión y aprendizaje mutuo.

Momentos clave en esta fase

Momento	Lo que sucede
Presentación	Los estudiantes explican su actividad de forma clara y accesible, utilizando elementos visuales, demostraciones y un lenguaje sencillo.
Implementación	¡Todos juegan juntos! Los estudiantes guían, apoyan y participan junto a las personas con discapacidad.
Adaptación en tiempo real	Los estudiantes adaptan las actividades en función de lo que observan; aquí es donde se produce la verdadera inclusión.
Observación	Los profesores y los colaboradores toman nota de lo que funciona y de lo que se podría mejorar.

Objetivos

Presentar su trabajo ante un público real	Para los participantes
Presentar su trabajo ante un público real	Disfrutar de una actividad accesible y significativa
Practicar la comunicación, la empatía y el liderazgo	Experimentar una inclusión genuina
Ver el impacto real de su proyecto	Sentirse valorados y escuchados
Recopilar información para su posterior evaluación	Conectar con los jóvenes de su comunidad

Actividades que puedes usar

Tipo de actividad	Descripción	Recursos recomendados
Presentación del proyecto	Los alumnos explican su actividad al grupo destinatario	Materiales visuales, materiales adaptados
Puesta en práctica de la actividad	Todos participan juntos	Material adaptado, espacio accesible
Acompañamiento y apoyo	Los alumnos ofrecen ayuda física, verbal o emocional según sea necesario	Roles predefinidos, paciencia
Grabación	Grabación Se graba un vídeo de demostración (con consentimiento) para compartirlo posteriormente con los alumnos	Cámara/teléfono

Ideas para motivar a los estudiantes

- Organiza un pequeño evento de bienvenida donde cada grupo personalice su espacio con su logotipo o cartel.
- Anime a los estudiantes a celebrar los pequeños logros y a expresar mensajes positivos durante la sesión.

Ideas para promover la inclusión

- Crea un "**Pasaporte de Participación**" que los participantes puedan sellar por cada actividad que completen.
- Explique siempre las reglas con ayudas visuales: pictogramas, gestos, demostraciones.

Resultado esperado

Los estudiantes experimentan por primera vez el impacto real de su trabajo. Ven qué funciona, qué necesita ajustes y qué significa conectar a través del movimiento.

Los participantes disfrutan de una actividad accesible y significativa.

Este es el corazón de Play4All: un encuentro transformador basado en el respeto, la convivencia y el servicio a la comunidad.

FASE 6: El pitido final: Reflexión, evaluación y celebración



¿Qué es esto?

El proyecto no habrá terminado realmente hasta que comprendamos lo que sucedió. Esta fase consiste en reflexionar sobre el aprendizaje, el impacto y la experiencia, y celebrar el camino recorrido.

Momentos clave en esta fase

Momento	En qué consiste
Evaluación del proyecto	Analizar las actividades, las adaptaciones, la participación y la utilidad real.
Comentarios de los socios	Recopilar opiniones y observaciones de la organización y los participantes.
Reflexión del estudiante	Hablar sobre emociones, logros, dificultades y crecimiento personal.
Vídeo final	Crear un resumen para compartir con compañeros de clase, familiares y la comunidad.

Objetivos

- Evaluar la calidad y la eficacia del proyecto.
- Recopilar comentarios de socios y participantes.
- Analizar la inclusión, la accesibilidad y la participación real.
- Celebrar los logros y comparte la historia.
- Sensibilizar a la comunidad en general.

Actividades que puedes usar

Tipo de actividad	Descripción	Recursos recomendados
Taller de evaluación interna	Revisar el trabajo final, comparar las percepciones iniciales y finales (mapas de empatía, cuestionarios)	Documentos iniciales, preguntas para la reflexión
Evaluación de los socios	Recopilar informes, cuestionarios o comentarios de la organización	Formularios de comentarios, entrevistas
Evaluación académica	Análisis por parte del profesor de las habilidades adquiridas por los alumnos	Rúbricas de evaluación
Vídeo final	Crear un resumen del proceso	Fotos, fragmentos de vídeo, música, herramienta de edición

Ideas para motivar a los estudiantes

- Ver juntos, como clase, el vídeo enviado por la organización colaboradora para ver cómo fueron recibidos sus proyectos.
- Organizar una pequeña ceremonia de clausura para proyectar el vídeo final y agradecer a todos los participantes.

Ideas para promover la inclusión

- Incluir en el vídeo final un mensaje de agradecimiento a las personas con discapacidad que participan, reconociendo su papel en el aprendizaje de los alumnos.

Resultado esperado

El proyecto concluye con:

- ✓ Experiencias consolidadas de convivencia e inclusión
- ✓ Un claro sentido de lo aprendido y logrado
- ✓ Orgullo por el servicio prestado
- ✓ Una actitud más consciente, empática y participativa en los estudiantes
- ✓ Materiales que pueden inspirar a otros

IDEAS PRINCIPALES DE ESTE CAPÍTULO

Fase	Idea Central
Fase 1	Empieza por la empatía. Los estudiantes deben comprender el "por qué" antes que el "cómo".
Fase 2	Establece vínculos auténticos con los socios de la comunidad. Escucha antes de actuar.
Fase 3	Convierte las necesidades en planes. Piensa estratégicamente en los objetivos y la logística.
Fase 4	Diseña con detalle. Una buena idea se convierte en excelente gracias a una planificación cuidadosa.
Fase 5	Ponlo en práctica juntos. Aquí es donde el aprendizaje cobra vida.
Fase 6	Reflexiona y celebra. Entiende lo que ha sucedido y comparte la historia.

PARTE III: EL KIT DE HERRAMIENTAS PLAY4ALL: RECURSOS PARA EL CAMINO

CAPÍTULO 4: El manual de estrategias: actividades inclusivas listas para usar

4.1. Adaptación de juegos: Principios básicos para hacer que cualquier actividad sea inclusiva.

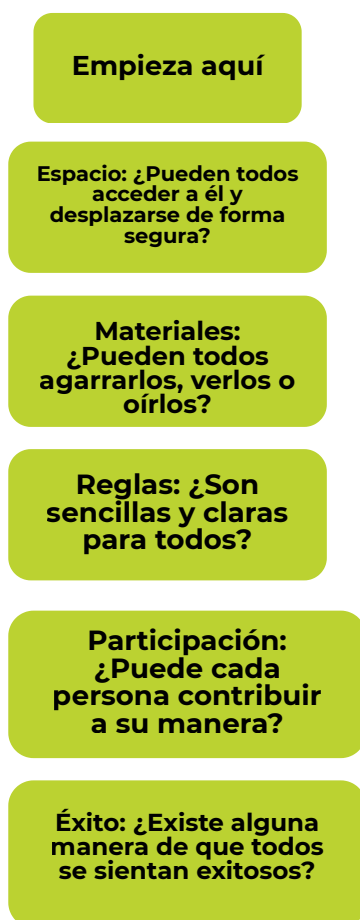
Antes de adentrarnos en actividades específicas, establezcamos los principios que hacen que cualquier juego o deporte sea inclusivo. Estos principios serán tu guía: ante cualquier duda, recurre a estas ideas.

Las cinco reglas de oro de la adaptación

Regla	Qué significa	Pregúntate
1. Accesibilidad universal	La actividad debe permitir que todo el mundo participe desde el principio.	<i>¿Cualquiera puede unirse o hay que cumplir algún requisito?</i>
2. Flexibilidad en la ejecución	Hay varias formas de realizar la misma acción.	<i>¿Podemos lanzar, empujar, rodar o pasar?</i>
3. Simplicidad en las reglas	Las reglas deben ser claras, concisas y fáciles de recordar.	<i>*¿Podemos explicarlo en 2 o 3 frases?*</i>
4. Cooperación por encima de la competición	El éxito depende del grupo, no solo de los individuos.	<i>¿Es necesario que todos trabajen juntos para ganar?</i>
5. Seguridad y comodidad	La seguridad física y emocional es lo primero.	<i>¿Es seguro el espacio? ¿Es acogedor el ambiente?</i>

La pirámide de adaptación

Al adaptar cualquier actividad, piensa desde lo más básico hacia lo más avanzado:



4.2. Guía de adaptación rápida según el tipo de discapacidad.

Utiliza esto como una guía rápida al diseñar o ajustar actividades.

Para discapacidades físicas

Área	Adaptaciones a tener en cuenta
Postura	Ofrecer opciones para realizar el ejercicio sentado, de pie o con apoyo
Distancia	Reducir las distancias de lanzamiento o carrera; ajustar la altura de los objetivos
Movimiento	Permitir rodar, empujar o pasar en lugar de lanzar o chutar
Equipo	Utilizar balones más ligeros, empuñaduras más grandes o rampas/tolvas
Espacio	Asegurar que los pasillos sean amplios y estén despejados; superficies antideslizantes
Apoyo	Permitir la ayuda de los compañeros; colocar a los ayudantes cerca

Para personas con discapacidad intelectual

Area	Adaptations to Consider
Reglas	Resume las ideas en 2 o 3 puntos clave; utiliza un lenguaje sencillo
Instrucciones	Demuestra mientras explica; utiliza ayudas visuales".
Paso	Permite tiempo extra para responder o comentar
Rutina	Mantén una estructura predecible: evita sorpresas
Visuales	Usa colores , pictogramas, marcadores
Equipo	Crea grupos equilibrados, fomenta el ejemplo entre compañeros
Éxito	Celebra el esfuerzo y la participación

4.3. Tarjetas de actividades: Ideas listas para usar

Aquí tienes fichas de actividades completas para inspirar a tus alumnos. Todas siguen el mismo formato, así que puedes combinarlas y adaptarlas. Si quieres ver más ejemplos, los encontrarás en la página web.

Nombre	"TARJETA DE ACTIVIDAD 1: "Boccia para todos"
Campo	Información general de la actividad
Tipo	☒ deporte adaptado ☐ Juego motor ☐ Ejercicio/Baile
Grupo destinatario	Personas con discapacidades físicas (movilidad reducida, usuarios de sillas de ruedas)
Dificultad	☒ Bajo ☐ Medio ☐ Alto
Duración	45-60 minutos

DESCRIPCIÓN DETALLADA	
Campo	Descripción
Objetivo/s de la actividad	• Fomentar la participación inclusiva a través de un deporte adaptado y accesible. • Para desarrollar las habilidades motrices básicas: fuerza, coordinación, puntería y control postural. • Promover el juego cooperativo, el respeto y la empatía a través de experiencias compartidas. • Adaptar las actividades a las capacidades individuales.
Breve descripción	“Boccia para todos” es una propuesta inclusiva inspirada en la boccia, un deporte de precisión paralímpico que permite la participación conjunta de personas con y sin discapacidad. La actividad combina el lanzamiento de la pelota con diferentes minijuegos destinados a desarrollar la fuerza (en brazos o piernas), la coordinación, la puntería y la toma de decisiones, garantizando siempre que cada participante pueda participar según sus capacidades, utilizando manos, pies o dispositivos de apoyo.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD (REGLAS Y DINÁMICA)	
Campo	Descripción
Preparación	El espacio se organiza marcando las zonas de lanzamiento y los objetivos (cuadrados, pared, objetos para derribar). Se colocan sillas para que quienes no usan silla de ruedas puedan lanzar desde la misma altura. Se forman equipos mixtos (personas con y sin discapacidad) de 3 a 4 participantes.
Explicación a los participantes	Se recomienda una demostración práctica al explicar cada juego. Utilice gestos claros y, si es necesario, apoyos visuales (pictogramas, colores). Asegúrate de que todos hayan comprendido antes de comenzar.

Reglas / Dinámica del juego	Actividad 1. “Pelota más cercana”: Cada jugador lanza una o dos pelotas intentando acercarse lo máximo posible a la pelota blanca. Gana quien lance la pelota más cerca. Actividad 2. “Boccia desde los extremos”: Dos equipos situados en extremos opuestos lanzan sus bolas (de dos colores) intentando dominar el espacio central y acercarse a la bola blanca. Actividad 3. “Objetivo Cuadrado”: Se marca un cuadrado en el suelo. Los participantes deben introducir sus pelotas dentro del cuadrado. Se otorgan puntos según el tamaño o la distancia. Actividad 4. “Derribo”: Se colocan conos u objetos alrededor. El objetivo es golpearlos con la pelota, regulando la fuerza y la precisión. Actividad 5. “Muro Mágico”: Lanza la pelota hacia un muro. El reto consiste en acercarla lo máximo posible sin tocarlo. Actividad 6. “Partido de boccia adaptado”: Versión simplificada de las reglas oficiales con adaptaciones según las capacidades motrices.
Variaciones / Posibilidades de progresión	• Ajusta las zonas de lanzamiento para que estén más cerca o más lejos según las habilidades de los jugadores. • Aumentar o reducir el tamaño del cuadrado objetivo. • Introducir el lanzamiento con la mano no dominante, los pies o utilizando rampas. • Añade más objetos para derribar o aumentar la distancia.

RECURSOS NECESARIOS	
Campo	Descripción
Espacio	Gimnasio, cancha deportiva, aula grande o espacio exterior plano.
Materiales	• Bolas de boccia o bolas blandas de dos colores o texturas (adaptables a diferentes tipos de bolas) • Conos, botellas de plástico, cuerdas o cinta adhesiva para marcar espacios • Sillas para que quienes no estén en sillas de ruedas puedan lanzar desde las mismas condiciones.
Personal de apoyo	1 o 2 personas para guiar la actividad, explicar los juegos y brindar apoyo con las adaptaciones necesarias.

ADAPTACIONES PARA GARANTIZAR LA INCLUSIÓN	
Tipo de adaptación	Descripción
Adaptaciones para personas con discapacidad física	• Se permite lanzar con la mano dominante, la mano no dominante, los pies o con ayudas técnicas (rampas, toboganes). • Mueve la zona de lanzamiento más cerca o más lejos según la movilidad. • Asegúrate de que las superficies sean antideslizantes. • Realiza lanzamientos desde una posición sentada si es necesario.
Adaptaciones para personas con discapacidad intelectual	• Simplifica las reglas (máximo 2-3 ideas clave) • Utiliza apoyos visuales (pictogramas, tarjetas de colores). • Demostración práctica antes de cada juego. • Mantener rutinas predecibles • Permite más tiempo para procesar la información y ejecutarla.
Adaptaciones de la comunicación	• Demostración visual durante la explicación • Uso de gestos y contacto visual directo • Pregunta claramente "¿Lo entiendes?" • Si es necesario, utiliza pictogramas o paneles de comunicación.

EVALUACIÓN Y OBSERVACIONES	
Campo	Descripción
¿Cómo evaluamos si funcionó?	• Los participantes sonríen y parecen disfrutarlo. • Hacen un esfuerzo por completar las tareas • Existe interacción entre ellos (se animan mutuamente, se ayudan, celebran). • Piden repetir la actividad • Incluso si hay un equipo ganador, se celebra más la participación que la victoria.
Observaciones / Consejos prácticos	• Incluso si hay un equipo o persona ganadora, no fomente la competitividad; celebre todos los logros y lanzamientos. • Asegúrese de que las sillas sean estables antes de comenzar. • Mantén un tono de voz alegre y positivo. • Supervisar que nadie quede excluido

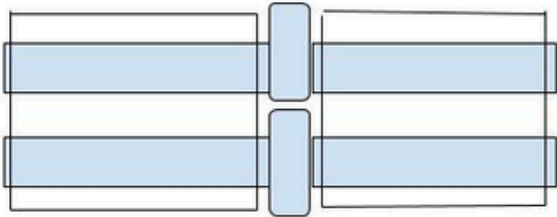
ANEXOS (Opcional)	
Campo	Descripción
Archivos adjuntos	• Fotografías o dibujos de los materiales o de la distribución del espacio. • Enlace a un vídeo de ejemplo • Pictogramas imprimibles para facilitar la explicación.

Principio clave:

El obstáculo no es lo importante. Lo importante es apoyarnos mutuamente.

Nombre	TARJETA DE ACTIVIDAD 2: "Mega-pingpong"
Campo	Información general de la actividad
Tipo	☒ Deporte adaptado ☐ Juego Motor ☐ ejercicio/Baile
Grupo destinatario	Grupos mixtos: Discapacidad intelectual y física
Dificultad	☐ Bajo ☒ Medio ☐ Alto
Duración	30 minutos aproximadamente

DESCRIPCIÓN DETALLADA	
Campo	Descripción
Objetivo/s de la actividad	Desarrollar la coordinación (mano-ojo), las habilidades motrices, fomentar el trabajo en equipo y la comunicación.
Breve descripción	La idea principal es divertirse intentando golpear la pelota con el cuerpo. Golpea o haz rebotar la megabola por encima de la "red" hacia el lado de la cancha del oponente. Si tu equipo no lo logra, el equipo contrario obtiene un punto.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD (REGLAS Y DINÁMICA)	
Campo	Descripción
Preparación	(¿Cómo está organizado el espacio? ¿Cómo están dispuestos los materiales? ¿Cómo se forman los grupos/equipos?) Imagen que muestra cómo organizar la cancha. 4 bancos de gimnasia, 2 cajones de salto (que sirven como red) en el centro, 2 colchonetas de seguridad (más gruesas) encima de los bancos, 2 sillas, 1 o 2 pelotas de kinball/yogaball (de diferentes tamaños). ¡Equipos mixtos! 
Explicación a los participantes	-Instrucciones/reglas breves escritas en una pizarra blanca. -Dibuja la cancha. -Instrucciones verbales. -Demostración práctica del juego.
Reglas / Dinámica del juego	Objetivo principal: Hacer rebotar la megabola por encima de la red. Para empezar, utiliza estas reglas básicas: 1. Se puede usar cualquier parte del cuerpo para golpear la pelota. 2. Coloca a dos o más participantes a cada lado de la cancha. 3. Cuando la pelota cruza la red, debe rebotar dentro de la cancha del oponente antes de que tu equipo pueda golpearla. 4. Si la pelota toca el suelo, ¡el otro equipo consigue un punto!
Variaciones / Posibilidades de progresión	El uso de pelotas diferentes (en tamaño o material). Usar una “red” más alta/más baja. Crea una cancha más grande o más pequeña para jugar. Permite más toques/golpes o pasar el balón. Está bien golpear la pelota antes de que rebote en la cancha del equipo. Varía el número de personas en cada equipo. Si es posible, utiliza diferentes partes del cuerpo para golpear la pelota.

RECURSOS NECESARIOS	
Campo	Descripción
Espacio	Gimnasio, cancha deportiva
Materiales	4 bancos de gimnasia, 2 cajones de salto (que sirven como red) en el centro, 2 colchonetas de seguridad (más gruesas) encima de los bancos, 2 sillas, 1 o 2 pelotas de kinball/yogaball (de diferentes tamaños).
Personal de apoyo	Dos instructores, pero depende del público objetivo.

ADAPTACIONES PARA GARANTIZAR LA INCLUSIÓN	
Tipo de adaptación	Descripción
Adaptaciones para personas con discapacidad física	¡Está bien golpear la pelota con cualquier parte del cuerpo! Se puede estar de pie o sentado. Está bien pasar el balón en lugar de hacerlo botando. Está bien colocar la silla de ruedas más cerca de las plataformas de salto. Está bien rodar el balón al pasarlo. Está bien tener un compañero que sostenga la pelota para que puedas golpearla con tu cuerpo. Varíe el número de participantes alrededor de la cancha.
Adaptaciones para personas con discapacidad intelectual	Ayudas visuales si fuera necesario. Demuestra el juego. Instrucciones sencillas en una pizarra blanca. Varía el número de participantes que juegan en la cancha.
Adaptaciones de la comunicación	Al preguntar y mostrar cómo se puede jugar, nos aseguramos de que todos lo entiendan. Permite que los participantes “prueben” la actividad junto con los instructores antes de que comience el juego real para observar y asegurarse de que todos comprendan el juego.

EVALUACIÓN Y OBSERVACIONES	
Campo	Descripción
¿Cómo evaluamos si funcionó?	Pregunta u observa: ¿Parecen disfrutar de la actividad? ¿Están siguiendo las reglas? ¿Se lo están pasando bien? ¿Quieren seguir jugando?
Observaciones / Consejos prácticos	Mantente alerta y prepárate para realizar cambios en el juego si es necesario, para asegurarte de que todos puedan participar.

ANEXOS (Opcional)	
Campo	Descripción
Archivos adjuntos	• Fotografías o dibujos de los materiales o la distribución del espacio. Vídeo disponible. • Enlace a un vídeo de ejemplo • Pictogramas imprimibles para facilitar la explicación.

Nombre	TARJETA DE ACTIVIDADES 3: "Juegos con pañuelos"
Field	Información general de la actividad
Tipo	☐ Deporte Adaptado ☐ Juego Motor ☒ Ejercicio/Baile
Grupo destinatario	Grupo mixtos: discapacidad intelectual y física
Dificultad	☒ Baja ☐ Media ☐ Alta
Duración	45 minutos aproximadamente

DESCRIPCIÓN DETALLADA	
Campo	Descripción
Objetivo/s de la actividad	• Desarrollar la aptitud física general (coordinación, equilibrio), • Desarrollar el sentido del ritmo, la estética del movimiento, moldear la capacidad de cooperar en un grupo, desarrollar la coordinación visomotora. • Desarrollar una sensación de éxito y autoconfianza, • Promover la integración y el apoyo mutuo.
Breve descripción	1. Primera actividad: Elevación rítmica: Los niños levantan y bajan el pañuelo al ritmo de la música, lo que mejora la sincronización motora e introduce un elemento de juego grupal. Juego de ondulación: Crear ondas en el pañuelo: con música lenta, los movimientos son suaves; con música rápida, dinámicos, respondiendo al ritmo. Juego de movimiento con una canción sencilla (por ejemplo: "Mi pañuelo: un juego de círculo polaco"). Los niños marchan por la habitación con pañuelos y los intercambian de dos en dos a la señal acordada (por ejemplo: al final de la canción, con las palabras "Este lo elegiré, señor", o cuando la música se detiene, etc.). Ocho perezoso: Los niños dibujan un ocho perezoso en el aire sosteniendo el pañuelo primero en una mano, luego en la otra y finalmente en ambas. Pañuelo en movimiento: Los niños forman un círculo y caminan al ritmo de la música, cambiando de dirección durante las pausas, lo que desarrolla la orientación espacial y la cooperación. 2. Juegos con accesorios adicionales - 1 tela grande Pelotas sobre la tela: Los niños sostienen la tela y tratan de mantener pelotas ligeras o juguetes de peluche sobre ella, lo que desarrolla la cooperación y la precisión de los movimientos. Maíz tostado / palomitas de maíz: Se colocan pelotas blandas sobre la tela, que los niños agitan, contándolas y observando el movimiento de los objetos. Subir y bajar uniformemente la bufanda, de modo que permanezca horizontal en relación con el suelo en todo momento. Sostén la bufanda estirada a la altura de los pies y la levantan uniformemente tan alto como puedan. Luego la bajan y la vuelven a levantar. Con el tiempo, aumentan la velocidad. Pelota - La tarea del grupo es guiar una pequeña pelota para que caiga en el agujero en el centro de la bufanda. También podemos pedirle a un participante que se meta debajo de la bufanda y ayude al grupo atrapando la pelota con una mano extendida a través del agujero. Intercambio de lugares. El líder grita: «¡Niños que lleven algo rojo, cambien de sitio!», y esos niños deben correr bajo el paracaídas hacia el lado opuesto. Se pueden elegir otros criterios: color de pelo, zapatos, comida favorita, etc. 3. Juego relajante: ¿Quién falta? Todos los participantes (excepto el líder) se colocan de pie sosteniendo una bufanda a la altura del pecho. El líder les pide a todos que cierren los ojos y, mediante el tacto, señala a la persona que se esconde bajo la bufanda. A la señal del líder, todos abren los ojos y deben identificar a la persona que falta. Este juego se puede jugar en equipos (por ejemplo, equipos formados por personas de colores específicos o alternando la posición de las personas), y el equipo gana un punto por cada respuesta correcta.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD (REGLAS Y DINÁMICA)	
Campo	Descripción
Preparación	Los ejercicios requieren espacio para moverse libremente con bufandas. Equipo necesario: una bufanda para cada estudiante y 1 bufanda grande Klanzy, pelotas blandas, música y equipo para jugar.
Explicación a los participantes	La actividad se explica mediante instrucciones breves y claras, acompañadas de demostraciones. Cada tarea se muestra paso a paso antes de comenzar. El profesor comprueba la comprensión y utiliza un lenguaje sencillo.
Reglas / Dinámica del juego	Los alumnos realizan ejercicios de movimiento individualmente y en grupo. Expresan su creatividad al ritmo de la música y siguiendo instrucciones. El objetivo es fomentar la participación, la cooperación y la diversión.
Variaciones / Posibilidades de progresión	Las tareas pueden hacerse más difíciles cambiando la posición en la que se sostiene la bufanda (puede ser en círculo al estar sentado o de pie), el ritmo de la música o permitiendo crear una rutina propia con la bufanda. En la tarea que implica cambiar de lugar, esto puede consistir en colocarse uno al lado del otro o correr hacia el otro lado, etc. También se pueden utilizar diferentes variaciones de movimiento para mantener la atención de los estudiantes y adaptarse a los diferentes niveles de habilidad.

RECURSOS NECESARIOS	
Campo	Descripción
Espacio	Gimnasio dividido en zonas de actividad, superficie segura antideslizante y espacio suficiente para moverse con libertad.
Materiales	Varias pelotas, colchonetas, bufandas, bufanda Klanza. El equipo es ligero y adaptado a diferentes habilidades, música y equipo para jugar.
Personal de apoyo	Profesor de educación física, con apoyo adicional si fuera necesario para la organización y la seguridad.

ADAPTACIONES PARA GARANTIZAR LA INCLUSIÓN	
Tipo de adaptación	Descripción
Adaptaciones para personas con discapacidad física	Capacidad para realizar ejercicios en una posición baja (a cuatro patas o sentado). Ajustar la altura y la distancia de los objetivos (por ejemplo, más cerca, más abajo). Utilizamos pelotas suaves y ligeras que son más fáciles de atrapar y controlar. Introducción de formas alternativas de movimiento. Mayor tiempo para completar las tareas. Permitir que el estudiante elija el nivel de dificultad del ejercicio. Proporcionar un espacio libre de obstáculos para una circulación segura. Incluir al estudiante en el grupo de forma natural (sin exclusión), por ejemplo, mediante tareas en equipo.
Adaptaciones para personas con discapacidad intelectual	Las actividades están adaptadas para que un estudiante con limitaciones físicas pueda participar activamente en cada parte de la lección. Los ejercicios se pueden realizar en una posición baja (a cuatro patas o sentado), según las capacidades del participante. El espacio se ha acondicionado eliminando obstáculos innecesarios y garantizando una superficie segura y antideslizante; se utilizan alfombrillas cuando es necesario. Las reglas de las tareas de movimiento se han modificado acortando las distancias y permitiendo que las tareas se realicen de formas alternativas. El material utilizado es variado (balones blandos y ligeros), lo que facilita atraparlos y controlar el movimiento. Los alumnos pueden elegir el nivel de dificultad de los ejercicios y disponen de más tiempo para completarlos. Se han introducido elementos de trabajo en equipo para fomentar la integración y la cooperación, garantizando que cada participante tenga un papel y pueda alcanzar el éxito independientemente de su nivel de capacidad física.

Adaptaciones de la comunicación	Las reglas de las actividades se han simplificado y limitado a las más importantes (un máximo de 2 o 3) para que sean fáciles de entender para todos los participantes. Las instrucciones se dan de forma clara y concisa, y se complementan con demostraciones de movimiento a cargo del profesor o de un alumno. Se utiliza una estructura de lección coherente y patrones predecibles, lo que aumenta la sensación de seguridad y facilita el seguimiento de la clase. Cuando es necesario, se emplean recursos visuales (por ejemplo, colores, marcadores, conos) para organizar el espacio y facilitar la comprensión de la tarea. Los ejercicios se dividen en pasos más pequeños y sencillos, y se les da a los estudiantes tiempo adicional para comprender y completar las instrucciones. También se introduce el trabajo en grupos pequeños, lo que permite a los estudiantes aprender mediante la observación y la imitación de los demás.
--	--

EVALUACIÓN Y OBSERVACIONES	
Campo	Descripción
¿Cómo evaluamos si funcionó?	Criterios de observación sencillos: ¿Los participantes sonríen y parecen disfrutarlo? ¿Se esfuerzan por completar la tarea? ¿Hay interacción entre ellos? ¿Piden repetir la actividad?
Observaciones / Consejos prácticos	Es importante ajustar el nivel de dificultad de los ejercicios a las capacidades de los participantes y responder con flexibilidad durante la clase. Se recomienda dar instrucciones claras y concisas, además de demostrar los ejercicios antes de realizarlos. Debe mantenerse un ambiente inclusivo, evitando la competencia excluyente y fomentando la cooperación entre los estudiantes. También es importante controlar el cansancio de los participantes y, si es necesario, introducir descansos o modificar la intensidad de los ejercicios.

	EVALUACIÓN Y OBSERVACIONES
Campo	Descripción
Archivos adjuntos	- Fotografías o dibujos de los materiales o de la distribución del espacio. - Enlace a un vídeo de ejemplo: <u>Versión en inglés de la canción:</u> https://www.youtube.com/watch?v=3dCOOMNfS8Q. - Pictogramas imprimibles para facilitar la explicación.

Nombre	TARJETA DE ACTIVIDAD 4: "Piratacademia"
Campo	Información general de la actividad
Tiipo	☐ Deporte adaptado ☒ Juego Motor ☐ Ejercicio/Baile
Grupo destinatario	Grupo mixto. Discapacidades físicas e intelectuales en diversas etapas.
Dificultad	☒ Baja ☐ Media ☐ Alta
Duración	3 x 30 minutos aproximadamente

DESCRIPCIÓN DETALLADA	
Campo	Descripción
Objetivo/s de la actividad	Mejora la fuerza y la coordinación en la parte superior del cuerpo. Fortalece la conciencia corporal, el ritmo y la expresión. Crea alegría a través de la música y la imaginación. Promover la participación inclusiva

Campo	Descripción
Breve descripción	Un programa educativo basado en una narrativa principal, donde todos asumen el papel de piratas. Se hace especial hincapié en las habilidades físicas que un pirata necesita adquirir para hacerse a la mar, como luchar, leer mapas del tesoro para encontrar tesoros ocultos, disparar cañonazos, recolectar monedas de oro y mucho más. Se destacan tres enfoques didácticos principales: Utilizar la narración de historias para crear un universo compartido donde todos sean iguales y puedan sumergirse en la experiencia. Fomentar la experimentación: Todos los participantes son exploradores que experimentan con sus cuerpos en lugar de recibir respuestas del "Capitán". Se les anima a probar cosas nuevas y a aprender unos de otros. No hay un resultado fijo y nada es estrictamente correcto o incorrecto.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD (REGLAS Y DINÁMICA)	
Campo	Descripción
Preparación	En principio, la actividad puede realizarse en diversos espacios que no requieren mucho sitio. Sin embargo, es preferible que la zona esté libre de otros equipos. Puesta en escena: Música: Música inspirada en piratas. Imágenes: Si es posible, un videoclip que se ajuste a la temática (por ejemplo, mar abierto, barcos piratas, etc.).
Explicación a los participantes	La actividad se basa en gran medida en la narrativa pirata. Los instructores visten disfraces de pirata y narran una historia que sirve de marco para las actividades posteriores. El instructor predica con el ejemplo, participando activamente e incorporando también las sugerencias del grupo. Esto se realiza mediante comunicación verbal y visual.

**Reglas /
Dinámica del
juego**

Las actividades se estructuran en torno a un marco cuyo contenido se moldea y adapta según la creatividad y las sugerencias de los participantes.

Historia de la Sesión 1:

El Capitán Blackpowder da la bienvenida a todos los marineros de agua dulce, quienes en las próximas semanas aprenderán a convertirse en piratas. Sin embargo, el Capitán Blackpowder se ha vuelto un poco olvidadizo y no recuerda todas las actividades que debe enseñar. Por lo tanto, necesita la ayuda de los marineros de agua dulce para descubrir cómo convertirse en un pirata experto.

1. Actividad:

Lluvia de ideas: Deja que los estudiantes ayuden a definir qué puede hacer un buen pirata. Haz preguntas sobre todo lo que hace un pirata.

Por ejemplo: ¿Cómo puedes practicar ver con un ojo, correr sobre una pierna, luchar con un brazo, etc.?

Muestra y prueba tus diferentes movimientos.

2. Actividad:

Crea un saludo y un nombre de pirata. Di tu nombre de pirata y salúdense de esta manera:

Pie derecho interior – pie izquierdo interior – pie derecho exterior – pie izquierdo exterior – aplaude tu pecho – aplaude tu muslo – aplaude tu trasero – choca las cinco con tu pareja con ambas manos.

3. Actividad:

Movimientos para el baile pirata (desarrollo de la coreografía)
Trabajen en parejas: inventen 4 movimientos piratas que puedan usarse en un baile. Repitan cada movimiento 4 veces, de manera que primero realicen un movimiento, luego el siguiente, y así sucesivamente.

Historia de la sesión 2:

¡SER PIRATA NO ESTÁ EXENTO DE PELIGROS! Un pirata de verdad, por supuesto, ha participado en incursiones para robar objetos de valor. Esto conlleva riesgos, y algunos piratas, lamentablemente, acaban perdiendo partes de su cuerpo.

1. Actividad:

Alegría del reencuentro / Calentamiento Comience haciendo el saludo pirata y el nombre pirata (vea la Actividad 2 de la última vez).

2. Actividad:

Esgrima

Reglas / Dinámica del juego	Materiales: Tubos de espuma aislante (cortados al tamaño adecuado), pufs, barra de equilibrio/banco. Los participantes luchan en parejas. El objetivo es asestar la mayor cantidad de golpes posible. Establezcan las reglas necesarias, tales como: no golpear la cara, solo golpear la parte inferior o la espalda, etc. Para poner a prueba la esgrima, los participantes deben equilibrar una bolsa de frijoles sobre su cabeza mientras practican. Si la bolsa se cae o recibe un golpe, quedan eliminados. Para un desafío mayor, practiquen esgrima sobre una barra de equilibrio o un banco. Si se caen o reciben un golpe, quedan eliminados. 3. Actividad: Historia: Cuando los piratas realizan incursiones, se requiere valentía, disciplina y mucha experiencia para regresar a casa con grandes tesoros de oro y plata. Por lo tanto, deben practicar cómo abordar otros barcos en alta mar. Atrapa las balas de cañón. Materiales: Bolas de espuma (balas de cañón), “red de cañón” (babogas/chalecos). En esta actividad, es importante evitar que los oponentes nos alcancen con sus cañones. Por lo tanto, los participantes trabajan juntos para atrapar las balas de cañón con una red para que aterricen suavemente y no “exploten”. Al principio, los principiantes practican en pequeños grupos de 3 a 4 personas:
Variaciones/ Posibilidades de progresión	En todas las actividades se ha eliminado cualquier tipo de competencia. En su lugar, se prioriza la creatividad, la imaginación y la participación conjunta. Los propios participantes ayudan a decidir qué contenidos y movimientos se incluirán dentro del marco establecido para cada actividad. Esto brinda a los participantes la oportunidad de adaptar, diferenciar e influir en su propia participación para que puedan involucrarse de acuerdo con sus capacidades mentales y físicas.

RECURSOS NECESARIOS	
Campo	Descripción
Espacio	No existen requisitos específicos para el espacio. Sin embargo, es preferible que la zona esté libre de otros equipos para que haya espacio para la actividad física.
Materiales	Materiales narrativos: sombreros de pirata, parches para los ojos, música, posiblemente un vídeo de temática pirata, etc. Materiales para la actividad: baberos/chalecos, saquitos de arena, pelotas blandas (balones de dodgeball), conos, "tesoros", mapas del tesoro, tubos de espuma aislante (utilizados como espadas).
Personal de apoyo	Por regla general, la actividad puede ser facilitada por una sola persona. Sin embargo, si hay participantes con necesidades de apoyo específicas, estas deben tenerse en cuenta y la asignación de personal debe priorizarse en consecuencia para garantizar que las actividades sean exitosas y accesibles para ellos.

ADAPTACIONES PARA GARANTIZAR LA INCLUSIÓN	
Tipo de adaptación	Descripción
Adaptaciones para personas con discapacidad física	Las actividades son dinámicas y solo están limitadas por un marco abierto. Por lo tanto, todos contribuyen a decidir y definir el contenido de las actividades. Esto significa que cualquiera puede participar según su nivel. Si algunas partes de las actividades resultan imposibles de realizar para algunos participantes, se crean opciones alternativas y agradables.
Adaptaciones para personas con discapacidad intelectual	Las actividades son dinámicas y solo están limitadas por un marco abierto. Por lo tanto, todos contribuyen a decidir y definir el contenido de las actividades. Esto significa que cualquiera puede participar según su nivel. Para los usuarios con importantes dificultades cognitivas, incluyendo una memoria a corto plazo deficiente, las actividades les permiten imitar a otros participantes y copiar sus movimientos. Si algunas partes de las actividades resultan imposibles de realizar para algunos participantes, se crean opciones alternativas y agradables.

Tipo de adaptación	Descripción
Adaptaciones de la comunicación	En la mayoría de los casos, el lenguaje corporal será suficiente tanto para comprender como para participar activamente en la configuración del contenido de las actividades. Si es posible, la presencia de un miembro del personal familiarizado con la comunicación con apoyo de signos (por ejemplo, el habla con apoyo de signos) puede resultar beneficiosa.

EVALUACIÓN Y OBSERVACIONES	
Campo	Descripción
¿Cómo evaluamos si funcionó?	(Criterios de observación sencillos: ¿Los participantes sonríen y parecen disfrutarlo? ¿Se esfuerzan por completar la tarea? ¿Hay interacción entre ellos? ¿Piden repetir la actividad?)
Observaciones / Consejos prácticos	(Espacio para notas del diseñador: "Tenga cuidado con...", "Es importante que...", "Recomendamos mantener la música a un volumen moderado", "Asegúrese de que las sillas sean estables antes de comenzar")

ANEXOS (Opcional)	
Campo	Descripción
Archivos adjuntos	* Fotografías o dibujos de los materiales o de la distribución del espacio. * Enlace a un vídeo de ejemplo (puede ser de YouTube o un vídeo grabado por los alumnos simulando la actividad). * Pictogramas o tarjetas imprimibles para facilitar la explicación.

4.4. Cómo crear tus propias tarjetas de actividades

Una vez que los estudiantes comprendan los principios, podrán diseñar sus propias actividades. Utilice esta plantilla:

PLANTILLA DE TARJETA DE ACTIVIDAD EN BLANCO

Nombre		
Campo	Descripción	
Tipo	☐ Deporte adaptado ☐ Juego Motor ☐ Ejercicio/Danza	
Grupo		
Dificultad	☐ Bajo ☐ Medio ☐ Alto	
Duración		
Objetivos		
Materiales		
Configuración		
Reglas básicas	1. 2. 3.	
Ideas para obstáculos		
Acción	Ideas de adaptación	

Ideas para obstáculos	
Físico	Intelectual
Variaciones	

4.5. Adaptación de las actividades a otros perfiles de discapacidad

Si bien el manual Play4All se centra principalmente en las discapacidades físicas e intelectuales, es importante destacar que las actividades propuestas pueden ampliarse y adaptarse a otros perfiles de discapacidad presentes en contextos educativos y sociales.

Según la Organización Mundial de la Salud, se pueden distinguir cuatro tipos principales de discapacidad:

- Discapacidad física
- Discapacidad intelectual
- Discapacidad sensorial
- Discapacidad psicosocial

La decisión de centrarse en las discapacidades físicas e intelectuales a lo largo de este manual responde a una intención pedagógica: facilitar la comprensión y la aplicación por parte de los estudiantes. Sin embargo, esto no limita la aplicación de la metodología Play4All a otros perfiles. Por el contrario, refuerza la necesidad de diseñar actividades flexibles y adaptables que respondan a la diversidad de los participantes.

En este sentido, todas las propuestas incluidas en este capítulo pueden aplicarse a otros perfiles de discapacidad, siempre que se aborden desde una perspectiva centrada en la persona y se adapten a las necesidades específicas de cada individuo.

Los principios generales del diseño inclusivo presentados a lo largo de este manual siguen siendo plenamente válidos:

- Accesibilidad universal
- Flexibilidad en la ejecución
- Sencillez en las reglas

Adaptación para el trastorno del espectro autista (TEA)

En el caso de las personas con trastorno del espectro autista (TEA), que a menudo presentan niveles de movilidad conservados o incluso elevados, resulta especialmente útil aplicar los criterios utilizados para la discapacidad intelectual, reforzando aquellos aspectos que promueven la comprensión, la seguridad y la participación.

Las siguientes recomendaciones son particularmente efectivas:

- Reduzce las reglas a 2 o 3 ideas claras y sencillas.
- Demuestra la actividad antes de comenzar (aprendizaje mediante modelado).
- Utiliza apoyos visuales como colores, pictogramas o marcas en el suelo.
- Mantén rutinas y estructuras repetitivas que proporcionen previsibilidad.
- Anticipa las tareas mediante secuencias visuales o explicaciones paso a paso.
- Crea equipos equilibrados que promuevan el apoyo natural entre compañeros.

Idea clave:

Las actividades sencillas y estructuradas, con reglas claras y repetitivas, apoyadas por fuertes estímulos visuales y dinámicas predecibles, facilitan significativamente la participación de las personas con TEA.

Adaptación para discapacidades sensoriales y psicosociales

Para las personas con discapacidades sensoriales o psicosociales, debe aplicarse el mismo enfoque inclusivo, reforzando las estrategias ya presentadas en este capítulo.

Se recomienda:

- Adaptar los canales de comunicación (visuales, auditivos o táctiles).
- Asegúrese de que las instrucciones sean claras y accesibles.
- Anticipar posibles barreras ambientales o emocionales.
- Brindar apoyo personalizado según las necesidades individuales.
- Mantener estructuras de actividad flexibles que permitan diferentes formas de participación.

La clave reside en diseñar actividades que no sean rígidas, sino adaptables, permitiendo que cada participante se involucre según sus habilidades y preferencias.

El diseño inclusivo como marco flexible

Play4All no propone actividades cerradas o fijas, sino un marco flexible que fomenta la adaptación, el ajuste y el rediseño continuos.

El objetivo no es encajar a las personas en actividades predefinidas, sino adaptar las actividades a las personas, garantizando:

- Participación activa
- Bienestar emocional y físico
- Experiencias de aprendizaje significativas y compartidas

Este enfoque refuerza el principio fundamental de la educación física inclusiva: la diversidad no es una barrera, sino una oportunidad para enriquecer el proceso de aprendizaje de todos los participantes.

IDEAS PRINCIPALES DE ESTE CAPÍTULO

	Conclusiones Clave
1	Empieza por las cinco reglas de oro: accesibilidad, flexibilidad, sencillez, cooperación y seguridad.
2	Adapta primero el espacio, luego los materiales y, por último, las normas.
3	Las discapacidades físicas suelen requerir ajustes en la forma de realizar los movimientos.
4	Las discapacidades intelectuales suelen requerir ajustes en la forma de dar instrucciones.
5	Las mejores actividades son sencillas, cooperativas y valoran la participación por encima del rendimiento.
6	Utiliza las tarjetas de actividades como inspiración y luego crea las tuyas propias.
7	Diseña pensando en la diversidad: utiliza una estructura clara, apoyo visual y rutinas predecibles para garantizar la participación de todos los perfiles, incluidas las discapacidades sensoriales y psicosociales.

CAPÍTULO 5: Cómo lograr que perdure: evaluación, celebración y compartir

5.1. Por qué es importante la evaluación

Cuando finaliza un proyecto de aprendizaje-servicio, el aprendizaje no termina. La fase final consiste en mirar hacia atrás para avanzar.

La evaluación en Play4All tiene tres propósitos:

Objetivo	Qué significa
Comprender el impacto	¿Qué cambió para los estudiantes? ¿Para los participantes? ¿Para la escuela?
Celebra el crecimiento	Reconocer el esfuerzo, la creatividad y la empatía que desarrollaron los estudiantes
Comparte la historia	Inspira a otros a crear sus propios proyectos inclusivos.

Recuerda: la evaluación no consiste en poner notas. Se trata de comprender qué sucedió, qué aprendimos y cómo crecimos.

5.2. Midiendo lo que importa: Tres niveles de impacto

Play4All genera cambios en tres áreas interconectadas. Cada una de ellas merece atención.

NIVEL 1: Aprendizaje del estudiante

Se trata de lo que los estudiantes ganaron: académica, social y emocionalmente.

Qué buscar	Cómo evaluarlo
Conocimientos	¿Entienden ahora los alumnos la discapacidad de otra manera?
Habilidades	¿Son capaces de adaptar las actividades? ¿De trabajar en equipo? ¿De liderar un grupo?
Actitudes	¿Ha aumentado su empatía? ¿Tienen ahora una visión diferente de la inclusión?
Autopercepción	¿Se sienten más capaces de marcar la diferencia?

NIVEL 2: Servicio comunitario

Se trata del impacto en los participantes: personas con discapacidad y organizaciones asociadas.

Qué buscar	Cómo evaluarlo
Participación	¿Disfrutaron los participantes de las actividades? ¿Se implicaron?
Accesibilidad	¿Fueron las actividades realmente accesibles para todos?
Conexión	¿Interactuaron los participantes con los alumnos? ¿Entablaron relaciones?
Utilidad	¿Se volverán a utilizar las actividades una vez finalizado el proyecto?

NIVEL 3: Creación de redes y colaboración

Se trata de la colaboración entre la escuela y las organizaciones comunitarias.

Qué buscar	Cómo evaluarlo
Comunicación	¿La colaboración fue respetuosa y fluida?
Co-creación	¿Los socios tuvieron voz y voto reales en el proyecto?
Sostenibilidad	¿Continuará la colaboración una vez finalizado el proyecto?

5.3. Herramientas para capturar el impacto

No necesitas instrumentos complejos. Estas herramientas sencillas te proporcionarán datos valiosos y significativos.

HERRAMIENTA 1: Cuestionarios para estudiantes

Utilice el mismo cuestionario al principio y al final del proyecto para medir el cambio.

HERRAMIENTA 4: Taller de reflexión grupal

Nada capta mejor el aprendizaje que una buena conversación.

Cómo ejecutarlo:

Paso	Qué hacer
1. Reunirse	Sentarse en círculo. Recordar a todos que este es un espacio seguro.
2. Hacer preguntas abiertas	¿Qué te ha sorprendido? ¿Qué ha sido lo más difícil? ¿De qué te sientes orgulloso?
3. Escuchar	Dejar que los alumnos hablen. No corregir ni juzgar.
4. Anotar.	Anotar las ideas clave en un cartel grande.
5. Celebrar	Terminar dando las gracias a todos por sus aportaciones.

5.4. Celebrando: Compartiendo tu historia

Una vez que hayas captado el impacto, es hora de compartirlo. La celebración tiene dos propósitos: reconoce el trabajo de los estudiantes e inspira a otros a seguir su ejemplo.

Difusión interna: dentro de tu escuela.

Idea	Cómo hacerlo
Presentaciones en el aula	cada grupo presenta su proyecto a otra clase
Galería en el pasillo	exposición de fotos, mapas de empatía y códigos QR que enlazan con vídeos
Asamblea escolar	proyección del vídeo del proyecto final para toda la escuela
Boletín informativo para las familias	envío de una edición especial dedicada al proyecto

5.6. Garantizar la sostenibilidad: Cómo hacerla duradera

Un gran proyecto no termina cuando se acaba la financiación. Aquí te mostramos cómo mantener vivo su impacto.

Integrar en el plan de estudios

Estrategia	Cómo
Convertirlo en una tradición	planifica repetir el proyecto cada año con nuevos grupos de alumnos
Compartir recursos	mantén las fichas de actividades y las plantillas a disposición de todos los profesores
Formar a los compañeros	invita a otros profesores a observar o a codirigir el proyecto el año que viene

Fortalecer las alianzas

Estrategia	Cómo
Mantener el contacto	realizar seguimientos periódicos con las organizaciones colaboradoras
Aprovechar el éxito	planificar un proyecto de seguimiento o ampliarlo a nuevos grupos
Formalizar acuerdos	elaborar un documento de colaboración sencillo que perdure

Mantén viva la historia.

Estrategia	Cómo
Mantener un espacio digital	Mantener activa la página web del proyecto o la página del colegio
Crear una exposición conmemorativa	Una exposición permanente en la pared del gimnasio o del pasillo
Compartir con los nuevos alumnos	Utilizar el vídeo para presentar el proyecto a los alumnos del próximo curso

Difusión externa — En la comunidad

Idea	Cómo hacerlo
Proyección comunitaria	Muestra el vídeo final en una biblioteca local, un centro comunitario o un evento deportivo
Redes sociales	Comparte los momentos más destacados del proyecto (con permiso) en las redes sociales del colegio
Medios de comunicación locales	Invita a un periódico o una emisora de radio locales a cubrir el proyecto
Organización colaboradora	Pide a tu socio que comparta el proyecto en sus redes
Eventos educativos	Preséntalo en una conferencia de profesores o en una reunión de aprendizaje-servicio

5.5. El vídeo final: una herramienta poderosa

Un vídeo corto (de 3 a 5 minutos) es una de las formas más efectivas de compartir la historia de tu proyecto.

Qué incluir:

Elemento	Por qué es importante
El «por qué»	Breve explicación del objetivo del proyecto
El proceso	Instantáneas de los alumnos preparándose, planificando y practicando
La conexión	Momentos de interacción con los participantes
La conexión	Breves entrevistas con alumnos, profesores o colaboradores
La celebración	La energía, las sonrisas y la alegría de las sesiones finales

Consejo práctico: Involucra a los estudiantes en la creación del video. Permítales elegir la música, seleccionar fragmentos o grabar entrevistas.

IDEAS PRINCIPALES DE ESTE CAPÍTULO

	Puntos clave
1	La evaluación consiste en comprender el impacto, no en poner notas.
2	Evalúa tres aspectos: el aprendizaje de los alumnos, el servicio a la comunidad y la creación de redes.
3	Utiliza herramientas sencillas: cuestionarios, mapas de empatía, comentarios de los socios y talleres de reflexión.
4	Celebra los logros tanto a nivel interno (comunidad escolar) como externo (comunidad en general).
5	Un vídeo breve es una herramienta muy eficaz para compartir tu historia.
6	La sostenibilidad implica integrar el proyecto, fortalecer las colaboraciones y mantener viva la historia.

APÉNDICES

Los siguientes apéndices contienen materiales listos para imprimir para su clase. Los desarrollaremos en la siguiente sección.

Apéndice	Contenido
Apéndice A	Buenas prácticas de comunicación (ficha de referencia rápida)
Apéndice B	Plantilla para ponerse en contacto con organizaciones colaboradoras
Apéndice C	Carta informativa para las familias
Apéndice D	Reflexión del alumno: cuestionario previo y posterior al proyecto
Apéndice E	Plantilla de mapa de empatía
Apéndice F	Plantilla de tarjeta de actividad en blanco
Apéndice G	Glosario de términos clave



APÉNDICES — MATERIALES LISTOS PARA IMPRIMIR

Apéndice A: Buenas prácticas de comunicación: tarjeta de referencia rápida

Imprime esta tarjeta a doble cara y tenla a mano para los estudiantes antes de cualquier interacción con las organizaciones asociadas.



Las 3 reglas de oro

Sé natural !

Habla y
actúa como
lo harías con
cualquier
otra persona.

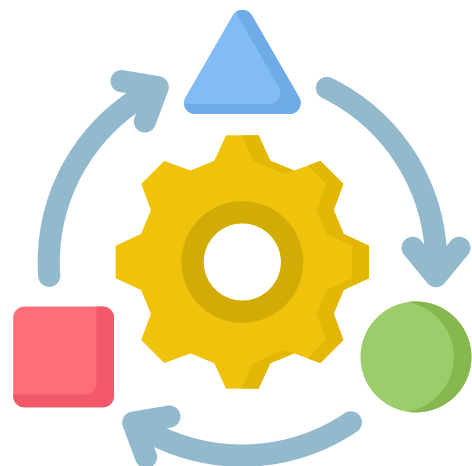


Sé flexible !

Adáptate a cada
situación. Lo que
funciona para
uno puede no
funcionar para
otro.

Sé respetuoso !

Respetar el tiempo,
el espacio y la
forma de
participación de
cada persona.





Qué hacer

- Dirígete directamente a la persona.
- Establece contacto visual y sonríe.
- Habla con normalidad, con claridad, sin hablar despacio ni en voz alta.
- Ten paciencia; espera las respuestas.
- Pregunta antes de ofrecer ayuda.
- Escucha activamente; compruebe su comprensión.



Qué NO hacer

- Hablar de ellos como si no existieran.
- Mirar fijamente o apartar la mirada incómodamente
- Utilizar un lenguaje infantil o una lentitud exagerada.
- Terminar sus frases o las apresuran.
- Suponer que necesitan ayuda.
- Simular entender si no lo haces.

Para discapacidades físicas



Qué hacer

- Colócate a la altura de los ojos.
- No toques la silla de ruedas sin permiso.
- Pregunta antes de ayudar.
- Explica qué vas a hacer.
- Respeta sus decisiones.



Qué hacer

- Utilizar un lenguaje claro y sencillo.
- Utilizar gestos y ayudas visuales.
- Explicarlo paso a paso
- Conceder tiempo adicional para responder.
- Tratarlos según su edad.



Apéndice B: Plantilla para contactar con organizaciones asociadas

Utiliza esta plantilla para contactar con posibles organizaciones colaboradoras. Adáptala según sea necesario.



[Membrete de la escuela]

Asunto: Invitación a colaborar en el proyecto Play4All

Fecha: _____

Para: [Nombre de la organización]

Atención: [Persona de contacto]

Estimado/a [Nombre],

Nos dirigimos a ustedes para invitar a su organización a colaborar con nuestra escuela en Play4All, un proyecto Erasmus+ que utiliza el aprendizaje-servicio para promover la inclusión a través de actividades físicas adaptadas.

Acerca del proyecto:

Play4All reúne a estudiantes y personas con discapacidad para diseñar e implementar deportes y actividades físicas inclusivas. Los estudiantes aprenden sobre la discapacidad, practican la empatía y desarrollan habilidades clave al tiempo que prestan un servicio valioso a la comunidad.

Cómo nos gustaría colaborar:

Nos sentiríamos honrados de trabajar con su organización para:

- Conozca las necesidades e intereses de las personas a las que apoya.
- Diseñar actividades físicas adaptadas a las necesidades de tus participantes.
- Implementar actividades en conjunto (aproximadamente [número] sesiones durante [período])
- Reflexionen sobre la experiencia y celebren juntos.

Lo que ofrecemos:

- Un proyecto educativo estructurado y bien planificado.
- Estudiantes comprometidos y supervisados
- Adaptaciones diseñadas teniendo en cuenta la inclusión.
- Reconocimiento de la contribución de su organización

Próximos pasos:

Nos encantaría reunirnos con usted para hablar sobre las posibilidades. Por favor, póngase en contacto conmigo en [correo electrónico] o [teléfono] para concertar una cita.

Gracias por considerar esta invitación. Esperamos tener la posibilidad de trabajar juntos.

Atentamente,

[Nombre] [Cargo] [Nombre de la escuela] [Correo electrónico] [Teléfono]



Apéndice C: Carta informativa para familias

Envía esta carta a casa al inicio del proyecto para informar e involucrar a las familias.



Co-funded by
the European Union



[Membrete de la escuela]

Asunto: ¡Su hijo/a participa en Play4All!

Fecha: _____

Estimadas familias,

Nos complace compartir que su hijo/a está participando en Play4All, un proyecto especial en su clase de Educación Física.

¿Qué es Play4All?

Play4All es un proyecto Erasmus+ que reúne a escuelas de Dinamarca, España, Suecia y Polonia. El proyecto utiliza el **aprendizaje-servicio**, un método en el que los estudiantes aprenden realizando una labor significativa para su comunidad.

¿Qué harán los estudiantes?

Durante las próximas semanas, su hijo/a:

- Aprende sobre discapacidad e inclusión.
- Reúnete con una organización local que apoya a las personas con discapacidad.
- Diseñar actividades físicas y juegos adaptados.
- Implementar esas actividades junto con los participantes de la comunidad.
- Reflexiona sobre lo que aprendieron y celebra su trabajo.

¿Por qué es importante esto?

Este proyecto ayuda a los estudiantes a desarrollar empatía, trabajo en equipo, liderazgo y habilidades para la resolución de problemas, al tiempo que generan un impacto positivo en nuestra comunidad. Además, conecta el aprendizaje en el aula con el mundo más allá de la escuela.

Cómo puedes ayudar:

- Pregúntale a tu hijo/a sobre su proyecto.
- Celebremos sus esfuerzos y logros.
- Acompáñanos en la celebración final (fecha por anunciar).

Estamos orgullosos del trabajo que realizan nuestros estudiantes. ¡Gracias por su apoyo!

Si tiene alguna pregunta, póngase en contacto conmigo en [correo electrónico] o [teléfono].

Un cordial saludo,

[Nombre] [Rol] [Nombre de la escuela]



Apéndice D: Reflexión del estudiante: cuestionario previo y posterior al proyecto.

Utiliza el mismo cuestionario al inicio y al final del proyecto para medir los cambios. Adminístralo de forma anónima para obtener respuestas sinceras.



Cuestionario para estudiantes de Play4All

Instrucciones: Responda con sinceridad. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Esto nos ayuda a comprender lo que aprende durante el proyecto.

Fecha: ☐ Antes del proyecto ☐ Después del proyecto

Sección 1: Conocimientos y actitudes

Para cada afirmación, rodee con un círculo el número que mejor represente su opinión (1 = Totalmente en desacuerdo, 5 = Totalmente de acuerdo).

Declaración	1 2 3 4 5
Sé lo que es el aprendizaje-servicio	1 2 3 4 5
Me siento cómodo interactuando con personas con discapacidad.	1 2 3 4 5
Creo que la actividad física puede ayudar a las personas con discapacidad.	1 2 3 4 5
Sé adaptar un juego para que sea inclusivo.	1 2 3 4 5
Me siento seguro dirigiendo una actividad en grupo.	1 2 3 4 5
Creo que el deporte puede ayudar a construir una sociedad más inclusiva.	1 2 3 4 5
Me gusta trabajar en equipo para resolver problemas reales.	1 2 3 4 5

Sección 2: Reflexión abierta

Responde con tus propias palabras.

Pregunta	Tu respuesta
¿Qué crees que es lo más importante que aprenderás (o has aprendido) en este proyecto?	
¿Qué es lo que más te ilusiona (o te ilusionaba)?	
¿Qué es lo que más te pone nervioso (o te ponía nervioso)?	
(Solo después del proyecto) ¿Qué es lo que más te ha sorprendido?	

¡Gracias por compartir tus ideas!



Apéndice E: Plantilla de mapa de empatía

Utiliza esta plantilla para ayudar a los estudiantes a comprender la perspectiva de las personas con las que trabajarán. Completa una antes de reunirse con los participantes y otra después, y luego compárelas.



Mapa de empatía: Entendiendo a nuestros socios

Nombre de la persona/grupo: _____

Fecha: ☐ Antes de la reunión ☐ Después de la reunión

¿Qué ven?	¿Qué oyen?
(Su entorno, las barreras, las personas que les rodean)	(¿Qué les dicen los demás? ¿Qué oyen decir sobre sí mismos?)

¿Qué dicen?	¿Qué piensan ellos?
(¿Qué palabras o expresiones utilizan?)	(¿Qué estará pasando por su cabeza?)

¿Qué sienten?	¿A qué retos se enfrentan?
(¿Qué emociones podrían sentir?)	(¿Qué es lo que les complica las cosas?)

¿Cuáles son sus FORTALEZAS?	¿Qué aficiones o pasatiempos tienen
(¿Qué habilidades y talentos tienen?)	(¿Qué les gusta?)

Reflexión: ¿Qué te sorprendió de la persona o el grupo que conociste?



Apéndice F: Plantilla de tarjeta de actividades en blanco

*Utiliza esta plantilla para que los estudiantes diseñen
sus propias actividades inclusivas.*



Campo	Tus notas
Nombre de la Actividad	
Tipo	☐ Deporte adaptado ☐ Juego de motricidad ☐ Ejercicio/Baile
Grupo destinatario	
Dificultad	☐ Baja ☐ Media ☐ Alta
Duración	
Objetivo	
Materiales	
Preparación	
Reglas básicas:	1. 2. 3.
Adaptaciones para discapacidades físicas:	
Adaptaciones para discapacidades intelectuales:	
Variaciones	
¿Cómo sabremos si ha funcionado?	



Apéndice G: Glosario de términos clave

Una guía de referencia rápida para estudiantes y profesores.



Co-funded by
the European Union

Término	Definición
Aprendizaje-servicio (SL)	Enfoque educativo que combina el aprendizaje académico con un servicio comunitario significativo.
Inclusión	Creación de entornos en los que todas las personas puedan participar plenamente y sentirse valoradas.
Actividad física adaptada	Actividades físicas modificadas para satisfacer las necesidades de las personas con discapacidad.
Discapacidad física	Condición que afecta a la movilidad, la coordinación, la fuerza o las funciones corporales.
Discapacidad intelectual	Limitaciones en el funcionamiento intelectual y el comportamiento adaptativo que afectan al aprendizaje y a las habilidades cotidianas.
Accesibilidad universal	Diseñar actividades para que todos puedan participar desde el principio, sin necesidad de adaptaciones especiales posteriores.
Juego cooperativo	Juego en el que el éxito depende del trabajo conjunto del grupo, no de la competición individual.
Empatía	Capacidad para comprender y compartir los sentimientos de otra persona.
Creación de redes:	Establecer relaciones y trabajar en colaboración con socios de la comunidad.
Difusión	Compartir los resultados del proyecto con otros para inspirar e informar.
Sostenibilidad	Garantizar que el impacto del proyecto continúe una vez finalizada la financiación.



Este documento está bajo la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

Créditos de las imágenes: Imágenes de código abierto de Canva.

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son responsabilidad exclusiva del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.

Número de proyecto Play4All: 2025-1-DK01-KA220-SCH-000356939



Co-funded by
the European Union

