



2ª GUÍA DE KARATE INCLUSIVO: Juegos motrices como recurso educativo para la inclusión deportiva



Colaboran:



CRÉDITOS

Edición:

Real Federación Española de Karate

Down España

Universidad Pontificia Comillas

Autoras de la obra

Carmen Ocete (coordinadora)

Verónica Luque

María Álvarez Couto

Ainhoa Rodriguez

Revisión: María Delgado Toledano

Diseño y maquetación: DOWN ESPAÑA. 2024

Con el apoyo de: Consejo Superior de Deportes

ISBN: 978-84-09-81042-0

2024

2ª GUÍA DE KARATE INCLUSIVO: Juegos motrices como recurso educativo para la inclusión deportiva

ÍNDICE

Prólogo	4
Introducción.....	6
Agradecimientos.....	12
Capítulo 1. Incluir a personas con discapacidad intelectual en el kárate: los apoyos. Carmen Ocete.....	13
Capítulo 2. Implicaciones de la accesibilidad cognitiva para la enseñanza a karatekas con discapacidad intelectual. María Álvarez Couto.....	21
Capítulo 3. Propuesta de recursos didácticos según las técnicas en kárate. Veronica Luque.	32

2ª GUÍA DE KARATE INCLUSIVO: Juegos motrices como recurso educativo para la inclusión deportiva

Capítulo 2. Implicaciones de la accesibilidad cognitiva para la enseñanza a karatekas con discapacidad intelectual

María Álvarez Couto

La inclusión de las personas con discapacidad intelectual (DI) debe ser una realidad en cualquier ámbito, como así se recoge en la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (ONU, 2006). Esto implica que cualquier espacio susceptible de participación ciudadana debe estar preparado para incorporar en él a todas las personas, independientemente de sus particularidades.

Tradicionalmente, en relación con la inclusión y la participación social, los colectivos de personas con discapacidad se han considerado colectivos vulnerables, por su elevado riesgo de sufrir algún tipo de discriminación y verse afectados por los estigmas. Esto es más evidente en ciertos grupos, como es el caso de las personas con DI (Pelleboer-Gunnink et al., 2021; Verdonshot et al., 2009).

La investigación al respecto coincide en que la participación comunitaria influye de manera positiva en la calidad de vida de cualquier persona, incluidas las personas con DI (Mumbardó-Adam et al., 2023). Por ello, las intervenciones y las buenas prácticas dirigidas a esta población deben estar encaminadas a que esta participación sea activa, centrada en sus intereses, y siempre contando con su voz.

Aunque el avance en materia de inclusión es real, todavía existen contextos en los que las personas con DI cuentan con oportunidades más limitadas de participación. Por tanto, es necesario realizar un análisis de esos contextos, y de las personas que forman parte de ellos, para poder hacer de ellos espacios más accesibles e inclusivos para las personas con DI. En este sentido, conviene plantear esta accesibilidad e inclusión dentro de la práctica deportiva.

2ª GUÍA DE KARATE INCLUSIVO: Juegos motrices como recurso educativo para la inclusión deportiva

1. Accesibilidad cognitiva y práctica deportiva

Hablar de inclusión de personas con DI implica hablar de accesibilidad. La accesibilidad universal abarca tres conceptos clave. En primer lugar, encontramos la **accesibilidad física**, quizá uno de los aspectos más conocidos cuando se habla de accesibilidad. Está relacionada con la posibilidad de desplazamiento y movilidad por los espacios, y tiene su origen en el campo de la arquitectura y de los diseños de espacios e infraestructuras (The Center for Universal Design, 1997).

En segundo lugar, hablamos de accesibilidad **sensorial**, que se enfoca principalmente en la facilitación de la percepción del entorno. En este respecto, se consideran las adaptaciones visuales y auditivas, no solo para personas con discapacidades sensoriales, sino también para aquellas que puedan tener algún tipo de hipersensibilidad a algún estímulo (ruidos o luces, por ejemplo), como pueden ser las personas con trastorno del espectro autista (TEA).

Por último, encontramos la accesibilidad **cognitiva** (AC), quizás el aspecto de la accesibilidad universal menos conocido. De manera muy general, podríamos decir que la AC tiene por objetivo hacer llegar la información del ambiente a toda la población (Álvarez-Couto, 2023), partiendo de las características de algunos grupos en concreto. Aunque la AC beneficia a cualquier persona, no solo aquellas con DI, es en el ámbito de la atención a la diversidad de las personas con DI y otras dificultades cognitivas en el que surge y desde el que se aboga por los entornos y contextos accesibles a nivel cognitivo.

1.1. ¿Qué es la accesibilidad cognitiva?

La AC se define como el grado en que los productos, sistemas, servicios, entornos e instalaciones pueden ser utilizados por personas de una población con una amplia heterogeneidad en sus características y capacidades cognitivas (Steel & Janeslätt, 2016). Es decir, trata de hacer que el mundo sea más fácil de entender para todas las personas, y favorece la comunicación y comprensión en diferentes contextos. Con todo, su objetivo final es conseguir que toda persona tenga una autonomía e independencia a la hora de participar en cualquier espacio o actividad (Pereira y Neto, 2017).

2ª GUÍA DE KARATE INCLUSIVO: Juegos motrices como recurso educativo para la inclusión deportiva

Para que una información o entorno sea accesible cognitivamente debe reunir una serie de características. Entre ellas encontramos la disminución de la dependencia de la memorización, la utilización de distintas formas de representación (visual, audio, multigráfico), la reducción de la necesidad de utilizar habilidades organizativas y ejecutivas complejas, o la presentación de la información con un vocabulario y nivel de lectura que los receptores puedan comprender (Brusilovsky, 2016; Plena Inclusión, 2021). Sin embargo, a pesar de los esfuerzos y normativas, son todavía numerosos los entornos que hoy carecen de espacios accesibles cognitivamente. Y de igual manera, cabe preguntarse qué ocurre cuando la accesibilidad cognitiva es responsabilidad de otra persona; es decir, cuando la información se transmite en forma de enseñanza directa.

1.2. Principios de la accesibilidad cognitiva en contextos deportivos

A nivel práctico, podemos destacar que la AC incluye:

- Medidas que faciliten la comprensión del espacio.
- Medidas que favorezcan la orientación en el espacio (*wayfinding*).
- Medidas que faciliten la participación en el espacio relacionadas con las condiciones ambientales. Es decir, que los elementos ambientales, como luces, temperatura, sonidos, permitan que la persona pueda desarrollar la actividad sin dificultades.
- Medidas que faciliten el uso de los productos del espacio.
- Personas que sean accesibles.

Por tanto, la AC no solo implica la necesidad de que exista una relación autónoma de las personas con los espacios, sino que existe también un agente “persona” que tiene que ser igualmente accesible. Centrándonos en la práctica deportiva, es necesario, por tanto, que no solo los espacios respondan a los principios de la AC, sino que entra en juego el papel del entrenador como elemento indispensable de la AC en la práctica deportiva.

Podemos establecer como principios de la accesibilidad cognitiva:

- **Simplicidad:** facilitar la comprensión de la información sin necesidad de realizar grandes esfuerzos, “a golpe de vista”. Incluiríamos en este principio las características de reducir la dependencia de la memorización y el uso de

2ª GUÍA DE KARATE INCLUSIVO: Juegos motrices como recurso educativo para la inclusión deportiva

habilidades organizativas complejas, como, por ejemplo, el razonamiento o la memoria.

- **Comprensibilidad:** presentar la información de manera sencilla, de forma que sea fácilmente entendida por cualquier persona. Haría referencia a la característica de presentar la información con un vocabulario sencillo, que no implique habilidades de lenguaje muy exigentes.
- **Apoyo:** ofrecer la información de diferente manera y a través de diferentes canales. Incluye la característica de usar diferentes formas de representación de la información.

Tomando estos principios como referencia, habría que incluirlos y adaptarlos a la práctica deportiva, para favorecer espacios y prácticas deportivas lo más accesibles posible, cognitivamente hablando. De igual manera, la enseñanza por parte de los técnicos deportivos tiene que responder a estos principios de simplicidad, comprensibilidad y apoyo.

Con todo, una práctica deportiva inclusiva y accesible a nivel cognitivo incluye un espacio simple y estructurado, donde está perfectamente indicado dónde se encuentra el material y qué se hace en cada espacio, por lo que es comprensible para cualquier persona, incluso si es la primera vez que acude a ese espacio, y que ofrece la información mediante diferentes recursos. Es igualmente importante que se considere el material deportivo. Debe ser simple y comprensible, en el sentido de que tengamos disponible información accesible sobre su uso. Asimismo, diremos que la práctica deportiva sigue los principios de la AC cuando las reglas y normas de la actividad son simples, comprensibles y se transmiten a través de diferentes estrategias de apoyo. Finalmente, y muy relevante, incluye un técnico deportivo (persona) accesible, que es simple en sus explicaciones, que utiliza una comunicación comprensible y apoya sus instrucciones en diferentes canales.

En este sentido, un buen modelo en el que aplicar los principios y características de la AC, y que se incluye en la anterior guía (Rodríguez, 2024), sería el modelo *TREE* (T- estilo de enseñanza; R- reglas; E- material; E- entorno), propuesto por el Australian Institute of Sport (2020), y que refleja las variables que se deben tener en cuenta durante

2ª GUÍA DE KARATE INCLUSIVO: Juegos motrices como recurso educativo para la inclusión deportiva

la práctica deportiva con cualquier persona, independientemente de sus características o necesidades, precisamente por adaptarse fácilmente a cada individuo.

2. Discapacidad intelectual y práctica deportiva

En el marco de la intervención con personas con DI y su inclusión social como mejora de su calidad de vida, la práctica deportiva ha emergido siempre como un contexto clave (Anzules et al., 2025; Varela et al., 2023). Por tanto, resulta conveniente destacar cuáles son las generalidades que nos podemos encontrar en personas con DI en relación con el aprendizaje de cualquier actividad físico-deportiva, para favorecer que, considerando estas particularidades, las prácticas deportivas sean lo más ajustadas posibles a sus características.

2.1. Dificultades en el aprendizaje deportivo

A la hora de enfrentarse a una tarea de aprendizaje, podemos encontrarnos diferentes dificultades en personas con DI. Con relación a las habilidades más instrumentales, podemos encontrar personas con dificultades en la comprensión de la **lectoescritura**, principalmente en los niveles más graves de DI. Asimismo, es posible que existan dificultades relacionadas con la producción o la comprensión del lenguaje, sobre todo si los conceptos que se emplean son complejos.

En relación con el proceso de aprendizaje, en el caso de las personas con DI se caracteriza por presentar dificultades relacionadas con la generalización y transferencia de lo aprendido y en la aplicación de estrategias aprendidas a situaciones o problemas diferentes. Igualmente, son frecuentes las dificultades relacionadas con la memoria de trabajo, lo que dificulta la capacidad de seguir varias instrucciones a la vez.

Estas características implican que habilidades como la planificación, la toma de decisiones, la resolución de problemas, o el recuerdo de alguna norma o aprendizaje, que están muy presentes en la práctica deportiva, se pongan en práctica con dificultad, y, por tanto, precisen de un mayor apoyo.

2.2. Fortalezas en el aprendizaje deportivo

2ª GUÍA DE KARATE INCLUSIVO: Juegos motrices como recurso educativo para la inclusión deportiva

Atendiendo a las fortalezas relacionadas con el aprendizaje en personas con DI, podemos destacar buenas habilidades de comprensión. Por lo general, las personas con DI comprenden mejor la información de lo que la expresan, por lo que consideraremos esta realidad como una fortaleza a la hora de transmitir la información relacionada con la actividad a realizar.

Por otro lado, suelen procesar la información mejor de manera visual, y tener buenas capacidades de imitación. Por ello, ofrecer explicaciones de manera visual, con imágenes o pictogramas, y utilizar personas como modelos pueden ser buenas estrategias para acompañar cualquier explicación.

Además, la repetición es útil para las personas con DI, porque favorece la adquisición del aprendizaje, y facilita su generalización. Por tanto, incluir actividades repetitivas y similares, lejos de ser monótono, ayuda en su aprendizaje.

3. Consideraciones para la práctica deportiva de personas con discapacidad intelectual

En toda actividad dirigida a personas con DI que implique un aprendizaje, es necesario tener en cuenta diferentes aspectos antes del desarrollo de la actividad, durante su desarrollo, y al finalizar la misma. A continuación, se presentan una serie de consideraciones dirigidas a técnicos deportivos, para orientar en el diseño e implementación de prácticas deportivas a cualquier nivel. Todas estas consideraciones están basadas en el diseño de sesiones formativas para personas con DI, en concreto en el marco de un proyecto de acceso al patrimonio para personas con DI como estrategia de inclusión social (Sandoval et al., 2024). No obstante, las implicaciones generales son fácilmente adaptables a cualquier situación que tenga una índole pedagógica.

2ª GUÍA DE KARATE INCLUSIVO: Juegos motrices como recurso educativo para la inclusión deportiva

3.1. Antes de la práctica

En primer lugar, se presentan las consideraciones a tener en cuenta antes de iniciar cualquier práctica deportiva.

a) Conoce a tus deportistas

Antes del inicio de cualquier práctica deportiva es importante informarse previamente de las características de los deportistas. De esta forma nos aseguramos de conocer las necesidades de los participantes, y podemos prevenir y preparar posibles situaciones.

Esta recomendación es aplicable a cualquier sesión, independientemente de la duración del entrenamiento, tanto si es una actividad puntual como si es un entrenamiento prolongado en el tiempo.

b) Preparación del entorno accesible

Asegúrate de que el espacio donde se desarrollará la práctica deportiva está debidamente señalizado y estructurado, de forma que los deportistas tengan claro dónde se ubican los diferentes espacios y sepan cómo utilizarlos, por ejemplo: los vestuarios, las taquillas, los aseos...

c) Materiales previos adaptados

Es conveniente que, en la medida de lo posible, todos los materiales que incluyan alguna explicación de los entrenamientos o de los reglamentos estén de antemano adaptados y disponibles para los deportistas.

Por ejemplo, en caso de existir guías, vídeos o fichas que se utilicen en los entrenamientos, debemos asegurarnos de que están adaptados para los participantes, en la manera que lo necesiten: con pictogramas, en lectura fácil, en lenguaje sencillo, etc.

3.2. Durante la práctica

Cuando se va a desarrollar la sesión de entrenamiento, conviene tener en cuenta unas consideraciones justo en el inicio de la práctica, así como durante el propio desarrollo de la misma.

2ª GUÍA DE KARATE INCLUSIVO: Juegos motrices como recurso educativo para la inclusión deportiva

a) Al inicio

Tanto si se trata de un entrenamiento puntual como prolongado, conviene **acompañar** a los deportistas y ayudarles a familiarizarse con el espacio de trabajo. De igual manera, es importante **presentarse** y dejar espacio para que el grupo se presente. Si es la primera sesión de un entrenamiento anual, se puede empezar con una sesión de rompehielos e introductoria del técnico deportivo y los compañeros con los que compartirán su actividad deportiva. **Otros aspectos** a considerar antes de iniciar la práctica son:

- Informar de la **duración total** de la sesión.
- Informar de las **actividades** que se van a realizar durante la sesión.
- Recordar las **normas** de conducta.
- Informar de los **materiales** que se van a utilizar.
- Acompañar todas estas explicaciones con:
 - o **Apoyo visual** (pictogramas, imágenes, objetos reales, documentos escritos adaptados...).
 - o Utilizar **oraciones cortas**, con **lenguaje sencillo y literal**.
- Asegurarse de que no tienen **dudas**. Resolver todas las dudas antes de empezar.

b) Durante el desarrollo

Durante el desarrollo del entrenamiento, es conveniente tener en cuenta diferentes indicadores que deben incluirse ante cualquier actividad que conforme el entrenamiento:

- **Señalización y referencias visuales:** presenta cada actividad de manera estructurada, con apoyo visual. Si hay mucha información, puedes dar la opción de disponer de material escrito y visual adaptado para seguir las explicaciones.
- **Uso de instrucciones claras y concisas:** en este sentido, es importante:
 - o Informar del tiempo estimado de cada actividad.
 - o Utilizar lenguaje sencillo, claro, concreto.
 - o Repetir las instrucciones si es necesario.
 - o Cuidar la velocidad del discurso.
- **Modelado y aprendizaje a través de la imitación:** apoyándonos en la buena habilidad de procesamiento visual de las personas con DI, es muy adecuado acompañar las explicaciones ofreciendo modelos reales que puedan imitar.

2ª GUÍA DE KARATE INCLUSIVO: Juegos motrices como recurso educativo para la inclusión deportiva

- **Refuerzo positivo y retroalimentación adaptada:** para asegurarnos de que se están ejecutando de manera adecuada los ejercicios, es positivo reforzar la realización de los pasos. En caso de ser necesario hacer alguna corrección, es pertinente adecuar las explicaciones a las características de cada deportista.
- **Uso de tiempos y rutinas estructuradas:** adaptándonos a la duración de las sesiones, es importante tener en cuenta la variable tiempo. En este aspecto, conviene considerar:
 - Limitar las intervenciones espontáneas extensas de los deportistas.
 - Indicar los momentos en los que se puede intervenir, hacer preguntas relacionadas con el entrenamiento, etc.
 - Hacer transiciones explícitas entre cada actividad.
 - Plantear descansos entre las diferentes actividades.

Además de todas estas indicaciones, es importante que durante toda la práctica nos aseguremos de que los participantes están prestando atención. Esto se puede realizar mediante preguntas directas, fomentando la participación de todos los deportistas, etc.

3.3. Después de la práctica

Una vez se finalizan las actividades de entrenamiento, y, por tanto, la sesión, es conveniente tener en cuenta:

- **Informar del fin del taller.**
- **Evaluación accesible del aprendizaje:** plantear una dinámica sencilla para que los participantes puedan compartir qué les ha parecido la sesión. En este sentido puede optarse por plantearla de diferentes maneras, por ejemplo, usando un cuestionario adaptado para el móvil, en lápiz y papel, hablando, por escrito, etc.
- **Resumir lo más relevante de la sesión:** utilizar un lenguaje sencillo.
- **Estrategias para reforzar el aprendizaje en casa:** ofrecer actividades para que puedan reforzar lo visto en la sesión fuera de ella, mediante la repetición y práctica de lo trabajado. Por ejemplo, puede ser una buena estrategia ofrecer material adaptado a modo de recordatorio, como vídeos, fichas, etc.

También es conveniente, en caso de ser necesario, acompañar a la salida a los participantes, o asegurarse de que la forma en la que deben abandonar el espacio es clara

2ª GUÍA DE KARATE INCLUSIVO: Juegos motrices como recurso educativo para la inclusión deportiva

y entendible para todos. Estas indicaciones serán de utilidad para cualquier técnico deportivo que tenga poca experiencia con personas con DI, así como para orientar a técnicos deportivos más expertos, independientemente del nivel de complejidad y competitividad de la práctica deportiva.

Referencias bibliográficas

- Álvarez-Couto, M. (2023). Accesibilidad universal: de todo para todos. *Anuario del Boletín de la Academia de Yuste: reflexiones sobre Europa e Iberoamérica*, (4), 271-275.
- Anzules Molina, D. R., Alcívar Pincay, G. A., & Corral Joza, K. E. (2024). El impacto del deporte en la calidad de vida de jóvenes con discapacidad intelectual: experiencias y perspectivas. *Revista InveCom*, 5(2), 1–10. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13334719>
- Australian Institute of Sport (AIS). (2020). *Sports ability: using TREE*. https://www.sportaus.gov.au/sports_ability/using_tree
- Brusilovsky Filer, B. (2016). *Valoración de la Accesibilidad Cognitiva. Claves científicas para fortalecer el rol del evaluador con diversidad funcional. Colección Democratizando la Accesibilidad* (Vol. 10). La Ciudad Accesible.
- Mumbardó-Adam, C., Vicente, E., & Balboni, G. (2023). Self-determination and quality of life of people with intellectual and developmental disabilities: Past, present, and future of close research paths. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities*, 21(1), e12460. <https://doi.org/10.1111/jppi.12460>
- ONU. (2006). *Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad*, 13 Diciembre 2006. <https://www.refworld.org/es/leg/instcons/agonu/2006/es/131873>
- Pelleboer-Gunnink, H. A., van Weeghel, J., & Embregts, P. J. C. M. (2019). Public stigmatisation of people with intellectual disabilities: a mixed-method population survey into stereotypes and their relationship with familiarity and discrimination. *Disability and Rehabilitation*, 43(4), 489–497. <https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1630678>

2ª GUÍA DE KARATE INCLUSIVO: Juegos motrices como recurso educativo para la inclusión deportiva

- Pereira, L., & Neto, R. (2017). Cognitive Accessibility and Its Contribution to Social Inclusion. *Journal of Accessibility and Design for All*, 7(2), 32-45.
- Plena Inclusión. (2021). *Accesibilidad cognitiva. Una herramienta para comprender el mundo*. Plena Inclusión Castilla y León.
- Rodríguez, A. (2024). La inclusión de personas con discapacidad en el karate. En *Introducción a la inclusión en el karate para técnicos deportivos*, C. Ocete (coord.), pp. 68-96. Federación Española de Kárate y DOWN ESPAÑA.
- Sandoval, M., Sáez-Suanes, G.P., Álvarez-Couto, M., & Pinto, C. (2024, 24-25 de mayo). *Arqueología para todos: Inclusión social de las personas con discapacidad intelectual mediante el acceso al patrimonio cultural* [Comunicación de Congreso]. VI Congreso Internacional Bimodal en Inclusión Social y Educativa, Bilbao, España.
- Steel, E. J., & Janeslätt, G. (2016). Drafting standards on cognitive accessibility: a global collaboration. *Disability and Rehabilitation: Assistive Technology*, 12(4), 385–389. <https://doi.org/10.1080/17483107.2016.1176260>
- The Center for Universal Design. (1997). *Universal Design: The Design of Products and Environments to be Usable by all People, to the Greatest Extent Possible, Without the Need for Adaptation or Specialized Design*. The Center for Universal Design.
- Varela, A., Gamba-Echeverría, L., Fraguera-Vale, R., Crespo-Eguilaz, N., Arellano, A., Magallón-Recalde, S., Reyes-Vivanco, C. L., Sobrino-Morrás, A. (2023). *El deporte como herramienta de bienestar e inclusión en deportistas con discapacidad intelectual. Un estudio sobre el proyecto Más Que Tennis. Informe General de Resultados*. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Navarra.
- Verdonschot, M.M.L., De Witte, L.P., Reichrath, E., Buntinx, W.H.E., & Curfs, L.M.G. (2009). Community participation of people with an intellectual disability: a review of empirical findings. *Journal of Intellectual Disability Research*, 53(4), 303-318. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2008.01144.x>