Transformación Digital y Conocimiento /julio-diciembre 2026/ Vol. 4, - No. 2
Doi: 10.70577/innovascit.v4i2.321

La educación física inclusiva en el contexto escolar: una revisión de la evidencia científica

Inclusive physical education in the school context: a review of the scientific evidence

RESUMEN

La educación física inclusiva busca garantizar que todos los estudiantes participen en experiencias motrices significativas, con independencia de sus capacidades, condiciones de salud, género, origen cultural, experiencia deportiva o situación socioeconómica. Su propósito no consiste únicamente en permitir la presencia física en la clase, sino en promover participación, aprendizaje, pertenencia y progreso individual. El objetivo de este artículo es revisar la literatura sobre inclusión en educación física escolar, identificar barreras frecuentes y sintetizar estrategias pedagógicas que favorecen una participación equitativa. Se desarrolló una revisión narrativa estructurada de literatura académica y documentos internacionales relacionados con educación inclusiva, actividad física adaptada, diseño universal para el aprendizaje y educación física de calidad. La síntesis indica que la inclusión requiere planificación flexible, adaptación de reglas y materiales, variedad de formas de participación, evaluación centrada en el progreso y colaboración con estudiantes, familias y profesionales de apoyo. Entre las barreras más comunes se encuentran actividades centradas exclusivamente en el rendimiento, selección de equipos que expone diferencias, falta de recursos, formación docente insuficiente y actitudes negativas hacia la discapacidad. Se concluye que la educación física inclusiva debe organizarse desde una perspectiva de derechos y diseño pedagógico, evitando que las adaptaciones sean improvisadas o segregadoras. La calidad de la clase se valora por las oportunidades reales de aprender, participar y sentirse parte del grupo.

PALABRAS CLAVE: educación física inclusiva, inclusión educativa, actividad física adaptada, participación escolar, diversidad

ABSTRACT

Inclusive physical education aims to ensure that all students participate in meaningful movement experiences regardless of ability, health condition, gender, cultural background, sporting experience, or socioeconomic circumstances. Its purpose is not merely physical presence in class, but participation, learning, belonging, and individual progress. This article reviews literature on inclusion in school physical education, identifies common barriers, and synthesizes instructional strategies that support equitable participation. A structured narrative review of academic literature and international documents on inclusive education, adapted physical activity, universal design for learning, and quality physical education was conducted. The synthesis indicates that inclusion requires flexible planning, adapted rules and equipment, multiple ways to participate, progress-oriented assessment, and collaboration with students, families, and support professionals. Common barriers include performance-centered activities, team selection practices that expose differences, limited resources, insufficient teacher preparation, and negative attitudes toward disability. Inclusive physical education should be organized through a rights-based and pedagogical design perspective, rather than relying on improvised or segregating adaptations. Class quality should be assessed by students' actual opportunities to learn, participate, and feel that they belong.

KEYWORDS: inclusive physical education, educational inclusion, adapted physical activity, school participation, diversity

TRANSFORMACIÓN DIGITAL Y CONOCIMIENTO
Recepción: 05/10 /2026
Aceptación: 21 /10/2026
Publicación: 31/12/2026

AUTOR/ES

Lic. Santillan Sanchez Elvia Violeta
MSc. Vimos Sanchez Silvia Maribel
Lic. Fuller Vivas Sandra Elizabeth
MSc. Lapo Merchan Maria Fernanda

elvia.santillan@docentes.educacion.edu.ec
silvia.vimos@educacion.gob.ec
sandra.fuller@educacion.gob.ec
ernanda.lapo@docentes.educacion.edu.ec

Unidad Educativa Teniente Hugo Ortiz Garcés.
Unidad Educativa 16 De Febrero
Unidad Educativa San Mateo
Unidad Educativa "Dr. Camilo Gallegos Domínguez"

Sucumbíos - Ecuador
Sucumbíos - Ecuador
Esmeraldas - Ecuador
Sucumbíos -Ecuador

CITACIÓN:
Santillan, E. Vimos, S. Fuller, S. & Lapo, M. (2026). La educación física inclusiva en el contexto escolar: una revisión de la evidencia científica. Revista InnovaSciT. *4 (2,). p. 1559 – 1567.*

Doi: 10.70577/innovascit.v4i2.321

INTRODUCCIÓN

La educación física constituye un área curricular importante para el desarrollo motor, la salud, la convivencia, la autonomía y el aprendizaje socioemocional. A través del juego, el movimiento, la expresión corporal, los deportes y las actividades cooperativas, los estudiantes desarrollan habilidades que pueden contribuir a su bienestar y participación social. Para que estos beneficios alcancen a todo el alumnado, la enseñanza debe reconocer la diversidad de capacidades, experiencias, intereses y necesidades presentes en el aula.

La educación física inclusiva se fundamenta en el derecho de todos los estudiantes a acceder a oportunidades educativas de calidad, sin discriminación. La inclusión no se limita a matricular a un estudiante con discapacidad en una clase ordinaria ni a permitirle observar la actividad desde un costado. Implica identificar y eliminar barreras que impiden participar, aprender, progresar y formar parte del grupo. En consecuencia, requiere revisar objetivos, reglas, materiales, organización espacial, agrupamientos y formas de evaluación.

En las clases tradicionales, algunas prácticas pueden limitar la participación. La selección pública de equipos, la comparación exclusiva de velocidad o fuerza, la eliminación temprana en juegos, la exigencia de una única técnica correcta y la ausencia de alternativas pueden excluir a estudiantes con distintos niveles de habilidad o condiciones funcionales. Además, las barreras no se relacionan únicamente con la discapacidad: pueden afectar a quienes tienen poca experiencia deportiva, diferencias lingüísticas, inseguridad corporal, condiciones temporales de salud o limitaciones de acceso a equipamiento.

La educación física inclusiva propone diseñar actividades que permitan múltiples formas de participación sin perder el propósito de aprendizaje. Por ejemplo, un juego de precisión puede variar el tamaño del objetivo, la distancia, el tipo de lanzamiento o la forma de asistencia; una actividad cooperativa puede distribuir roles motores, tácticos y de observación; y una evaluación puede valorar el progreso individual, la toma de decisiones y la colaboración, además de la ejecución técnica. La adaptación debe responder a barreras identificadas y no basarse en suposiciones sobre lo que una persona puede hacer.

Los marcos internacionales sobre educación inclusiva destacan que los sistemas educativos deben proporcionar ajustes razonables y eliminar prácticas discriminatorias. La Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad reconoce el derecho a la educación inclusiva y a la participación en actividades recreativas y deportivas. Asimismo, la UNESCO (2015) plantea que la educación física de calidad debe ser accesible, segura, significativa y adaptada a las necesidades de los estudiantes.

El objetivo de este artículo es revisar la literatura científica sobre educación física inclusiva en el contexto escolar, analizar sus fundamentos, describir barreras y estrategias pedagógicas, y proponer orientaciones para la planificación y evaluación. La pregunta orientadora es: ¿qué condiciones y prácticas favorecen la participación, el aprendizaje y el

Doi: 10.70577/innovascit.v4i2.321

sentido de pertenencia de todos los estudiantes en las clases de educación física?

MÉTODOS Y MATERIALES

Se desarrolló una revisión narrativa estructurada de literatura sobre educación física inclusiva, actividad física adaptada y pedagogía inclusiva. Este diseño permite integrar marcos normativos, publicaciones conceptuales, revisiones de investigación y estudios sobre barreras y estrategias de participación. No se presenta como una revisión sistemática registrada ni como un metaanálisis original.

La búsqueda se orientó mediante descriptores en español e inglés: "educación física inclusiva", "inclusión en educación física", "actividad física adaptada", "inclusive physical education", "adapted physical activity", "universal design for learning" y "quality physical education". Se priorizaron artículos académicos revisados por pares, revisiones de investigación y documentos de organismos internacionales relacionados con derechos, inclusión y educación física.

Se consideraron pertinentes las fuentes que abordaran la participación de estudiantes con discapacidad y otras necesidades de apoyo, las barreras del entorno escolar, las adaptaciones didácticas, la formación docente, el diseño universal y la evaluación inclusiva. Se incluyeron documentos normativos internacionales por su relevancia para el enfoque de derechos. Se excluyeron materiales promocionales sin fundamentación académica identificable.

El análisis se organizó en cinco categorías: (a) fundamentos y principios de inclusión; (b) barreras de participación; (c) estrategias de adaptación y diseño universal; (d) evaluación, colaboración y formación docente; y (e) implicaciones para la práctica escolar. La síntesis fue cualitativa y temática. No se realizó una búsqueda exhaustiva con doble selección independiente ni una evaluación formal del riesgo de sesgo de todos los estudios; las conclusiones se presentan como una revisión narrativa estructurada.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Fundamentos y principios de la educación física inclusiva

La inclusión se entiende como un proceso continuo de identificación y eliminación de barreras a la presencia, la participación y el aprendizaje. En educación física, este enfoque exige que cada estudiante tenga oportunidades reales de involucrarse en tareas significativas, desarrollar competencias motrices y experimentar pertenencia. La participación no debe medirse únicamente por estar en el espacio de clase, sino por la calidad de las oportunidades para tomar decisiones, practicar y progresar.

Un principio central es la igualdad de valor de los estudiantes, junto con el reconocimiento de que pueden necesitar apoyos diferentes. Tratar a todos exactamente de la misma manera no siempre produce equidad. En algunos casos, modificar la distancia, permitir más tiempo, utilizar un balón sonoro o proporcionar una demostración visual puede facilitar

Doi: 10.70577/innovascit.v4i2.321

que un estudiante alcance el objetivo de aprendizaje. Estas medidas no deben interpretarse como privilegios, sino como ajustes que permiten una participación más justa.

Otro principio es la pertenencia al grupo. Las adaptaciones deben evitar que un estudiante quede permanentemente aislado, desempeñe siempre un papel pasivo o realice una actividad sin relación con el aprendizaje colectivo. Cuando se requieren apoyos individuales, estos deben incorporarse de forma planificada y respetuosa, procurando que el estudiante participe con sus compañeros siempre que sea seguro y pertinente.

Barreras frecuentes en las clases escolares

Las barreras físicas incluyen espacios inaccesibles, superficies inadecuadas, obstáculos, falta de rutas seguras y materiales que no pueden ser utilizados por todos. La revisión del entorno debe contemplar acceso a la cancha o gimnasio, circulación, almacenamiento de equipos, señalización y disponibilidad de zonas de descanso. La seguridad y la accesibilidad son condiciones de partida, no adaptaciones opcionales.

Las barreras didácticas aparecen cuando una actividad admite una sola forma de ejecución o se evalúa exclusivamente con criterios uniformes de velocidad, fuerza o precisión. Si la meta es comprender una estrategia de cooperación, por ejemplo, no debería calificarse únicamente el rendimiento físico más alto. La selección pública de equipos también puede producir vergüenza y exclusión; es preferible organizar grupos mediante criterios rotativos, asignación docente o dinámicas que no expongan jerarquías de habilidad.

Las barreras actitudinales incluyen expectativas bajas, sobreprotección, burlas, infantilización y la suposición de que un estudiante con discapacidad no puede participar en una actividad. La sobreprotección puede limitar oportunidades tanto como la exclusión directa. El docente debe dialogar con el estudiante, conocer sus preferencias y capacidades funcionales, y evaluar los riesgos de manera individual en lugar de decidir exclusivamente a partir de una etiqueta diagnóstica.

También existen barreras relacionadas con la organización escolar, como clases numerosas, tiempo limitado, falta de material adaptado o escasa coordinación entre docentes y profesionales de apoyo. Estas dificultades requieren respuestas institucionales: planificación conjunta, inventario de recursos, formación continua y protocolos de seguridad. La inclusión no debe depender únicamente de la creatividad individual de un profesor.

Diseño universal y adaptación de actividades

El diseño universal para el aprendizaje invita a anticipar la diversidad desde la planificación y ofrecer múltiples formas de implicación, representación y acción o expresión. En educación física, esto puede traducirse en presentar instrucciones verbalmente y mediante demostraciones, permitir distintas formas de ejecutar una tarea y ofrecer niveles de desafío ajustables. La idea es evitar que la adaptación se realice siempre después de que el estudiante haya quedado excluido.

Doi: 10.70577/innovascit.v4i2.321

Las reglas de los juegos pueden modificarse para conservar el objetivo educativo y ampliar las oportunidades de participación. En una actividad de pases, por ejemplo, se puede variar el tamaño del balón, permitir un bote previo, ampliar el tiempo de posesión o establecer que todos los integrantes toquen el balón antes de anotar. La modificación debe analizarse para comprobar que mantiene el aprendizaje buscado y no convierte al estudiante en receptor de una tarea artificialmente sencilla.

Los materiales también pueden adaptarse. Balones de distintos tamaños y texturas, implementos livianos, objetivos de mayor superficie, marcas de alto contraste y señales auditivas o visuales pueden facilitar la participación. En juegos de orientación, las indicaciones pueden combinar voz, imágenes y señales táctiles cuando sea apropiado. La selección debe considerar edad, preferencias, accesibilidad, seguridad y objetivo de la actividad.

Es útil ofrecer niveles de desafío dentro de una misma tarea. En vez de separar al alumnado por supuesta capacidad, se pueden proponer distancias diferentes, blancos de varios tamaños o alternativas de desplazamiento, permitiendo que cada estudiante seleccione o negocie un nivel y lo modifique a medida que progresa. El profesor observa el desempeño y ayuda a elegir un reto que promueva aprendizaje sin generar riesgo innecesario.

Participación de estudiantes con discapacidad

En el caso de estudiantes con discapacidad motriz, las adaptaciones pueden incluir cambios en el espacio, implementos más ligeros, alternativas de desplazamiento, apoyos posturales autorizados y reglas que amplíen opciones de acción. La selección depende de las necesidades funcionales y de las recomendaciones pertinentes; no existe una adaptación única para todas las personas con una misma discapacidad.

Para estudiantes con discapacidad visual, pueden resultar útiles los contrastes de color, la descripción verbal del espacio, referencias sonoras, reconocimiento previo del área y compañeros guía cuando el estudiante lo desee. En estudiantes con discapacidad auditiva, las instrucciones visuales, demostraciones, señales acordadas y ubicación que permita ver al docente pueden mejorar el acceso. Las estrategias deben acordarse con cada estudiante y no sustituir su voz por decisiones tomadas sin consulta.

Los estudiantes con discapacidad intelectual o necesidades de apoyo en comunicación pueden beneficiarse de instrucciones breves, secuencias visuales, demostraciones, repetición planificada y tareas divididas en pasos. Es importante mantener expectativas de aprendizaje y ofrecer oportunidades para elegir, resolver problemas y colaborar. La simplificación debe facilitar la comprensión sin eliminar innecesariamente la participación en el objetivo común.

En estudiantes autistas o con diferencias de procesamiento sensorial, la previsibilidad de las rutinas, anticipación de cambios, instrucciones claras y alternativas frente a ruidos intensos pueden facilitar la participación. Algunos estudiantes pueden preferir reducir contacto físico o contar con un espacio de pausa. Estas decisiones deben individualizarse,

Doi: 10.70577/innovascit.v4i2.321

respetar la autonomía y evitar asumir que todas las personas autistas tienen las mismas preferencias.

Estrategias cooperativas y clima de aula

El aprendizaje cooperativo puede apoyar la inclusión cuando las tareas requieren interdependencia positiva y cada estudiante tiene una contribución significativa. Los juegos cooperativos, circuitos por estaciones, desafíos grupales y actividades de resolución táctica pueden reducir el énfasis exclusivo en ganar. Para que funcionen, el docente debe enseñar habilidades de colaboración, distribuir roles y vigilar que nadie quede relegado a tareas periféricas de forma permanente.

El clima de aula debe proteger la dignidad y prevenir burlas, discriminación y comentarios sobre el cuerpo o la habilidad física. Las reglas de convivencia pueden formularse con el alumnado e incluir respeto por ritmos diferentes, ayuda solicitada y reconocimiento del esfuerzo. Si ocurre una situación de exclusión, no basta con continuar la clase: debe abordarse de manera educativa y aplicarse el protocolo institucional cuando corresponda.

La voz del estudiante es esencial para evaluar si la inclusión está funcionando. Preguntar qué actividades disfruta, qué barreras encuentra y qué ajustes le ayudan permite diseñar apoyos más pertinentes. Las familias y profesionales de apoyo pueden aportar información útil, pero no deben reemplazar la participación del estudiante en decisiones que le afectan.

Evaluación inclusiva del aprendizaje

La evaluación inclusiva se centra en objetivos claros, progreso individual y evidencias de aprendizaje, sin abandonar criterios académicos. Puede valorar habilidades motrices, comprensión táctica, cooperación, autonomía, toma de decisiones y conocimiento sobre actividad física saludable. La ponderación depende de los objetivos curriculares y debe comunicarse desde el inicio.

Una rúbrica inclusiva describe criterios observables y permite reconocer diferentes vías de logro. Si el objetivo es lanzar con control hacia un blanco, la evaluación puede considerar precisión relativa, ajuste de fuerza, elección de estrategia y progreso, con adaptaciones justificadas en implementos o distancia. No se trata de asignar calificaciones automáticamente altas, sino de medir el aprendizaje relevante y eliminar barreras irrelevantes.

La evaluación formativa permite ajustar la enseñanza durante la unidad. Registros de observación, autoevaluación, comentarios breves y metas individuales pueden mostrar avances que una prueba única no detecta. La comparación principal debe ser con los objetivos de aprendizaje y el progreso del propio estudiante, evitando clasificaciones públicas que refuercen estereotipos.

Formación docente y colaboración institucional

La formación docente en educación física inclusiva debe incluir conocimientos sobre

Doi: 10.70577/innovascit.v4i2.321

diversidad funcional, diseño de tareas, adaptación de materiales, evaluación, comunicación accesible y prevención de riesgos. También necesita promover reflexión sobre actitudes y expectativas, porque las barreras no siempre son físicas: pueden estar incorporadas en rutinas y criterios tradicionales de éxito.

La colaboración entre docentes de educación física, tutores, profesionales de apoyo, familias y estudiantes permite planificar ajustes coherentes. La coordinación debe respetar la confidencialidad y centrarse en necesidades educativas relevantes, no en divulgar diagnósticos innecesarios. Los planes de apoyo deben describir estrategias concretas, responsabilidades y formas de revisar si las adaptaciones funcionan.

Las instituciones pueden fortalecer la inclusión mediante auditorías de accesibilidad, adquisición progresiva de materiales, protocolos de actuación, tiempo para planificación conjunta y mecanismos de participación estudiantil. La inclusión sostenible requiere liderazgo institucional y revisión continua, en lugar de depender de intervenciones aisladas.

DISCUSIÓN

La literatura consultada permite afirmar que la educación física inclusiva debe entenderse como una transformación del diseño pedagógico y de la cultura escolar, no como una serie de concesiones individuales. La participación plena requiere revisar las actividades, el entorno, las reglas y la evaluación para que los estudiantes encuentren oportunidades reales de aprender y pertenecer. Las adaptaciones resultan más eficaces cuando se relacionan con el objetivo de aprendizaje. Cambiar un implemento, una distancia o una regla puede ampliar la participación sin reducir el valor educativo de la tarea. En cambio, asignar sistemáticamente a un estudiante una función pasiva o separarlo de sus compañeros puede mantener la presencia física, pero no cumplir el propósito de inclusión. La diversidad exige evitar tanto la uniformidad rígida como la simplificación excesiva. La equidad no significa que todos hagan exactamente lo mismo, ni que ciertos estudiantes reciban tareas sin desafío. Significa ofrecer apoyos pertinentes para que cada uno pueda participar en actividades significativas, desarrollar competencias y demostrar aprendizajes. La voz del estudiante es una fuente indispensable para determinar si el ajuste funciona.

El papel del docente es fundamental, pero la responsabilidad no puede recaer solo en una persona. La falta de recursos, la infraestructura inaccesible y la ausencia de formación requieren decisiones institucionales. La colaboración y el desarrollo profesional continuo pueden ayudar a que las prácticas inclusivas se sostengan y mejoren con el tiempo.

Esta revisión presenta limitaciones por su carácter narrativo y por la heterogeneidad de los contextos, participantes y definiciones de inclusión en la literatura. No permite cuantificar un efecto único de las adaptaciones ni establecer una receta universal. Se requieren investigaciones escolares que incorporen la perspectiva de los estudiantes, evalúen la participación real y documenten cómo se implementan las adaptaciones en distintos niveles

Doi: 10.70577/innovascit.v4i2.321

educativos. En el contexto escolar, una implementación viable puede comenzar con una revisión de barreras, una meta clara por unidad, opciones de participación, acuerdos de convivencia y evaluación formativa. El seguimiento debe preguntar no solo si el estudiante estuvo presente, sino si tuvo oportunidades de decidir, practicar, colaborar, progresar y sentirse parte del grupo.

CONCLUSIONES

La educación física inclusiva busca garantizar que todos los estudiantes participen en experiencias motrices seguras, significativas y orientadas al aprendizaje. Su propósito va más allá de la presencia física e incorpora progreso, autonomía, pertenencia y respeto por la diversidad. Las barreras pueden ser físicas, didácticas, actitudinales u organizativas. Para reducirlas, se recomienda planificar con anticipación, utilizar principios de diseño universal, adaptar reglas y materiales, ofrecer distintas formas de participación y evitar prácticas que expongan o comparen públicamente las habilidades del alumnado.

La evaluación debe centrarse en objetivos claros y evidencias de progreso, incorporando habilidades motrices, comprensión, cooperación y autonomía según la finalidad curricular. La colaboración con estudiantes, familias y profesionales de apoyo ayuda a ajustar las estrategias, respetando la confidencialidad y la voz del estudiante.

Finalmente, la inclusión sostenible requiere formación docente, recursos accesibles y compromiso institucional. Las futuras investigaciones deben estudiar las experiencias de los propios estudiantes y medir la calidad de su participación, no solo su asistencia a las clases. Una educación física verdaderamente inclusiva es aquella en la que todos encuentran oportunidades reales para aprender, contribuir y sentirse parte de la comunidad escolar.

Doi: 10.70577/innovascit.v4i2.321

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Block, M. E. (2016). A teacher's guide to including students with disabilities in general physical education (4th ed.). Paul H. Brookes Publishing.

CAST. (2018). Universal design for learning guidelines version 2.2. http://udlguidelines.cast.org

Haegele, J. A., & Sutherland, S. (2015). Perspectives of students with disabilities toward physical education: A qualitative inquiry review. Quest, 67(3), 255–273. https://doi.org/10.1080/00336297.2015.1050118

Kiuppis, F. (2018). Inclusion in sport: Disability and participation. Sport in Society, 21(1), 4–21. https://doi.org/10.1080/17430437.2016.1225882

Organisation for Economic Co-operation and Development. (2012). Equity and quality in education: Supporting disadvantaged students and schools. OECD Publishing. https://doi.org/10.1787/9789264130852-en

United Nations. (2006). Convention on the Rights of Persons with Disabilities. https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-persons-disabilities

UNESCO. (2015). Quality physical education (QPE): Guidelines for policy-makers. UNESCO. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231101

World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128

CONFLICTO DE INTERÉS:
Los autores declaran que no existen conflicto de interés posibles.

FINANCIAMIENTO

No existió asistencia de financiamiento de parte de pares externos al presente artículo.

NOTA:

El articulo no es producto de una publicación anterior