



**ACTIVIDAD FÍSICA Y DISCAPACIDAD SENSORIAL VISUAL: UNA PROPUESTA DIDÁCTICA
CON ESTUDIANTES DEL GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE.**

Physical Activity and visual impairment: a teaching proposal with student of Science

Degree in Physical Activity and Sport.

Autora: Dra. Elisabet Rodríguez Bies

¹ Universidad Pablo de Olavide, Sevilla. Contacto: erodriguezbies@gmail.com

Enviado: 16/04/2015

Aceptado: 8/06/2015

Resumen

El modelo educativo de atención a la población con ceguera o deficiencia visual en España se basa en la inclusión educativa. La diversidad debe afrontarse con medidas efectivas y de distinta índole, y la educación física inclusiva es una de las áreas que contribuye de forma efectiva al desarrollo integral de la persona, la maduración y la inclusión.

A través del presente artículo presentamos una intervención didáctica para trabajar la sensibilización y fomentar actitudes de tolerancia y respeto a la diversidad en estudiantes del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Las actividades propuestas permitieron al alumnado tener la oportunidad de experimentar las limitaciones, sensaciones corporales y emociones que se derivan de la pérdida de la visión. Los resultados mostraron que la experiencia ha sido muy enriquecedora para la futura práctica docente de nuestro alumnado, los cuales han desarrollado empatía hacia este colectivo y sobre todo pudieron sentir el respeto por la diversidad.

Palabras clave: Actividad física inclusiva, sensibilización, diversidad, discapacidad sensorial visual, metodología.

Abstract

Attention to diversity is one of the basic principles of the Spanish education system. Diversity should be addressed by effective measures and of different types, and inclusive physical

education is one of the areas that effectively contribute to the integral development of the person, maturation and inclusion in society.

Through this article we present a didactic intervention from the own professional experience to work to promote awareness and attitudes of tolerance and respect for diversity in students of Science Degree in Physical Activity and Sport. With the proposed activities we seek that students have the opportunity to experience the limitations, body sensations and emotions that arise from the loss of vision to develop empathy for people with visual disabilities and play a role attending to diversity. The results showed that the experience has been very enriching for the future practice of our students. Allowing developing empathy for these people and especially feel respect for diversity.

Keywords: Inclusive physical activities, diversity, disability awareness, visual impairment, methodology.

INTRODUCCIÓN

Las actividades de sensibilización en materia de discapacidad son la clave fundamental para que nuestro alumnado tenga la oportunidad de vivenciar los problemas con los que se encuentran las personas con algún impedimento visual, con el objetivo de que tomen conciencia de las barreras y limitaciones existentes en el día a día, para sensibilizarlos y formarlos en el respeto a la diversidad.

Una de las cuestiones de interés es que las y los profesionales cuenten con las habilidades sociales y la capacidad de gestionar los recursos para atender las necesidades del alumnado con discapacidad. No sólo se busca que alcancen los conocimientos básicos para salvaguardar la salud de las personas, sino también que sean agentes promotores del desarrollo integral y armonioso de sus estudiantes.

En base a las directrices del Libro Blanco de la *Agencia Nacional de Evaluación de la Calidad y Acreditación (ANECA)* para el Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (GCCAFD), las titulaciones universitarias han incluido dentro sus programas de estudio asignaturas donde se atienden las necesidades del futuro profesional. El GCCAFD, de la Facultad del Deporte de la Universidad Pablo de Olavide (UPO), cuenta con una asignatura denominada: “Actividad física y deportiva para personas con discapacidad”, donde se prepara al alumnado para su futuro desempeño laboral dentro del ámbito de la actividad física adaptada.

Este artículo pretende ofrecer una propuesta de intervención educativa para la sensibilización del alumnado del GCCAFD, que contribuya y ayude en el diseño de clases prácticas dentro de la temática: Actividad física y deportiva para personas con discapacidad sensorial visual. De esta forma estaremos favoreciendo la implantación de uno de los principios y fines básicos en los que se inspira el sistema educativo español: “La equidad, la cual garantice la igualdad de oportunidades para el pleno desarrollo de la personalidad a través de la educación, la inclusión educativa, la igualdad de derechos y oportunidades que ayuden a superar cualquier discriminación y la accesibilidad universal a la educación, y que actúe como elemento compensador de las desigualdades personales, culturales, económicas y sociales, con especial atención a las que se deriven de cualquier tipo de discapacidad” (Ley Orgánica 2/2006: Art.1)

CONCEPTO Y CLASIFICACIÓN DE LA DEFICIENCIA VISUAL

La deficiencia visual, incluyendo ceguera, significa un impedimento en la visión de que, incluso cuando se corrige, afecta adversamente el rendimiento académico del niño. (Oficina de Educación Especial y Servicios de Rehabilitación de 2006, citado en Lieberman, 2011)

Legalmente queda encuadrada dentro de la ceguera legal y deficiencia visual toda persona cuya visión en ambos ojos reúna, al menos, una de las siguientes características (Junta de Andalucía, 2007): a) Agudeza visual igual o inferior a 0'1 (1/10 de la escala Wecker) obtenida con la mejor corrección óptica posible. b) Campo visual disminuido a 10 grados o menos.

Desde la perspectiva educativa las personas con deficiencia visual pueden clasificarse en dos grandes niveles generales de funcionamiento: *Ceguera total*, ausencia total de la visión y de la luz o si la perciben no pueden localizar su procedencia; y *Déficit visual*, poseen un resto visual que les permite al menos percibir masas, colores, formas y ver de lejos pero con limitaciones.

Dentro de esta última población podemos distinguir dos tipos: a) Pérdida de agudeza: aquella persona cuya capacidad para identificar visualmente detalles está seriamente disminuida. b) Pérdida de campo: aquella persona que no percibe con la totalidad de su campo visual, que puede ser pérdida de la visión central o periférica (Junta de Andalucía, 2007)

Las personas con ceguera total o déficit visual constituyen un grupo muy heterogéneo ya que existen una serie de variables diferenciadoras que influyen negativamente en el desarrollo: *el grado de pérdida visual, la edad de comienzo de la ceguera, su etiología y los factores relacionados con el ambiente familiar y educativo.*

Aun así, podemos mencionar una serie de características particulares a nivel de desarrollo perceptivo-motor que pueden repercutir en mayor o menor medida en la práctica de la actividad física, recreativa o deportiva (Lieberman, 2011; Casselbrant ML, 2007; Sanz Rivas, 2012, Ríos Hernández, 2005): la maduración neuromuscular, el desarrollo motor, el conocimiento del propio cuerpo, desviaciones posturales, imagen corporal y el equilibrio, etc., que se detallan a continuación en la tabla 1.

La **maduración neuromuscular** se realiza al mismo ritmo, pero se detecta un retraso en la adquisición de movimientos autónomos, auto-iniciados y en la realización de posturas estables.

El **desarrollo motor** no se encuentra disminuido con respecto a los niños y niñas videntes, pero la motivación por el desplazamiento es más compleja debido a la ausencia de estimulación visual. La **conducta motriz imitativa** no se dará de manera espontánea y requerirá de estimulación precoz y ayudas personalizadas.

El **conocimiento del propio cuerpo** puede presentar dificultades y lentitud en la adquisición, dado que no puede integrar todas sus experiencias táctiles, auditivas, cenestésicas... de la misma forma que el niño o la niña videntes.

Desviaciones posturales pueden ser más pronunciadas entre las personas que han sido ciegas desde su nacimiento y que nunca han tenido la oportunidad de ver cómo otros se sientan, se ponen de pie o se mueven. Pueden presentar inclinación hacia delante de tronco y cabezas, hombros redondeados y

pecho hundido, espalda encorvada, peso corporal reposando sobre el empeine interno de los pies.

La **imagen corporal y el equilibrio pueden retrasarse** entre los estudiantes que son ciegos. Esto puede ser debido a la disminución de oportunidades para la actividad física regular a través del cual se refinan la imagen corporal y equilibrio. Además, la vista mejora el equilibrio, ya que permite que la gente vea un punto de referencia para ayudar a la estabilidad. La **base de sustentación** suele ser **amplia** para compensar la pérdida del equilibrio.

Dificultades en el conocimiento, **percepción y organización del espacio** ya que no pueden adquirir de manera espontánea los conceptos espaciales. La **percepción temporal** también suele verse afectada.

Dificultades de la marcha pueden aparecer en las personas con discapacidad visual y muchos de los que son ciegos. Su paso por lo general muestra zancadas más cortas, un orden aleatorio pronunciado, un ritmo más lento, más tiempo de permanencia en la fase de apoyo, arrastrando los pies al caminar, palmas hacia afuera y adelantadas, el apoyo de pies suele ser plano sin la realización del patrón motor talón-punta.

La **carrera** también estará alterada dado que los pies se mantienen poco tiempo fuera del contacto con el suelo por inseguridad: la zancada es corta y la impulsión es escasa, como la elevación de la rodilla.

La adquisición de las **habilidades motrices básicas** se produce de forma **más lenta** por ausencia de la estimulación visual. Los lanzamientos y recepciones, presentarán dificultad en su dominio.

Niveles de **condición física** relacionada con la salud de las personas con discapacidad visual son generalmente inferiores a los de sus compañeros videntes.

Tabla 1: Aspectos de desarrollo motor y condición física

El retraso en el desarrollo motor que presentan los niños/as durante la infancia con impedimentos visuales es a menudo debido a las siguientes situaciones: reducción de las oportunidades para el juego con los padres, instintos de protección de los padres y cuidadores, propio miedo del niño/a de moverse repentinamente, falta de motivación para el movimiento autónomo, y la falta de oportunidad de observar a los demás en movimiento (Lieberman 2011)

Gracias al movimiento los infantes pueden relacionarse con el espacio, las personas y los objetos, y facilita la integración sensomotora esencial para el desarrollo perceptivo. Para que los niños y niñas logren el movimiento independiente es necesario estimular todas las acciones corporales, sin limitarlas. Pero a diferencia del niño y la niña vidente, la secuencia de aprendizaje del niño ciego o con deficiencia visual, va de lo específico a la general ya que reconociendo las partes pueden integrar el todo (Sanz Rivas y Reina Vaíllo, 2012) La manera de percibir el mundo no es igual a la de la persona vidente privada de la vista ya que la organización sensorial es diferente. El canal visual aporta el 80% de la información recibida del exterior por tanto deja de recibirse muchísima información cuando no se dispone de este sentido, y más aún si tenemos presente el carácter globalizador de la visión (Barraga, 1992)

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PARA EL ALUMADO CON DEFICIENCIA VISUAL

Desde el año 1995, tal y como se recogió en la Orden de 10 de Julio de 1.995, por la que se regula la adaptación del currículo de la Educación Física para los alumnos y alumnas con necesidades educativas especiales (B.O.E. Nº 168, de 15 de Julio 1995), no existe la exención en el área de Educación Física. La diversidad enriquece la labor docente y por ende, se debe trabajar por una educación física inclusiva que atienda a todos y todas sin ningún tipo de distinción, teniendo en cuenta sus capacidades, sus limitaciones y todo aquello que hace único a cada persona.

La inclusión puede funcionar bien si se proporcionan las instalaciones y los recursos de apoyo adecuados. Cuando se enseña a los estudiantes con impedimentos visuales en la educación física, hay que tener en cuenta que pueden hacer las mismas actividades físicas que sus compañeros videntes, tan sólo basta realizar las adaptaciones de acceso al currículo para que el alumnado con discapacidad pueda obtener una educación de calidad en igualdad de oportunidades.

Otras veces se hace necesario un trabajo multidisciplinar para lograr una inclusión adecuada, sobre todo cuando el estudiante con discapacidad visual presenta necesidades en otras áreas o se registran condiciones coexistentes como por ejemplo de índole cognitiva y/o psicológica (Lieberman 2011) En estas situaciones el profesorado especialista en discapacidad visual, el equipo de orientación y las familias constituyen factores importantes en la inclusión exitosa. Si un profesional de las CAFD quiere desempeñar su labor docente con poblaciones que presenten ceguera o déficit visual debe tener en cuenta las necesidades e intereses de sus estudiantes ya que ellos/as pueden ser una fuente de ideas creativas a la hora de adaptar las actividades a sus capacidades y limitaciones.

De acuerdo con Lieberman (2010), Sanz Rivas et al. (2012), y Cumellas Riera y Estrany Font (2006) utilizar las siguientes estrategias y recursos didácticos durante las clases de educación física inclusiva puede ayudar a conseguir el éxito en el aprendizaje de las habilidades motrices, fomentar la autonomía, la auto-superación, aceptar y valorar su propio cuerpo, y favorecer la socialización:

Conocimientos previos:

- Es muy importante contar con un informe médico oftalmológico en el que se indique el tipo de lesión que presenta el alumnado por si hubiera contraindicaciones para el movimiento. Por ejemplo, desprendimiento de retina, glaucoma, etc.

Transmisión de la información:

- Se recomienda informar previamente sobre lo que se va a tratar en clase para contextualizar al máximo las actividades y que el estudiante tenga más autonomía.
- Llamar a la persona por su nombre antes de hablarle, iniciando el mensaje a medida que nos vamos acercando. Si es posible, establecer contacto con el brazo e identificarse lo antes posible.
- Tratar de mantener una ubicación estable en el espacio para transmitir los mensajes.
- Utilizar un tono de voz adecuado, ya que éste puede ser un factor motivador o desmotivador.
- Explicar en términos simples. Con descripciones inequívocas y precisas.
- Si el estudiante no comprende el mensaje la primera vez, repetirlo de una manera diferente.
- La información debe ser concreta pero exhaustiva procurando no apoyarse en la imagen visual y verbalizando las acciones a realizar.
- Acompañar las explicaciones verbales con estímulos cenestésicos y táctiles.
- Si tiene resto visual, acompañar la explicación verbal con demostraciones para aumentar la comprensión.
- Procurar hacer las demostraciones dentro del campo visual del estudiante. Evitar los contraluces y ubicar a la persona donde puede percibir mejor el mensaje.
- Informar de lo específico a lo general para facilitar la comprensión de la globalidad de la actividad.
- Incrementar la información que recibe el alumnado (feed-back) durante y después de la realización de las tareas para facilitar el conocimiento de la actuación y aumentar su motivación.
- La información visual (ej. “nos colocamos así” o “desplazarse hasta allí”) debe sustituirse por información verbal y/o cenestésica (ej. “inclinamos el tronco hacia el lado izquierdo” o “desplazarse un paso a la derecha”)
- Crear un código verbal específico entre el alumnado y el profesorado así como con el resto de compañeros y compañeras.

Ayuda física u orientación y modelaje táctil:

- Advertir al estudiante antes de dar asistencia física con el fin de evitar asustarle.

- Asistir físicamente a través del movimiento, movilizar las partes corporales del estudiante con deficiencia visual. Por ejemplo acompañar su brazo durante un lanzamiento (modelaje táctil)
- Permitir que el estudiante sienta a un compañero o profesor al ejecutar una habilidad o un movimiento para favorecer la comprensión.
- Indicarle qué es lo que se siente al realizar el movimiento.

Espacio:

- Reconocer el espacio previamente a través del tacto.
- Utilizar líneas táctiles o cintas adhesivas de color que permitan orientar la trayectoria del alumno durante la actividad y delimitar el área de juego. Con restos visuales potenciar el contraste de colores en las líneas de demarcación.
- Realizar las sesiones siempre en el mismo lugar, ayuda a situarse al alumnado.
- Minimizar las fuentes sonoras y resaltar los elementos que puedan dar feedback acerca del resultado de la ejecución (cascabeles en portería)
- La iluminación no debe caer directamente sobre los ojos de la persona. Los focos de luz intensos deben venir desde arriba y atrás.

Material:

- Incentivar la exploración táctil de los objetos.
- Adherir señales acústicas al material móvil convencional.
- Familiarizarse previamente para evitar el miedo a lo desconocido.
- Utilizar materiales grandes y de colores contrastados.
- Utilizar materiales de goma espuma cuando sea posible.
- Evitar los cambios de lugar del material.
- Utilizar material específico de deporte adaptado (balones sonoros, cuerdas de acompañamiento, barra direccional, etc.)

**PROPUESTA DE SESIÓN DE “SENSIBILIZACIÓN ASOCIADA LA DISCAPACIDAD SENSORIAL VISUAL”
PARA SER APLICADA CON ESTUDIANTES DEL GCCAFD**

La clase práctica debe transcurrir en un ambiente silencioso ya que el ruido de fondo puede producir mayor desorientación y resultará muy dificultoso escuchar los cascabeles de los balones sonoros. Para aseguraremos que el alumnado pueda experimentar las dificultades y

emociones asociadas a la falta de visión, se le facilitará a cada persona un antifaz y unas gafas de natación con reducción parcial de la visión para simular la deficiente visual. Asimismo, el terreno de juego estará delimitado con una soga perimetral a una altura de 1 m aprox. para que el alumnado pueda orientarse.

1. Objetivos

- Experimentar y vivenciar las principales limitaciones y sensaciones que produce la pérdida de la visión durante la práctica de actividad física.
- Obtener información clara y concisa de las tareas a realizar sin acceder a información a través del canal visual.
- Distinguir las principales orientaciones metodológicas a tener en cuenta a la hora de intervenir con personas con pérdida de visión en entornos normalizados.

2. Contenidos

- Familiarización con las limitaciones por las que atraviesan las personas con discapacidad sensorial visual.
- Conocimiento teórico de las orientaciones metodológicas a aplicar en la actividad física adaptada con personas discapacidad sensorial visual.
- Sensibilización y respeto a la diversidad.

3. Metodología

A lo largo de esta intervención didáctica de sensibilización se ha utilizado una metodología abierta tratando de ajustarse a los objetivos de cada tarea o actividad, siendo las más recurridas a las siguientes:

- Técnica de enseñanza: Indagación.
- Estilo de enseñanza: Resolución de problemas y libre exploración.
- Estrategia en la práctica: Global.

4. Materiales

Durante el desarrollo de la sesión se utilizaron conos, globos, balones sonoros, cuerdas de acompañamiento, cascabeles, cuerdas y cinta adhesiva de color para delimitar el terreno de juego, petos de colores, antifaces y gafas de natación con reducción parcial de la visión (Figura 1)



Imágenes 1 y 2: Material deportivo específico para actividad física adaptada: goma con cascabel y gafas de natación con reducción de la visión periférica (fabricación casera)

5. Desarrollo de la sesión

Las actividades fueron seleccionadas con el objetivo de cubrir diferentes aspectos motrices considerados de especial interés a la hora de trabajar con poblaciones con deficiencia visual como son: orientación espacio-temporal, percepciones corporales, esquema corporal, lateralidad, control postural, equilibrio, expresividad y comunicación a través del cuerpo, desinhibición, coordinación y socialización a través del juego. (Méndez Jimenez 2004; Ríos Hernández 2004; Cumellas Riera 2006; Arraez Martinez 2008; Reina Vaíllo 2010)

Durante las clases teóricas de la asignatura “Actividad Física y Deportiva para Personas con Discapacidad” del GCCAFD, se trabajó con las orientaciones metodológicas necesarias en las clases de educación física inclusiva. Éstas estuvieron especialmente orientadas a la transmisión de las consignas, organización del espacio y las tareas, seguridad, uso del material y función del guía. El tiempo total de la clase fue de 90’ que es el asignado a las clases prácticas en las asignaturas tipo C1 del GCCAFD de la UPO. En la tabla nº1 se muestra en esquema general del desarrollo de la sesión.

Parte inicial (17 min)

Al comienzo de la clase se le indicó al alumnado que a la largo de la realización de las tareas identifiquen las orientaciones metodológicas utilizadas por el docente para la exposición y control de las actividades realizadas. Por otro lado, se les pidió que prestarán atención a las dificultades en relación a la orientación en el espacio, comprensión del mensaje y a las nuevas sensaciones corporales que pudieran surgir.

Actividades	Tiempo
1- ¿Me ayudas a orientarme?	10’
2- Encuentra a tu pareja	5’

Asamblea: Al finalizar la primera parte de la clase se realizó una asamblea

para reflexionar sobre las dificultades en relación a la orientación espacial y la importancia del guía en ciertas actividades. **2'**

Parte principal (55 min)

En la segunda parte de la clase se les recordó que dirigieran la atención a las orientaciones metodológicas, dificultades y sensaciones corporales.

Actividades	Tiempo
3 - Comecocos	7'
4 - Globos voladores	7'
5 - Muñeco de goma	8'
6 - Tren ciego	10'
7 - Descubre el tesoro	10'
8 - Cementero	10'

Asamblea: Al concluir las actividades 3 a 8 se reflexionó sobre las diferentes adaptaciones metodológicas para facilitar la realización de las tareas. Y se destacó la importancia de los canales auditivo y cenestésico. **3'**

Parte final (20 min)

En la última parte de la clase se recordó la importancia del modelado táctil.

Actividades	Tiempo
9 - El escultor ciego	10'
10 - Baile con las manos	5'
Al final de la clase se le solicitó al alumnado que expusieran de forma escrita las sensaciones experimentadas. Y al concluir se hizo una puesta en común.	5'

Tabla nº1 – Esquema general del desarrollo de la sesión.

A continuación se desarrollan las actividades realizadas durante la sesión de sensibilización:

Actividad nº1: ¿Me ayudas a orientarme?

Organización: La clase se distribuye en parejas. Uno lleva antifaz y el otro hará de guía.

Material didáctico: antifaz, cuerdas de acompañamiento, bolsa con cascabel.

Objetivo didáctico: Desarrollar la capacidad de orientación espacio temporal y el sentido auditivo.

Objetivo del juego: Reconocer el espacio de juego y los alrededores.

Desarrollo del juego: El alumno/a que está con los ojos tapados será guiado por su compañero/a

con el objetivo de reconocer el terreno de juego. Irán pasando de situaciones más dependientes, donde la información será a través del canal cenestésico-táctil, a otras más independientes, donde la información provenga del canal auditivo: a) contacto de la mano del ciego sobre los hombros del guía, b) cogidos de la mano, c) cogidos de una cuerda de acompañamiento, d) consignas habladas, e) sonido de cascabel.

Actividad nº2: Encuentra a tu pareja

Organización: La clase se distribuye en tríos. Dos llevan antifaz y el tercero hará de guía.

Material didáctico: Antifaz.

Objetivo didáctico: Desarrollar la capacidad de orientación espacio temporal y el sentido auditivo.

Objetivo del juego: Encontrar rápidamente al compañero.

Desarrollo del juego: Los tres alumnos decidirán un código sonoro para comunicarse. El guía distanciará a sus compañeros ciegos. A la señal del profesor, las parejas comenzarán a realizar sus sonidos para reencontrarse. El guía estará atento para que no se produzcan choques y/o dar indicaciones verbales en caso de que los compañeros se hayan desorientado. La pareja que llega primero gana.

Actividad nº3: Comecocos

Organización: Gran grupo. La clase se distribuye por el espacio encima de las líneas con relieve marcadas previamente en el suelo con sogas y cinta de adhesiva de color. Todos llevan gafas de natación con reducción severa de la visión periférica. Los que pillan llevan peto de color y una goma con cascabel en las zapatillas.

Material didáctico: antifaz, cuerdas de acompañamiento, bolsa con cascabel.

Objetivo didáctico: Desarrollar la capacidad de orientación espacio temporal y el sentido auditivo. La agilidad y la velocidad de reacción.

Objetivo del juego: Para la clase evitar ser pillado. Para el que pilla, coger al mayor número de compañeros.

Desarrollo del juego: Los alumnos se colocan encima de las líneas de la pista polideportiva. El juego consiste en que dos o tres alumnos de la clase “la llevan” y tendrán que intentar pillar a sus compañeros que sólo pueden desplazarse por las líneas de la pista. El alumno que es cogido, se coloca con las piernas abiertas esperando que alguno de sus compañeros pase por debajo y lo salve para seguir jugando. El hecho de llevar cascabel en las zapatillas y petos de colores de parte de los que pillan facilita que los compañeros con ceguera o deficiencia visual sepan en todo momento dónde se encuentra su compañero.

Actividad nº4: Globos voladores

Organización: Gran grupo. La clase se distribuye libremente por el espacio. Todos llevan antifaz.

Material didáctico: globos, hilo de algodón resistente, antifaces.

Objetivo didáctico: Trabajar el esquema corporal y la lateralidad. Reconocer las diferentes partes del cuerpo.

Objetivo del juego: Mantener el globo en el aire golpeándolo con diferentes partes del cuerpo sin que se caiga al suelo.

Desarrollo del juego: Cada alumno con su globo, realizará toques con las diferentes partes del cuerpo intentando que el globo no se caiga al suelo. El profesor hará hincapié en el trabajo de la lateralidad, recalcando toques con los pies, con las manos, toques altos, toques bajos, etc. El globo estará atado a la muñeca con un hilo lo suficientemente largo como para permitirle al alumno con deficiencia visual realizar los toques con cualquier parte del cuerpo y si se le escapa recuperarlo con facilidad.

Actividad nº5: Muñeco de goma

Organización: La clase se distribuye en grupos de 8/10 alumnos. Forman un corro y uno alumno se coloca en el medio con antifaz.

Material didáctico: un antifaz.

Objetivo didáctico: Desarrollar el control postural, el equilibrio y la confianza en los otros.

Objetivo del juego: Mantener el cuerpo estirado y rígido aguantando el desequilibrio y los balanceos producidos por el empuje de los compañeros.

Desarrollo del juego: El alumno/a que está en el medio del corro llevará antifaz, deberá bloquear su cuerpo y lentamente se dejará caer sobre las manos de los compañeros quienes lo empujarán a modo de balancín. Al comienzo los movimientos serán cortos y lentos y a medida que el “muñeco de goma” tome confianza se harán movimientos más amplios y rápidos. Cuanto más cerca del suelo se recibe al compañero más trabajo muscular se realiza. A la orden del profesor cambiarán de roles.

Actividad nº6: Tren ciego

Organización: La clase se distribuye en grupos de 5/6 alumnos. Todos menos uno llevarán antifaz. En el terreno de juego estarán marcados con conos caminos zigzagueantes.

Material didáctico: antifaces y conos.

Objetivo didáctico: Desarrollar la capacidad de orientación espacio temporal y el sentido cenestésico.

Objetivo del juego: Recorrer el camino marcado por conos y llegar cuanto antes al final del recorrido sin salirse por los laterales. Gana el tren que llega primero a la meta.

Desarrollo del juego: Los alumnos se colocarán en fila, con las manos apoyadas en los hombros del compañero de adelante. Todos llevan antifaz menos el último de la fila quien será el encargado de dar a la información cenestésica adecuada para que “el tren” pueda avanzar y llegar al final del camino antes que los grupos. El resto de los compañeros deberán transmitir de uno en uno el mensaje tocando el hombro de su compañero. Las indicaciones serán las siguientes: a) apretar hombro derecho/izquierdo = girar derecha/izquierda; b) traicionar de hombros = frenar; c) palmada en la espalda = más rápido.

Actividad nº7: Descubre el tesoro

Organización: La clase se distribuye en grupos de 5/6 alumnos. Y se sientan en hileras delante de una línea con relieve marcada en el suelo. Delante de cada hilera a unos 15 m aprox. habrá una caja con diferentes materiales. Entre las cajas y los alumnos habrá una línea con relieve marcada en el suelo para que éstos puedan guiarse por el tacto y llegar a la caja. Todos llevan antifaz y será utilizado a la hora de desplazarse.

Material didáctico: antifaces, cajas y diferentes materiales para guardar en ellas (pelotas de diferentes tamaños, útiles, muñecos, etc.)

Objetivo didáctico: Desarrollar el sentido cenestésico, la velocidad de reacción y la agilidad.

Objetivo del juego: Recolectar la mayor cantidad de elementos indicados por el profesor.

Desarrollo del juego: A la señal del profesor el alumno que está situado al frente de su hilera, con los ojos tapados, saldrá hacia la caja guiado por la cuerda pegada al suelo. Al llegar a la caja tendrá que reconocer mediante el tacto el objeto indicado por el profesor, cogerlo y regresar a su hilera con el tesoro encontrado. A medida que los alumnos van llegando a su grupo el profesor indica otro objeto para que el siguiente compañero lo vaya a buscar. Gana el equipo que más objetos consiga.

Actividad nº8: El cementerio

Organización: La clase se divide en dos equipos. Todos llevan antifaz menos uno que tendrá la función de capitán y guía del equipo. El terreno de juego estará delimitado por cuerdas y dividido en dos campos.

Material didáctico: antifaces, pelota con cascabel y cuerdas.

Objetivo didáctico: Iniciar a los alumnos en el juego reglado, socialización a través del juego. Aprender la técnica de lanzamiento del balón utilizada en el goalball.

Objetivo del juego: Eliminar mediante toques con el balón a todos los compañeros del equipo contrario.

Desarrollo del juego: Cada equipo se dispone en una mitad del terreno de juego, todos llevarán antifaz y estarán en cuclillas o sentados. Para desplazarse lo harán en cuadrupedia prona o supina. Uno de cada equipo se dispone en la línea de fondo de cada campo (zona denominada cementerio), no llevará antifaz y será el encargado de indicar hacia dónde deben dirigirse los lanzamientos del balón y hacia dónde es conveniente moverse. El balón debe lanzarse rodando por el suelo, para que suenen los cascabeles y no golpee a nadie en la cara. Si alguien es tocado y no consigue atrapar la pelota, se va al cementerio y desde allí lanza, sin quitarse el antifaz pero dirigido por su capitán.

Actividad nº9: El escultor ciego

Organización: La clase se divide en tríos. Uno solo lleva antifaz.

Material didáctico: antifaces.

Objetivo didáctico: Trabajar con la técnica de modelado táctil.

Objetivo del juego: Reproducir con el cuerpo del compañero la posición que adopta un modelo.

Desarrollo del juego: Cada miembro del grupo deberá asumir uno de estos roles: a) escultor, b) masa de arcilla y c) modelo. El escultor llevará antifaz. Se trata de que el escultor represente sobre la arcilla la postura que haga el modelo. Para ello deberá tocar previamente al modelo para reconocer la posición adoptada. Se irán cambiando de roles a la orden del profesor.

Actividad nº9: Baile con las manos

Organización: La clase se divide en parejas y se sientan en el suelo enfrentados. Todos llevan antifaz.

Material didáctico: antifaces, equipo de música.

Objetivo didáctico: Fomentar el contacto corporal, el acercamiento a los otros y la expresividad a través de las manos.

Objetivo del juego: Mover las manos al ritmo de la música.

Desarrollo del juego: Los miembros de la pareja se sientan enfrentados, con las palmas de las manos apoyadas en las palmas del compañero. Cuando suene la música tendrán que bailar con las manos respetando las siguientes consignas que irá marcando el profesor: a) se ponen de acuerdo

y primero dirige uno el movimiento y el otro lo sigue, b) cambian de roles, c) Se dejan llevar por la música sin establecer quién dirige el movimiento.

6. Evaluación de la sesión

Tras finalizar la sesión, se le pidió a todo el alumnado que valorara la experiencia vivida así como las dificultades que hubieran encontrado en relación a la falta de visión. Para ello, completaron un folio a modo de “diario del alumno” donde comentaron su apreciación personal sobre la sesión.

De los noventa y cuatro alumnos y alumnas que asistieron a la sesión de sensibilización, el 100% concluyó que el hecho de no ver causa mucho agobio, inseguridad, sensación de peligro y desorientación. A la hora de jugar, muchos experimentaron sensación de impotencia porque no podían desplazarse con rapidez, perdían el equilibrio o apenas contactaban con el balón.

A lo largo del transcurso de la sesión, sus cuerpos se fueron adaptando a la nueva situación sensorial. Descubrieron que otros canales como el cenestésico y el auditivo adquirirían un papel fundamental en la percepción de la información, asociándola a las sensaciones, percepciones y movimientos corporales.

La sesión fue una experiencia muy positiva ya que ayudó a mejorar las habilidades de comunicación con la supresión del canal visual, la empatía por el colectivo de personas con discapacidad sensorial y sobre todo el respeto a la diversidad. Asimismo, para muchos de los alumnos y alumnas resultó ser una práctica enriquecedora, interesante e innovadora y muy útil para la futura práctica, ya que al comprender lo que siente una persona con ceguera y deficiencia visual podrán realizar con certeza y conocimiento las adaptaciones necesarias para cada una de las actividades.

CONCLUSIONES

Conocer y vivenciar, aunque sea de forma simulada, la ceguera y disminución visual, nos ayuda a tomar conciencia de la situación real que vive una persona con esta discapacidad, experimentar las limitaciones que se encuentra en el quehacer diario y valorar las capacidades.

De acuerdo a los resultados observamos en la autoevaluación puede comprobar que las actividades planteadas resultaron muy positivas, ya que permitieron experimentar al alumnado nuevas sensaciones corporales. Además, facilitaron la habilidad para orientarse y desplazarse por el espacio, comunicarse con los otros de una forma diferente, agudizar el oído y las percepciones corporales.

Por consiguiente, esta sesión orientada a sensibilizar a los alumnos y alumnas del GCCAFD sobre la realidad del colectivo de personas con discapacidad sensorial visual ha demostrado ser idónea, como se muestra a través de los informes realizados por los y las estudiantes donde manifestaron actitudes positivas basadas en el respeto a la diversidad y la empatía por este colectivo.

El profesorado debe estar formado y al mismo tiempo ser sensible a la hora de impartir clases de actividad física y deporte con alumnas y alumnos que presentan esta característica. En este sentido, la educación física es una de las áreas que más favorecen el desarrollo integral de la persona, la maduración y la inclusión, ya que se trabaja mayoritariamente mediante actividades lúdicas colectivas y cooperativas que permiten que el escolar se conozca a sí mismo, resuelva problemas y conviva con el grupo-clase.

La deficiencia visual no debe suponer una barrera para el desarrollo armónico e integral, demostrándose que con métodos adecuados y actividades específicas adaptadas a las necesidades de aprendizaje se pueden lograr todos los objetivos que nos hayamos propuesto en pro de una escuela plural e inclusiva.

Con esta intervención pretendemos hacer un pequeño aporte a la hora de asegurar los recursos didácticos necesarios en materia de educación física, para que los alumnos y alumnas que requieran una atención educativa diferente a la ordinaria puedan alcanzar el máximo desarrollo posible de sus capacidades, siendo conscientes que aún queda mucho camino por recorrer en la total inclusión de las personas con discapacidad

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANECA. *Libro Blanco: Título de grado en ciencias de la actividad física y del deporte*.
http://www.aneca.es/var/media/150296/libroblanco_deporte_def.pdf
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. BOE núm. 106, pp: 17158-17207.
- Lieberman, L. J. (2010) Visual impairments. En Winnick J., *Adapted physical education and sport*. (pp 233-249) New York: Human Kinetics.
- Junta_de_Andalucía (2008) *Manual de atención al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo derivadas de discapacidad visual y sordiceguera*. Sevilla: Consejería de Educación.
- Casselbrant, M. L., Mandel, E.M., Sparto, P.J., Redfern, M.S., & Furman, J.M. (2007) Contribution of vision to balance in children four to eight years of age. *Ann Otol Rhinol Laryngol*, 116(9): 653-657.

- Sanz Rivas D. & Reina Vaíllo, R. (2012) *Actividades físicas y deportes adaptados para personas con discapacidad*. Badalona: Editorial Paidotribo.
- Ríos Hernández, M. (2005) Descripción y análisis de las discapacidades. En *Manual de educación física adaptada al alumno con discapacidad*. (pp 261-285) Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Barraga, N. C. (1992) Desarrollo senso-perceptivo. En *ICEVH*, Nº 77. Córdoba Argentina.
- Orden de 10 de Julio de 1.995, BOE núm. 168, pp: 21771-21772.
- Cumellas Riera, M., & Estrany Font, C. (2006) Juegos convencionales adaptados. En Cumellas Riera, M., *Discapacidades motoras y sensoriales en primaria. La inclusión del alumnado en Educación Física*. (pp 55-190) Zaragoza: Inde Publicaciones.
- Mendez Jimenez, A y Mendez Jimenez, C. (2004) Los juegos en el curriculum de educación física. 5ª Edición, Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Ríos Hernández, M. (2004) *El Juego y los alumnos con discapacidad*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Arraez Martinez, J. M. (2008) *¿Puedo Jugar Yo?. El juego modificado. Propuesta para la integración de niños y niñas con necesidades educativas especiales*. Granada: Proyecto Sur de Ediciones, S.L.
- Reina Vaíllo, R. (2010) Discapacidad Sensorial. En *La actividad física y deporte adaptado ante el espacio europeo de enseñanza superior*. (pp 180-208) Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.