

# **EQUIPO ESPECÍFICO DE VISUALES**

## **ORIENTACIONES PARA EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA CON ALUMNOS QUE PRESENTAN BAJA VISIÓN Y CEGUERA.**

### **OBJETIVO DE ESTE DOCUMENTO:**

El objetivo de este documento es ofrecer a los Profesores de Educación Física unas estrategias metodológicas para que la inclusión de los alumnos con discapacidad visual en sus clases sea lo más normalizada posible.

El Equipo Específico de Visuales considera que el alumno con discapacidad visual tiene derecho a participar, como el resto de los alumnos, en las sesiones de Educación Física. Esto implica:

- Una actitud abierta y positiva ante el trabajo con estos alumnos, por parte de los Profesores de Educación Física, para que los resultados sean lo más satisfactorios posible.
- Una colaboración por parte del Equipo Específico de Visuales, para informarles, orientarles y asesorarles, sobre las implicaciones educativas que la ceguera o baja visión tienen en esta área.

Cuando afirmamos que la Educación Física es un área muy importante en el desarrollo personal del alumno con discapacidad visual es porque nos fijamos en unas características motrices, que pueden presentar estos alumnos, en relación con los alumnos videntes.

Estas características son:

- Una información menos exacta de su cuerpo.
- Un menor dominio corporal.
- Más conductas pasivas y retraimientos para iniciar movimientos por si solos
- Presentar movimientos estereotipados o blindismos
- Mayores dificultades en orientación espacial.

Creemos que la Educación Física es un medio que permite, de manera natural, intervenir en los aspectos señalados anteriormente, para lograr de esta manera, que la evolución motriz sea correcta y que el desarrollo personal del alumno con discapacidad visual sea más armónico.

En general, los objetivos que se programen en Educación Física para alumnos con discapacidad visual serán los mismos que para los demás alumnos, aunque habrá algunos aspectos que se deberán considerar.

El Profesor de Educación Física debe ser consciente que no todas las actividades se pueden llegar a realizar. Su trabajo consistirá en que de cada contenido, el alumno con discapacidad visual pueda realizar la mayor parte posible.

Las siguientes orientaciones son fruto de la formación de los Especialistas del Equipo Específico de Visuales, de la consulta bibliográfica sobre el tema y del contacto directo con los Profesores de Educación Física de los centros, a lo largo de los cursos.

### **ORIENTACIONES PARA EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA CON ALUMNOS QUE PRESENTAN CEGUERA O BAJA VISIÓN.**

- El profesor de Educación Física debe tener conocimiento de la visión del alumno, es decir de su resto visual y de su funcionalidad.
- Es necesario tener un informe médico oftalmológico en el que se indique el tipo de lesión que presenta el alumno por si hubiera contraindicaciones para el movimiento. Por ejemplo desprendimientos de retina, glaucoma ...
- Es recomendable enseñar al alumno, en sesión individual, el gimnasio: dimensiones, puertas, donde está el material fijo, el que se guarda, fuentes de luz, ventanas... Esto le permitirá tener una mejor orientación en el espacio.
- Es fundamental el orden y la colocación fija de los materiales que configuran el gimnasio. Siempre estarán en el mismo lugar. Si fuera necesario modificar algún elemento se los comunicaremos antes de la sesión.
- Se deben colocar marcas táctiles (cuerdas, cintas de embalar, lijas adhesivas, cintas adhesivas rugosas...) en el suelo para señalar distintos espacios. Por ejemplo: marcar una zona de materiales, zona de juegos, zona peligrosa...

- Para conseguir que el alumno con baja visión comprenda las indicaciones que el ejercicio requiera, es importante que la sesión transcurra en un ambiente tranquilo reduciendo, en la medida de lo posible, los ruidos y alborotos.
- Le anticiparemos la información más importante sobre el desarrollo y contenido de la sesión para que el alumno pueda anticipar y se muestre más seguro. Si en la actividad que se programe debemos utilizar materiales diversos, es necesario presentárselos individualmente al alumno con baja visión, indicándole qué material se trata y su ubicación. Ejemplo: vamos a realizar un circuito, en él hemos distribuido este material un banco sueco, tres colchonetas, una fila de picas y están situados de la siguiente manera...
- La información visual que se da en la sesión (Ej. Nos colocamos así) se debe cambiar, en la medida de lo posible, por información verbal (ej. colocamos los brazos en la cintura y doblamos el tronco hacia los lados) y kinestésica (realizaremos contactos sobre su cuerpo).
- El alumno con baja visión hará de modelo para la ejemplificación de los ejercicios, así interiorizará mejor las posturas y los movimientos propuestos.
- Para que la realización del ejercicio se ajuste a lo que se le pide, se le debe explicar primero las partes del ejercicio y luego la globalidad.
- Conviene establecer un código fijo en algunos ejercicios o actividades que se repitan mucho en la clase. Por ejemplo: a la posición de tumbados boca arriba con las piernas flexionadas sobre el vientre, le asignamos el código uno.
- Supervisaremos que el ejercicio propuesto está siendo bien ejecutado por el alumno, así evitaremos la interiorización de errores.
- El profesor utilizará su voz como referencia hacia dónde debe dirigirse el alumno. El profesor se colocará donde tiene que ir el alumno y desde allí le llamará.
- Se puede hacer uso de un silbato o de palmadas para marcar auditivamente órdenes.

- Es práctico organizar las sesiones de E. Física por grupos, de manera que en uno de los grupos se organiza la actividad adaptada para que el alumno con baja visión pueda realizarla y en los otros grupos se realizarán otras actividades que no requieran adaptación. Todos los alumnos rotan por los diferentes grupos, excepto el alumno con baja visión.
- Se recomienda planificar actividades que se realicen en parejas, de esta manera se consigue que la ayuda que se le de al alumno con baja visión sea más normalizada y cercana.
- Cuando se realicen actividades por grupos el equipo en el que esté un alumno ciego, tendrá compensaciones en cuanto al número de alumnos que lo componen, las actividades que deberán realizar, el tiempo que se le asigne para su ejecución...
- Cuando se realicen actividades por equipos uno de ellos utilizará petos de color llamativo e intenso, de manera que el alumno con baja visión localice sin dificultad a los componentes de su equipo.
- A la hora de adaptar materiales que se emplean en E. Física, los criterios a manejar serán:
  - Adaptar sólo aquel material que sea estrictamente necesario
  - Emplear la adaptación más sencilla, funcional y menos complicada.
  - Que la adaptación aplicada no inutilice el material a emplear

Algunos ejemplos de adaptaciones:

- Marcar los campos o zonas con cintas que destaquen en relación al color del suelo.
- Balones más grandes y de colores que contrasten con las pistas.
- Utilizar petos de colores llamativos en juegos de persecución...

**RECOMENDACIONES PARA QUE EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD, EN ALGUNOS DEPORTES, SEA MÁS SENCILLA PARA EL ALUMNO CON BAJA VISIÓN:**

- En atletismo se puede utilizar la técnica de la llamada con voz o con palmadas. Puede realizarse de manera individual o por grupos en oleadas.

- Otra técnica a utilizar es la carrera con guía (con cuerda de acompañamiento). Tendremos que incorporar, como contenido de aprendizaje en el aula, esta técnica para que todo el grupo la conozca.
- Trabajar de manera especial la técnica de la recepción del balón, con el fin de que adquiera la posición de protección.
- En Patinaje utilizar protecciones para evitar lesiones ante posibles caídas a la vez que dan más seguridad al alumno.
- En Baloncesto se pueden hacer pases de balón con bote, sin bote, tiros a canasta (dándole referencias precisas de la altura y distancia de la canasta, después le indicaremos la trayectoria que ha seguido su tiro). Se trabajará de manera especial la técnica de recepción del balón, con el fin de que adquiera la posición de protección. Emplear un balón sonoro.
- En Voleibol se pueden emplear globos gigantes.
- En Jockey poner un cascabel al puc.
- Proponer la realización de deportes pensados para alumnos ciegos y de baja visión como una actividad más en las sesiones de E. Física: Goalball, Torball, Ciclismo en tandem, Tiro adaptado.

Autores: componentes del Equipo Específico de Visuales 2008-09

- Tomás Larumbe Huerta : Responsable del Equipo de Visuales
- Manuel Portillo Elcano: Profesor Especialista
- Lola Martínez de Morentin: Profesora Especialista
- Puri Mugiro Sorabilla: Profesora Especialista
- M<sup>a</sup> Concepción Marco Pascual: Profesora Especialista