

EDUCACIÓN FÍSICA PARA CIEGOS Y **DEFICIENTES VISUALES**

Departamento de Educación Física
CRE "Joan Amades" - ONCE
Antonio Blanco
David Huguet

EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES PARA CIEGOS Y DEFICIENTES VISUALES

Concepto de deficiencias visuales

Son las deficiencias que afectan al órgano sensorial de la vista. Deficiencias visuales, todos podemos tener alguna, pero para considerarse deficiente visual es necesario que la persona tenga un 10% o menos de visión con la corrección de gafas o lentillas.

Podríamos decir que hay dos grandes clasificaciones que pueden tener un tratamiento distinto en la actividad física. Estas dos clasificaciones son:

B.1: ciegos totales, sin resto visual

B.2: personas con baja visión, menos de un 10%

En la competición suelen participar en categorías separadas, excepto en algunos deportes.

Las patologías que pueden producir esta deficiencia visual son tantas que es imposible realizar una lista, pero un concepto importante a tener en cuenta es la diferenciación entre ceguera congénita y adquirida. Los alumnos que tengan ceguera adquirida han realizado aprendizajes motores viendo y tiene una serie de movimientos adquiridos que no se pierden, en cambio los alumnos con ceguera congénita todos sus aprendizajes han sido realizados sin ver con lo que habrán una serie de patrones motores no adquiridos.

La educación física para ciegos y deficientes visuales

Generalidades

Las personas ciegas y deficientes visuales tienen unas capacidades físicas, en principio, iguales a la de los videntes. La gran diferencia que podemos encontrar es la dificultad en el aprendizaje debido a la misma deficiencia.

Los niños pequeños aprenden observando a los adultos, con el deporte pasa lo mismo, por lo que deberemos buscar otros parámetros de aprendizaje, basados en la experimentación.

Este nuevo concepto marcará la educación física en personas ciegas y esta dependerá, en general, de cada individuo en concreto, aunque no debemos extrañarnos si nos encontramos con alumnos con problemas motores provocados por una falta de experiencias motoras que pueden influir en su evolución. Por todo ello debemos ser capaces de ofrecer esa variedad de experiencias, sumándoles múltiples canales de información táctil, visual, auditiva y afectivo.

Al mismo tiempo consideramos que ha de ir acompañado por una motivación hacia la actividad motriz, debido a que, en un primer momento, por la dificultad y el miedo, pueden llegar a rechazar la educación física y el deporte. Esta motivación la podemos conseguir ofreciendo éxitos en la actividad.

Objetivos

En general, podemos afirmar que los objetivos de la educación física serán exactamente los mismos, aunque habrá algunos conceptos a considerar. El alumno será capaz de:

Perder el miedo al espacio

Orientarse en el espacio

Percibir auditivamente el movimiento

interpretar el resto visual que posee

Los contenidos

Los contenidos en educación física para alumnos con deficiencias visuales son los mismos que para los demás. Pocas veces tendremos que cambiar una programación para el alumno ciego, lo que haremos será adaptar para que ese alumno pueda realizar esos mismos contenidos. Tener en cuenta que no todo se puede llegar a realizar y concienciarnos de que nuestro alumno no podrá llegar a todo.

Didáctica. Educación física integrada para ciegos

Un profesor de Educación Física con un alumno ciego o deficiente visual necesita una serie de recursos didácticos para poder integrarlo en clase.

Lo primero que debería realizar es un acercamiento a ese alumno conociendo cual es su déficit y que lo produce, para ello tan solo será necesario solicitar un

informe oftalmológico. No solo se trata de conocer el déficit, si no también sus implicaciones y riesgos al realizar una actividad física.

Como hemos hablado antes, podemos encontrarnos con ciegos totales o deficientes visuales, en el caso de estos últimos, el profesor deberá comprobar que es lo que puede ver el alumno con un simple test de campo determinando los siguientes parámetros:

Si ve luz

Que contrastes de colores ve

A que distancia percibe objetos

Por que zona del ojo tiene visión

A través del conocimiento de estos conceptos surgen las adaptaciones concretas para ayudar a ese alumno.

La información

Para un alumno con déficit visual la información que da el profesor durante la clase de Educación Física será vital para su desarrollo. Normalmente los ejercicios, juegos,... en educación física tienen un gran componente visual, este se deberá cambiar, en la medida de lo posible, por información verbal y Kinestésica.

La palabra será la principal vía de comunicación entre el profesor y el alumno, por ello necesitaremos tener en cuenta una serie de aspectos:

1. Dar más información sobre el movimiento, para que el alumno sea más autónomo y pueda realizar la actividad por sí mismo.
2. Explicación más detallada de los juegos, para que entienda mejor el juego global adaptando su rol.
3. Estructura clara en los juegos y ejercicios. Crear estructuras no demasiado complejas y bien definidas para que sepa en cada momento los componentes de la actividad.
4. No abusar de gestos o reforzarlos con la palabra, para que el alumno no decida, inconscientemente, que las informaciones del profesor no le sirven y para que no requiera, después de la información para todos, una especial para él.

5. Verbalizar las acciones a realizar, para que en todo momento sepa que tiene que hacer y que hacen los demás, de este modo se integrará más en la actividad.
6. Intentar que el vocabulario sea concreto, para facilitar la mayor comprensión del alumno, un ejemplo es tener un código fijo, como ponerle nombre a ciertos ejercicios que se repiten.
7. Información inicial de lo que se va a hacer, para que conozca que se va a hacer y pueda anticiparse, a la vez que se consigue que pierda el miedo que produce el realizar actividades nuevas.
8. Informar de lo específico a lo general, para que pueda llegar a entender la globalidad de una actividad es necesario primero enseñar las partes, ya que sin la visión es más difícil hacerse una idea general de las actividades físicas complejas.

Otro importante aspecto a desarrollar es el tono de voz. A través de la vista los alumnos videntes pueden percibir los estados de ánimo del profesor, por ejemplo si está contento o no de ellos, en cambio deberemos tener en cuenta que con los alumnos ciegos será el tono de voz el que marcará este estado de ánimo y si estamos pendientes de su evolución o no. Con el tono de voz podemos animarlos a realizar una actividad o frenarlos.

Orientación en el espacio

Para aumentar la participación del alumno ciego en la clase de educación física serán fundamentales una serie de indicaciones sobre la orientación en el espacio.

Los alumnos videntes conocen el espacio de trabajo solo al entrar en el gimnasio, el alumno ciego no. Si no realizamos sesiones específicas de reconocimiento, posteriormente tendrá miedo por el desconocimiento.

Estas sesiones pueden consistir en el reconocimiento táctil de la estructura y los elementos de trabajo acompañados de refuerzos verbales. Con alumnos deficientes visuales se reconocerá el espacio y aquellos elementos visuales que puedan servir de orientación, como puntos de luz, fluorescentes, contrastes de colores etc...

Para reforzar esa orientación en el espacio podemos utilizar una serie de estrategias:

- Orientación a través del profesor: la voz del profesor puede ser punto de orientación a lo largo de la sesión. Siempre se dará la información inicial desde el mismo punto, indicación del final de la clase desde la salida, para recoger el material utilizado se dirá desde la posición de dicho material y, lo más importante, al realizar actividades de carrera rectilínea se llamará al alumno desde la meta para que pueda tener referencias continuas de donde tiene que ir, a la vez que la voz del profesor servirá para tranquilizar y perder temores.
- Estructura del espacio: es importante que mostremos como es el espacio en el que van a moverse una vez, hemos de mantenerlo con la misma estructura para que el alumno localice en todo momento los elementos que contiene, en resumen debemos mantener más aún el orden.
- Estrategias para aprovechar el espacio visual: para los deficientes visuales es importante aprender a aprovechar al máximo el resto visual que poseen. Orientarse con la luz de una ventana...
- Refuerzos de orientación: en ejercicios o actividades concretas se podrán utilizar algunos refuerzos para la orientación, como pueden ser las líneas táctiles, que son unas cintas adhesivas

El Material

Para realizar una serie de actividades, el alumno ciego necesitará la adaptación del material. Primeramente definiremos los criterios generales de esta adaptación:

1. Lo estrictamente necesario
2. Sin adaptaciones complicadas
3. Que el material permita realizar más actividades

El alumno ciego necesita conocer a su manera el material que va a utilizar. Para que lo conozca deberemos mostrárselo táctilmente, para poder percibir el peso, tamaño, elementos que los componen y su función. Como ya hemos dicho anteriormente, el conocimiento de lo que le rodea nos ayudará a que pierda el miedo a lo desconocido.

Otro punto importante es la colocación en el espacio de este material, si conseguimos almacenarlo siempre con el mismo orden, el alumno ciego será autónomo pudiendo cogerlo, utilizarlo y luego guardarlo. A su vez, este orden le evitará malas experiencias como chocar o tropezar con elementos que estén fuera de su lugar y que le provocarían una inseguridad al moverse en el espacio.

Dentro de los materiales concretos podemos destacar:

Los balones sonoros: que permitirán al alumno participar en actividades que se realicen en el plano del suelo como el fútbol sala, multilanzamientos, juegos, etc...

Las cuerdas de acompañamiento: para alumnos ciegos totales estas cuerdas les permitirán desarrollar unos movimientos motrizmente correctos al participar en actividades que no pueden realizar solos.

En alumnos con deficiencias visuales, la adaptación se centrará en el tipo de visión concreta: buscaremos el color que más pueda ver, utilizaremos material más grande de lo habitual o elementos con contrastes de colores, como un simple peto que destaque para los juegos de persecución.

Otras posibles adaptaciones dependerán de los contenidos sobre los que se estén trabajando.

Por lo general, con pequeñas adaptaciones se pueden conseguir grandes resultados. Seguidamente comentaremos una serie de ejemplos demostrativos:

- Voleibol: trabajar con globos gigantes.
- Hockey: poner un cascabel al puc
- Marcar con algún material táctil el suelo para colocarse.

Formas de organización

Para integrar mejor a un alumno ciego en la clase de educación física se requiere que la estructura sea clara y organizada en todos aquellos momentos en que sea posible.

Un ejemplo puede ser que al saltar el potro se realice en orden y los alumnos vuelvan siempre por el mismo lado. Esto conlleva una concienciación por parte de todos los alumnos, por ello, recomendamos que en alguna ocasión se realicen actividades de sensibilización, tapándoles los ojos para que puedan ver las dificultades con que se enfrenta el alumno ciego.

En las actividades de dispersión o carreras en curva, el alumno ciego necesita de otro alumno que lo acompañe con la cuerda de acompañamiento anteriormente citada. En estos momentos se crea la necesidad de colaboración con el compañero, siendo beneficioso que todos realicen este acompañamiento. La ayuda por parte del profesor solo se realizará cuando busquemos una mayor eficacia o queramos enseñar conceptos concretos. El acompañamiento por parte de los alumnos tendrá un mayor componente de sociabilidad, no de eficiencia.

A lo largo de los programas nos encontramos numerosas actividades competitivas, que pueden crear frustraciones por falta de éxitos, para solucionar este problema intentaremos introducir actividades no competitivas que faciliten la participación y adaptaremos algunas actividades competitivas para igualar la diferencia.

Sistema de llamadas

Cualquier actividad que tengo un desarrollo lineal puede tener como adaptación el sistema de llamadas. El alumno se sitúa con un pie adelantado con los dedos señalando en la dirección de la carrera, las manos con las palmas juntas, los brazos estirados y el pecho perpendicular a la dirección de la carrera, de manera que quede un triángulo entre los brazos y el pecho.

El profesor tiene que llamar al alumno ciego desde el lugar donde quiere que llegue (sí es una carrera en la línea de llegada). Colocará las dos manos al lado de la boca como por un megáfono, y hablará de forma continuada con una palabra corta y clara (como puede ser va, bien, etc...). También podemos intercalar informaciones sobre el movimiento (levanta la cabeza, levanta las rodillas, etc...).

Esta sería el sistema cuando un alumno es capaz de correr en línea recta, pero no siempre es así, y tener que introducir instrucciones para modificar la trayectoria. Si el alumno se desvía hacia la derecha sacan de la boca la mano derecha, con lo que conseguimos que el sonido se propague hacia la izquierda. Si el alumno se desvía más, le indicaremos verbalmente que vaya hacia la izquierda. Si el alumno se desvía hacia la izquierda realizaremos el proceso.

Sistema de acompañamiento

Cuando hay una actividad en que el alumno ciego no puede participar solo, se utiliza el sistema de acompañamiento. Consiste en que uno de sus compañeros haga la función de guía con una cuerda de 50cm de longitud atada por los dos extremos. El alumno ciego y su compañero cogen la cuerda con una mano, realizando los movimientos de carrera coordinados pero alternativos. De esta manera el movimiento del guía y el del alumno ciego son correctos.

Departamento de Educación Física

Centro de Recursos Educativos
"Joan Amades" – O.N.C.E.

DEPORTES O.N.C.E.

Los deportes de competición que se practican en la ONCE son los siguientes:

Atletismo

Natación

Judo

Fútbol sala

Goalball

Ciclismo en tandem

Esquí

Seguidamente realizaremos una breve descripción de las adaptaciones que se realizan en estos deportes.

Atletismo.

Tiene tres categorías según el grado de visión del atleta: B1, B2, B3.

Las adaptaciones que se realizan en estas categorías van desde los B3, que participan prácticamente igual que los videntes, hasta los B1 que requieren más adaptaciones. Las adaptaciones más importantes son:

Carreras:

En todas las carreras sean con curvas o en línea recta, el atleta llevará un guía vidente que le acompaña. El guía acompaña al ciego con una cuerda muy corta

Saltos de longitud:

El entrenador llamará al atleta desde el foso de saltos para orientarlo, en enseñanza se puede marcar el momento del salto verbalmente. La zona de batida es más grande que en el atletismo para videntes (50cm de ancho.

Lanzamientos:

La única adaptación es la de poder llamar al atleta desde dentro del foso, para orientar su lanzamiento.

NATACIÓN

Se divide en las mismas categorías que el atletismo y las pruebas que se realizan son las mismas que para videntes. Al igual que en otros deportes las adaptaciones mayores se producen en los B1, ciegos totales.

La adaptación más importante a destacar es que se permite que una persona desde el exterior de la piscina puede avisar con un golpe con un bastón con la punta acolchada en el momento de llegar al final de la piscina, a la meta o en el momento de realizar un viraje.

En el proceso de aprendizaje se ha podido observar que algunos niños tardan más en superar el proceso de familiarización con el medio acuático por lo que se le debe dar mucha importancia a estos ejercicios.

Ciclismo en tándem

El ciclismo como deporte es exactamente igual, la única variación es el vehículo. En el tándem la persona invidente va en la parte trasera y en la parte delantera se coloca la persona vidente que hace de guía. Los dos ciclistas realizan el 50% de esfuerzo físico, es un deporte conjunto.

En este deporte podemos encontrar pruebas en carretera o en pista, siempre con tándem.

Judo

Este deporte tiene un sistema de competición que se basa en el peso de los contrincantes y no hay diferenciación de categorías según el grado de visión.

En el judo intervienen mucho las sensaciones internas del contrario, por ello un judoca ciego puede luchar contra un vidente sin demasiados problemas, teniendo en cuenta que se debe respetar una modificación en el reglamento. En las competiciones de judo de ciegos no se pueden deshacer de lo que se llama el agarre, de este modo los contrincantes no pierden el contacto entre ellos, facilitando el combate.

Fútbol sala

Se distingue entre el fútbol sala B2, que no tiene modificaciones en el reglamento de videntes, y el fútbol sala B1, donde todo el reglamento está modificado para adaptarlo a la situación.

Las adaptaciones más importantes son:

El balón lleva cascabeles en su interior.

El portero es vidente y no puede salir del área de la portería.

Hay vallas laterales para que el balón no salga a lo largo de toda la línea de banda.

Cuando un jugador va a disputar un balón es obligatorio decir "voy"

En el ámbito táctico los jugadores se colocan en zona, tanto en ataque como en defensa, para que no se produzca una dispersión en el terreno de juego.

Goalball

Es un deporte específico para ciegos y deficientes visuales. En el apartado de propuestas de actividades en las escuelas se explicará más detalladamente.

Esquí

Como deportes de invierno para ciegos y deficientes visuales encontramos el esquí alpino y el nórdico.

En las dos modalidades el esquiador ciego va siempre acompañado por un piloto vidente que hace de guía para marcarles los trazados y recorridos a través de mecanismos verbales.

En general se practican la mayoría de pruebas para videntes excepto el Slalom debido a su dificultad por tener las puertas demasiado juntas.

C.R.E. Joan Amades - ONCE
Departamento de Educación Física
David Huguet
Antonio Blanco