**Facultad de educación**

**MÁSTER EN FORMACIÓN DEL PROFESORADO EN EDCACIÓN SECUNDARIA**

# *Análisis y propuestas de las adaptaciones curriculares significativas en alumnos con discapacidad visual o ceguera en la materia de educación física*

# *Analysis and proposals of individualized education programs on the physical education subject for visually impaired or blind students*

**Alumno:** David Sellers Sánchez

**Especialidad:** FP

**Director:** José Antonio del Barrio Campo

**Curso académico:** 2014-2015

**Fecha:** 23/06/2015

# Índice

1. INTRODUCCIÓN ..... 3
2. JUSTIFICACIÓN ..... 4
3. OBJETIVOS ..... 5
4. ESTADO DE LA CUESTIÓN ..... 5
4.1ADAPTACIONES CURRICULARES ..... 5
4.2DISCAPACIDAD VISUAL Y CEGUERA ..... 7
4.3 PROFESORADO ..... 11
4.4 ESCOLARIZACIÓN ..... 12
5. MATERIALES Y MÉTODOS ..... 13
5.1 RESULTADOS Y CONCLUSIONES DE LA ENCUESTA ..... 15
5.2 ACCIONES PREVIAS AL TRABAJO EN EL AULA ..... 21
6. DISCUSIÓN ..... 25
7. BIBLIOGRAFÍA ..... 44

# 1. INTRODUCCIÓN

> *"La escuela ha de conseguir el difícil equilibrio de ofrecer una respuesta educativa que proporcione una cultura común a todos los alumnos pero a la vez comprensiva y diversificada; que evite la discriminación y la desigualdad de oportunidades respetando al mismo tiempo sus características y necesidades individuales*" (Blanco, 1999 citado por Fernández, 2013:4).

Esta frase deja ver perfectamente, las líneas por donde se mueve el presente trabajo, que busca llegar a una serie de pautas y modelos de actuación a la hora de realizar una adaptación curricular significativa para el alumno con discapacidad visual o ceguera en la materia de educación física, contribuyendo con ello a analizar y mostrar una medida más que facilite el conseguir una escuela inclusiva donde todos los alumnos tengan igualdad de oportunidades y se conciba la institución escolar como un espacio integrador, y más encontrándonos en una época donde la diversidad es muy abundante.

Para ello, se ha realizado un análisis de forma global de lo que dicen las leyes educativas en España de cara al tratamiento de los alumnos con necesidades educativas especiales. A continuación, se ha centrado el tema en el perfil del alumno con discapacidad visual o ceguera, así como sus principales características tanto físicas como emocionales y a qué tipo de personas engloba este calificativo. Por otra parte, se ha realizado un barrido sobre las adaptaciones curriculares de estos alumnos en diversas materias donde hay más información, para finalmente centrar la investigación en la educación física e intentar llegar a unas conclusiones y a unos aspectos fundamentales que se deberían tener siempre presentes a la hora del trato del alumno con discapacidad visual y a la hora de realizar sus adaptaciones curriculares correspondientes.

## 2. JUSTIFICACIÓN

Dentro del ámbito de la Educación Física, siempre me ha fascinado conocer y poder ver a través de los medios de comunicación casos de personas que con algún tipo de discapacidad han sabido disfrutar la actividad física y el deporte y han alcanzado unas metas inimaginables por el resto. Por ello, durante mis estudios de la licenciatura de ciencias de la actividad física y el deporte me atrajeron sobre todo las asignaturas que trataban temas de discapacidad y la actividad física como algo integrador. Por ello al ver las líneas del TFM, y observar el tema de las discapacidades no se dudó en intentar tratarlo de algún modo, porque se considera firmemente que la educación física es un motor de socialización y evasión para este tipo de personas y darles la oportunidad de que la practiquen y la conozcan me parece fundamental hoy en día.

Además buscando información a la hora de centrar el tema, se encontraron informaciones como las que se exponen a continuación que animaron a la realización del trabajo. Estas informaciones comentan, que estudios realizados, en secundaria demuestran como un elevado porcentaje de profesores de Educación Física no atienden a la diversidad tal y como refleja la Ley. En general, el profesorado no tiene la preparación suficiente para atender a los alumnos con necesidades educativas especiales y que los cursos de formación deberían cubrir aspectos tales como la metodología e intervención didáctica (Mendoza Laiz, 2009).

Por último, dentro de las discapacidades a la hora de decantarme por la visual, influyeron dos hechos. Por un lado, el hecho de que un compañero mío de la carrera tuviera esta discapacidad y a la hora de realizar ciertas actividades se encontrara alguna dificultad por no haber las suficientes adaptaciones para él, por ello que me llevará a plantearme investigar que adaptaciones curriculares existen y en que apartados se podría mejorar. Por otra parte, el hecho de que hay estudios que demuestran que los discapacitados visuales entre 6 y 18 años realizan menos actividad física que

los chicos sin discapacidad, y si desde la asignatura de Educación Física les mostramos caminos para realizar esa actividad, más fácil será que ellos la practiquen. (Kozub, 2007).

## 3. OBJETIVOS

- Conocer cómo trabajar con un alumnado concreto del grupo de NEE y como realizar una adaptación curricular para el mismo en base a las leyes educativas actuales.

-Conocer cómo es la educación de las personas con discapacidad visual o ceguera en la materia de educación física.

-Elaborar una propuesta de adaptación curricular significativa con unas pautas generales para el alumnado con discapacidad visual en educación física.

## 4. ESTADO DE LA CUESTIÓN

La finalidad del siguiente marco teórico, es definir la idea de adaptación curricular, y como esta se ha ido desarrollando en el marco de la discapacidad visual en la materia de educación física, así como se define la discapacidad visual y la ceguera.

### 4.1ADAPTACIONES CURRICULARES

En primer lugar, analizando la legislación vigente para la enseñanza secundaria obligatoria, el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria, en su artículo 9 sobre el alumnado con necesidad específica de apoyo educativo expone que será de aplicación lo indicado en el capítulo I del título II de la Ley 2/2006, de 3 de mayo, en los artículos 71 a 79 bis. En ese artículo, se define al alumno con necesidades educativas especiales, como aquel que requiera por un periodo de su escolarización o a lo largo de toda ella, determinados apoyos

y atenciones educativas específicas derivadas de discapacidad o trastornos graves de conducta.

En la LOMCE aparece una importante relación de artículos y contenidos en torno a los alumnos con NEE, pero se quiere resaltar una parte concreta del punto 4 del artículo 9 donde se hace referencia directa a las adaptaciones curriculares en donde se expone que las administraciones educativas, con el fin de facilitar la accesibilidad al currículo, establecerán los procedimientos oportunos cuando sea necesario realizar adaptaciones significativas de los elementos del currículo, a fin de atender al alumnado con necesidades educativas especiales que las precise. Dichas adaptaciones se realizarán buscando el máximo desarrollo posible de las competencias, la evaluación continua y la promoción tomarán como referente los elementos fijados en dichas adaptaciones. En cualquier caso los alumnos con adaptaciones curriculares significativas deberán superar la evaluación final para poder obtener el título correspondiente.

El término de adaptación curricular es definido como,

> *" Una adaptación de la enseñanza que tiene como objetivo adecuarla a las peculiaridades y necesidades de cada alumno. La adaptación se realiza desde un currículo común y flexible, y es un concepto ligado al de atención a la diversidad y al de necesidad educativa especial. La atención a la diversidad de los alumnos implica la adopción de medidas ordinarias y extraordinarias en los centros docentes, las cuales se recogen en el plan de atención a la diversidad que forma parte del proyecto educativo de centro. La adaptación curricular forma parte de estas medidas."* Grau Rubio y Fernández Hawrylak, 2008:1)

En el caso de nuestro estudio los sujetos con discapacidad visual o ceguera va a ser una adaptación curricular significativa, estas se realizan desde la programación de aula, previa evaluación psicopedagógica, y sirven de base para determinar los apoyos necesarios. “Son medidas extraordinarias que

afectan a los elementos prescriptivos del currículo oficial ya que modifican objetivos generales de la etapa, contenidos básicos y nucleares de las diferentes áreas curriculares, y criterios de evaluación". (Grau Rubio & Fernández Hawrylak, 2008:5)

En cuanto a la entrada y aceptación del término en España, se produce una evolución histórica y se pasa de una escuela basada en la homogenización y discriminación de los alumnos con mayores dificultades a la escuela más integradora de nuestros días. Para ello, hay un momento clave y que supone un antes y un después, y es la creación del Real Decreto 384/85 de ordenación de la educación especial lo que supone que la integración escolar sea un hecho real, avalado posteriormente por la LOGSE en 1990 en su capítulo V (art.36-37) acerca de la educación especial. (Ruiz, 2009)

## 4.2DISCAPACIDAD VISUAL Y CEGUERA

En segundo lugar, clarificar la definición de ceguera y discapacidad visual ya que los sujetos sobre los que se centra el desarrollo del presente trabajo van a presentar estas características. La ONCE (Organización Nacional de Ciegos Españoles), define a las personas con ceguera o discapacidad visual a sujetos con unas condiciones caracterizadas por una limitación total o muy seria de la función visual. Diferenciando ambos términos, habla de personas con ceguera para referirse a aquellas que no ven nada en absoluto "ceguera total" o solamente tienen una ligera percepción de luz (pueden ser capaces de distinguir entre luz y oscuridad, pero no la forma de los objetos). Esto último, se engloba dentro del término de "ceguera legal", por el cual para que una persona pueda ser considerada ciega en España su agudeza visual de lejos no ha de ser superior a 1/10 medida en la escala de Wecker y/o su campo visual no superar los 10 grados. Estos son también los valores para la afiliación a la ONCE. Esta "ceguera legal", se determina en función del campo visual (capacidad para percibir el espacio físico visible, cuando el ojo está mirando a un punto fijo) y la agudeza visual (habilidad para discriminar claramente

detalles finos en objetos o símbolos a una distancia determinada). (Andrade, 2010)

Por otra parte, cuando se habla de personas con deficiencia visual se refiere a aquellas personas que con la mejor corrección posible podrían ver o distinguir, aunque con gran dificultad, algunos objetos a una distancia muy corta. En la mejor de las condiciones, algunas de ellas podrían leer la letra impresa cuando ésta es de suficiente tamaño y claridad, pero, generalmente, de forma más lenta, con un considerable esfuerzo y utilizando ayudas especiales.

Por tanto, las personas con deficiencia visual, a diferencia de aquellas con ceguera, conservan todavía un resto de visión útil para su vida diaria (desplazamiento, tareas domésticas, lectura, etc.) Como hemos visto, son términos amplios que engloban tanto al alumnado que no posee resto visual como a aquel otro que puede realizar diferentes tareas utilizando instrumentos adecuados que potencien su funcionalidad visual. Habitualmente se suele utilizar el término discapacidad visual para englobar estos dos conceptos, si bien se trata de dos poblaciones con necesidades educativas diferentes y, por tanto, que requieren de intervenciones educativas igualmente diversas. (Aguirre Barco, y otros, 2008)

Es evidente que este tipo de discapacidad en la mayoría de los casos se va a detectar en el entorno familiar y médico antes de que el alumno llegue a la escuela. Sin embargo, como comenta (Guerrero Lara, 2009), podemos encontrarnos casos de alumnos que no hayan sido detectados con anterioridad. Por lo que nos expone los siguientes indicadores que pueden ser de utilidad para detectar presencia de déficit visual:

- Bizqueo en cualquier momento, especialmente al estar cansado.

- Ojos o párpados enrojecidos.

- Orzuelos frecuentes.

- Ojos en movimiento constante.

- Asimetría visual.

Otros problemas y comportamientos derivados de la mala visión que expone son:

- Dolores de cabeza frecuentes.

- Náuseas o mareo.

- Picor o escozor en los ojos.

- Confusión de palabra o líneas.

- Dolores oculares.

- Echar la cabeza hacia delante al mirar hacia objetos distantes.

- Colocación de la cabeza muy cerca del libro o pupitre al leer o escribir.

- Exceso de parpadeo.

- Tapar o cerrar un ojo.

- Guiños frecuentes.

- Movimientos involuntarios y rítmicos de los ojos.

Cuando los servicios de oftalmología certifican la presencia de un grave déficit visual, el centro educativo debe ponerse en contacto con el Equipo Específico de Atención al Alumnado con Ceguera o Discapacidad Visual. En este caso, es el Servicio de Atención a la Educación Integrada de la ONCE, a través de los 33 Equipos Específicos de Atención Educativa a las personas con ceguera o deficiencia visual, cada uno de los cuales interviene en un ámbito

geográfico que generalmente es provincial. En el caso de Cantabria es el CRE de la ONCE en Pontevedra que abarca también a Galicia y Asturias.

Estos Equipos Específicos forman parte de los recursos que la ONCE y las Administraciones Educativas de las Comunidades Autónomas establecen en los convenios de colaboración en materia educativa a partir de la fecha del 27 de Septiembre de 2006 para la atención a personas con ceguera o deficiencia visual grave. De esta forma, los alumnos, sus familias y los centros donde se escolarizan reciben por parte de la ONCE y la Administración, a través de dichos Equipos Específicos, los apoyos necesarios, en función de sus necesidades.

Estos equipos específicos tienen como objetivo asegurar que los alumnos con discapacidad sigan el currículo escolar oficial. Para ello, en la ONCE se aportan una serie de aprendizajes específicos necesarios para su desarrollo personal y social, utilizando las estrategias siguientes:

- Asesoramiento al Centro y profesor de aula, para que pueda llevar a cabo las adaptaciones necesarias en el currículo escolar (materiales, metodología, procedimientos de evaluación, entorno físico del aula, priorización y refuerzo de determinados objetivos, etc.).
- Facilitación al alumno de aprendizajes específicos relativos a: atención temprana, estrategias relacionadas con la autonomía personal, habilidades sociales, ocio y tiempo libre, orientación profesional, etc.
- Asesoramiento y orientación familiar. Las familias reciben apoyo y orientación técnica, además de recursos y materiales adaptados. La tutoría para familias constituye una pieza esencial en el desarrollo integral de los niños con discapacidad.
- Provisión de recursos adaptados, adaptación del puesto de estudio, de materiales escolares, ayudas técnicas o recursos personales que permitan el acceso a la información.

En cuanto a la discapacidad visual y la ceguera, un estudio del INE “Edad 2008” realizado en Diciembre del 2011 aporta que la prevalencia de la

enfermedad en España es del 2,14% (979.200 individuos) del total de la población, siendo los máximos y mínimos por comunidades, Extremadura con un 3,59% y Canarias y Baleares con un 1,47% respectivamente y diferenciando 920.900 individuos con baja visión y 58300 con ceguera total. Además, el estudio informa que el crecimiento de enfermedades crónicas como la diabetes ha propiciado que las principales patologías causantes (glaucoma, miopía patológica, retinosis pigmentaria) aumenten en los países desarrollados como España y la previsión es que continúe el aumento. (Gómez-Ulla de Irazazábal & Ondategui-Parra, 2012)

## 4.3 PROFESORADO

Como se ha venido exponiendo, la idea a lograr con estas adaptaciones, gira en torno a poder conseguir con ellas la integración del alumno en el aula con sus compañeros y demás espacios del entorno educativo, y que pueda conseguir los objetivos de cada curso con esas adaptaciones, para ello el papel del profesor va a ser fundamental.

Debido a esto el profesor buscará favorecer un ambiente de aprendizaje que favorezca a su alumno así como establecer las condiciones necesarias para favorecer la integración en el entorno escolar. No se trata de elaborar programas paralelos al ordinario, sino que se tendrá que actuar desde la programación de aula para que cada alumno o alumna realice los aprendizajes con el ritmo y niveles adecuados a sus competencias, sin descartar la posibilidad de aplicar una adaptación individualizada de mayor significación, cuando se considere que ésta es la mejor medida que da respuesta sus necesidades. (Lara, 2009).

Este ideal expuesto sobre la labor del profesor no se está produciendo de una manera totalmente eficaz y los profesores exponen que los mayores obstáculos y dificultades que encuentran para la inclusión educativa son la falta

de recursos materiales y personales, la heterogeneidad de los alumnos en los grupos de clase y a la falta de preparación para la atención a la diversidad, provocando todo ello un amplio malestar entre el profesorado. (Mendoza Laiz, 2009). Sobre esto, se cree que la heterogeneidad de las clases no debería verse como un problema sino como algo lógico y normal en los tiempos que corren y si los docentes se forman adecuadamente y ponen interés en su labor profesional deberían poder enfrentarse a ello perfectamente.

Una buena idea para solventar estos miedos o problemas y empezar a funcionar es esta barrera es mejorar la preparación y la formación profesional de los profesores en prácticas ofreciéndoles información sobre estrategias para integrar a los alumnos con discapacidad visual en las principales áreas del currículum. La información debería incluir formas de modificar las actividades de eficiencia física, las estrategias educativas y los recursos deportivos y recreativos. (Houston-Wilson & Lieberman, 2003)

## 4.4 ESCOLARIZACIÓN

En los alumnos con discapacidad visual o ceguera, en lo referente al tema de la escolarización hay que guiarse por la Orden 19 de septiembre de 2002 la cual establece que la evaluación psicopedagógica de estos alumnos y alumnas es competencia de los Equipos de Orientación Educativa y los Departamentos de Orientación de los Institutos de Educación Secundaria y profesionales dedicados a la orientación en los centros privados concertados. (Aguirre, et al, 2008).

A parte de esta orden se tiene en cuenta al equipo específico de atención al alumnado con ceguera o discapacidad visual de la ONCE que he mencionado en apartados anteriores. Una vez seguido este proceso, se analizan los resultados de la evaluación psicopedagógica y la opinión familiar y se determina una de las modalidades de escolarización existentes, aula ordinaria en centro ordinario, aula específica en centro ordinario y centro

específico de educación especial. El presente trabajo se centra exclusivamente en los alumnos de aula ordinaria en centro ordinario.

A nivel de Cantabria, tras contactar con personal de los servicios sociales de la ONCE en esta comunidad, comentar que hay un total de 6 alumnos en secundaria escolarizados con estas características.

## 5. MATERIALES Y MÉTODOS

"La escuela debe dar las respuestas educativas más pertinentes al tipo de necesidad, asegurando la provisión de los medios necesarios para que los alumnos y alumnas con discapacidad visual puedan acceder al currículum ordinario." (Aguirre Barco, et. al 2008).

Como se ha ido anunciando durante el presente trabajo, el objetivo en este punto es marca las pautas "el camino a seguir" para una adaptación curricular significativa en la materia de educación física, cuando nos encontramos con un caso de discapacidad visual o ceguera en nuestro aula.

Antes de entrar en la parte más práctica del trabajo, se ha desarrollado un cuestionario que se ha pasado a un total de 48 docentes de educación física o graduados con el máster o estudiando el mismo con un rango de edad de entre 24 y 48 años, con los objetivos de ver si se estaba centrando correctamente el presente trabajo y utilizar los datos a la hora de tomar algunas decisiones sobre las modificaciones. El cuestionario ha sido el siguiente:

- **EDAD:**
- **TITULACIÓN/ES:**

| PREGUNTAS | SI | NS/NC | NO |
|---|---|---|---|
| ¿Ha trabajado alguna vez con algún alumno con discapacidad visual? | | | |
| ¿Considera importante que la escuela sea inclusiva? | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ¿Cree que está preparado para trabajar con un alumno con discapacidad visual? | | | |
| ¿Su formación ha sido suficiente a la hora de saber cómo tratar con un alumno con discapacidad visual en el aula? | | | |
| ¿Considera que los alumnos con discapacidad visual deberían tener sus propios centros adaptados? | | | |
| ¿Cree que un centro ordinario es un lugar adecuado para un alumno con discapacidad visual? | | | |
| ¿Está de acuerdo en que la educación física una de las asignaturas más difíciles de adaptar a un alumno con discapacidad visual? | | | |
| ¿Considera la educación física como algo fundamental para un alumno con discapacidad visual? | | | |
| ¿Conoce materiales adaptados para este tipo de alumnado? | | | |
| ¿Sería capaz de crear su propio material adaptado para este tipo de alumnado? | | | |

| | |
|---|---|
| -Enumere si conoce algún material adaptado para trabajar con un alumno con discapacidad visual en educación física | |

| | |
|---|---|
| -Exponga brevemente que actividad o actividades desarrollaría para integrar a un alumno con discapacidad visual en Educación Física con el resto de sus compañeros. | |
| -Exponga brevemente que contenidos de Educación Física en la ESO serían más fáciles de desarrollar con un alumno con discapacidad visual y las causas. | |
| -Exponga brevemente que contenidos de Educación Física en la ESO serían más difíciles de desarrollar con un alumno con discapacidad visual y las causas. | |

## 5.1 RESULTADOS Y CONCLUSIONES DE LA ENCUESTA

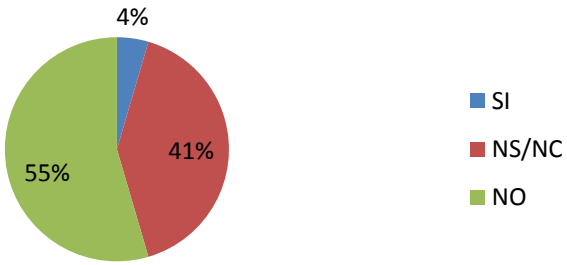
1 ¿Ha trabajado alguna vez con algún alumno con discapacidad visual?

Se observa que a priori es algo poco común encontrarnos con este tipo de alumnado, y por ello que encontraremos en los siguientes gráficos en torno a formación y preparación respuestas negativas.

2¿Considera importante que la escuela sea inclusiva?

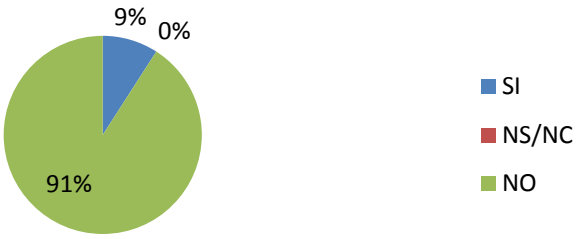
En esta pregunta, era fácil de esperar una unanimidad en las respuestas, pero sí que puede chocar un poco con las respuestas encontradas más adelante en la pregunta de que si un centro ordinario es un lugar ideal para el alumno con discapacidad visual, lo que lleva a la reflexión de que en un principio se cree que la escuela debe ser totalmente inclusiva pero cuando se plantea la situación de un determinado alumnado y se reflexionan sobre los problema que pueden surgir, se recula un poco en la idea de escuela inclusiva.

3¿Cree que está preparado para trabajar con un alumno con discapacidad visual?



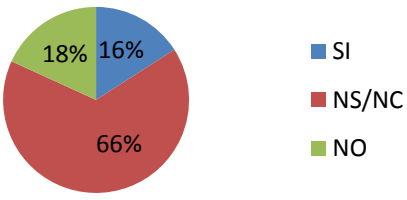
Analizando el escaso 4% de respuestas a favor de la preparación en torno al trabajo con el alumno con discapacidad visual, se cree que es importante a la hora de encontrar sentido al presente trabajo y se cree que es un campo en el que se debe poner más atención. También es cierto, que en torno a la mitad de los encuestados contestaron no sabe/no contesta porque al no haber trabajado con ningún alumno de este tipo ponen en duda su capacidad para trabajar con ellos lo cual también es razonable.

4¿Su formación ha sido suficiente a la hora de saber cómo tratar con un alumno con discapacidad visual en el aula?

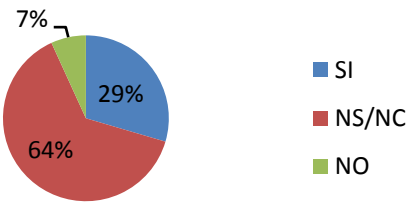



Los siguientes datos, en clara relación con los anteriores dejan ver que hay gran desconocimiento hacia este tema y que los encuestados tienen muy claro (91%) que su formación en torno al trabajo con personas con discapacidad visual es insuficiente.

5¿Considera que los alumnos con discapacidad deberían tener sus propios centros adaptados?




6¿Cree que un centro ordinario es un lugar adecuado para un alumno con discapacidad visual?




De las siguientes preguntas, debido a su relación, se han estudiado sus datos conjuntamente llegando en primer lugar a la conclusión de

que genera muchas dudas el decir cual es un centro ideal para trabajar con un alumno con discapacidad visual y que sólo un 29% de los encuestados cree con determinación que un centro ordinario es un lugar adecuado para el alumno con discapacidad, por ello se cree que es importante mostrar formulas como las que se expondrán a continuación en este documento para que se genere conciencia de que un centro ordinario puede ser un lugar adecuado para este tipo de alumnado.

7¿Está de acuerdo en que la educación física es una de las asignaturas más difíciles de adaptar a un alumno con discapacidad visual?

De estos datos se obtiene, que la mayoría de los encuestado opina que la educación física es una de las asignaturas más difíciles de adaptar, y por ello se cree que es un campo donde se debería aumentar algo más la formación, ya que el trabajo fuera del aula y en movimiento tiene muchas diferencias con las adaptaciones que se puedan realizar en el resto de materias.

8¿Considera la educación física como algo fundamental para un alumno con discapacidad visual?

Con el 100% de respuestas positivas en esta pregunta, se observa que todos los encuestados ven fundamental que las personas con discapacidad visual realicen educación física que es lo que realmente pretende el presente trabajo, ya que lo principal es que estos alumnos no entren en un abandono de la actividad física y el deporte ya que se cree firmemente que es algo que les va a producir más que nada beneficios sobre todo en cuanto su salud y socialización.

9¿Conoce materiales adaptados para este tipo de alumnado?

Se observa que la mayoría de los encuestados conoce materiales adaptados para este tipo de alumnos pero como veremos en una de las siguientes preguntas, la cantidad que conocen de ellos en mínima.

10¿Seria capaz de crear su propio material adaptado para este tipo de alumnado?

En esta pregunta predomina la duda en la respuestas dadas, probablemente ya que sea algo que nunca se han planteado los encuestados, pero sólo 1 de cada 4 en una situación de no tener materiales para este tipo de alumnado se vería con capacidad de generar los propios suyos.

En cuanto a las 4 preguntas en las que se pedía a los encuestados el desarrollo de una respuesta corta, se han obtenido las siguientes conclusiones:

- ✓ Enumere si conoce algún material adaptado para trabajar con un alumno con discapacidad visual en educación física

  En cuanto a las respuestas obtenidas en este apartado, la principal conclusión es que hay bastante conocimiento ya que tan sólo un 8% de los que respondieron esta pregunta aportaron algún material diferente del balón con cascabeles o balón sonoro, los materiales que aportaron esta minoría fueron líneas con relieve y materiales con diferentes texturas.

- ✓ Exponga brevemente que actividad o actividades desarrollaría para integrar a un alumno con discapacidad visual en educación física con el resto de sus compañeros.

  La respuesta que más veces se ha repetido en este apartado es el tema de realizar actividades con antifaces como el goalball donde todos los alumnos estén en igualdad de condiciones y que sirvan tanto para integrar como para concienciar.

- ✓ Exponga brevemente que contenidos de educación física en la ESO serían los más fáciles de desarrollar con un alumno con discapacidad visual y las causas.

  En general tanto en este apartado como el siguiente, la variedad de respuestas ha sido la tónica habitual e incluso actividades que para algunos de los encuestados eran las más fáciles de tratar para otros eran las más difíciles. Como las que más aparecían en este apartado destacar, la expresión corporal, la relajación y el atletismo.

- ✓ Exponga brevemente que contenidos de educación física en la ESO serían los más difíciles de desarrollar con un alumno con discapacidad visual y las causas.

  En este apartado las respuestas que más veces han aparecido han sido actividades de orientación, actividades en el medio natural, coreografías grupales y deportes colectivos.

## 5.2 ACCIONES PREVIAS AL TRABAJO EN EL AULA

Por otro lado, es importante tratar una serie de aspectos que también son necesidades para este tipo de alumnos y que hay que contemplar previamente al trabajo en aula.

Se han seguido los 3 puntos marcados por (Aguirre Barco, y otros, 2008), para asegurar la correcta escolarización de estos alumnos, pero añadiendo unos matices que se consideran importantes.

En primer lugar, hay que favorecer su incorporación al centro educativo y el aula, por un lado viendo si puede desplazarse desde su casa hasta el centro educativo con normalidad, que con una enseñanza previa en este sentido pueden alcanzar una gran autonomía. Pero como elemento de ayuda, desde el centro se podría proponer a alumnos que estuvieran interesados y que compartieran un lugar de residencia cercano con el alumno con discapacidad visual o ceguera, la posibilidad de acompañar a este alumno en sus desplazamientos siempre y cuando este estuviera conforme y le pareciera un elemento de ayuda real.

En el segundo punto, que está relacionado con los desplazamientos dentro del centro educativo, la propuesta es similar a la primera, en este caso sería interesante que algún compañero de su clase le acompañará en los

desplazamientos por el centro, sobre todo si es un caso de incorporación a un nuevo centro, donde el espacio es algo nuevo para el alumno y en casos de discapacidad visual presentará más dificultades para familiarizarse con el nuevo entorno, por eso el importante papel en este punto de su compañero presentándole de forma más detenida estos itinerarios, haciendo referencia a puntos conflictivos como escalones o puertas y modificando la ubicación de determinados elementos que dificultan su movilidad. Además, si estamos tratando de integrar este tipo de alumno en un aula, la organización de los elementos materiales y espaciales debe ser fija y estable, este es un aspecto que se considera clave para mejorar su adaptación. Por ello debe explicarse al alumno su ubicación y ayudarle en su comprobación, al igual que debe garantizarse un orden permanente por parte de sus compañeros. En caso de que sea necesario variar algún elemento del aula, debe anticipársele al alumno y proporcionarle puntos de referencia claros y conocidos por él para que pueda volver a orientarse y ser consciente de todas las modificaciones. Algunos ejemplos de estas modificaciones, son objetos que las personas videntes no tenemos en consideración como algo que pueda suponer una barrera, como paragüeros, papeleras, bancos, plantas o extintores. Dentro del aula, habrá que tener especial atención a carteras, mochilas y demás objetos que puedan estar por el suelo. (Nuñez, 2001).

Para finalizar este apartado, el tercer punto y en el que más nos hemos detenido porque es el que nos parece más importante es la integración del alumno en el aula, ya que hay que tratar de que las diferencias existentes entre alumnado con y sin discapacidad, no actúen de muros para la integración social.

En este mencionado tercer punto, el objetivo a lograr es la relación con el grupo de iguales y su participación en actividades y determinados contextos con ellos, con la idea de que,

> "*Las interacciones con los iguales son necesarias para el adecuado desarrollo social y cognitivo. En estas interacciones el niño desarrolla realmente sentido de independencia y cooperación, y establece un conjunto de reglas que le ayudan a pasar de la dependencia de las reglas y sanciones impuestas por los adultos a la independencia*". (Piaget 1965, citado por Caballo Escribano & Velasco Alonso, 2005:29)

En los niños deficientes visuales, los intercambios con iguales están limitados tanto en cantidad como en calidad, teniendo en cuenta también que muchas veces las actitudes de sobreprotección de los padres limitan en gran medida las experiencias sociales con los iguales. Además, en estas relaciones la mirada juega un papel clave ya que regula la toma de turnos, la mirada y los gestos establecen temas de conversación, la sonrisa y la mirada producen respuestas de los compañeros, y la información contextual permite a los niños controlar y responder a los intereses de sus iguales. Así, las interacciones entre niños con y sin deficiencia visual pueden verse bloqueadas debido a la ausencia o limitación en la percepción de estos comportamientos por parte del niño deficiente visual, a la limitación en la manifestación de los mismos y a la ausencia de estrategias por parte de sus compañeros videntes para proporcionar información adecuada a la discapacidad. Además, otras consecuencias de la limitación de la visión se evidencian en los problemas que estos tienen para localizar a sus amigos en los lugares de juego, para competir con ellos a niveles similares, para completar las tareas escolares a tiempo y para participar en interacciones sociales entre actividades. (McCuspie, 1992 citado por Caballo Escribano & Velasco Alonso 2005).

Una vez expuestos tanto los problemas como las causas que tiene el alumno con discapacidad visual o ceguera para la integración en el aula, se cree que la Educación Física es una asignatura ideal para poder superar esta barrera, ya que permite todo tipo de actividades jugadas y cooperativas que a nuestro modo de ver son el mejor mecanismo para alcanzar este objetivo.

Además, esta idea se ha constatado en diversas investigaciones donde se han demostrado los beneficios del juego para la adquisición de conceptos, el desarrollo de competencias, la disminución de tensiones, la práctica de habilidades necesarias para la vida adulta, el control del ambiente, la adquisición del autoconcepto y el desarrollo de numerosas habilidades sociales.
(Skellenger y Hill, 1994 citados por Caballo Escribano & Velasco Alonso 2005).

A parte de proponer todo tipo de actividades cooperativas para integrar al alumno, se considera que se podría realizar siempre en estos casos una sesión de sensibilización a principio de curso donde los alumnos sin discapacidad, mediante el uso de antifaces u otros medios vivieran unas condiciones de práctica similares a las del alumno con discapacidad, para ver el tipo de problemas que se encuentra este alumno habitualmente. A continuación de esto, realizaría una reflexión con los alumnos para que expresaran sus sensaciones y expusieran las medidas que se podrían llevar a cabo para facilitar la participación en las clases del alumno con este problema. Algunos ejemplos de preguntas de sensibilización podrían ser los siguientes:

- ¿Cómo te has sentido durante la práctica de hoy?
- ¿Cuáles han sido tus mayores miedos?
- ¿Cuáles son las principales diferencias que has encontrado frente a un día normal?
- ¿Qué conductas te han ayudado más por parte del profesor al desarrollo de la sesión?
- ¿Qué conductas te han ayudado menos por parte del profesor al desarrollo de la sesión?
- ¿Qué ideas propondrías para facilitarte el trabajo si siempre tuvieras que realizar las sesiones en estas condiciones?

Se cree que con esta dinámica, se conseguiría obtener a partir de la reflexión una serie de medidas que ayudaran a nuestro alumno, y que los compañeros cambiaran su actitud hacia él o ella valorando la dificultad que supone el seguimiento de las clases en sus condiciones. Para esta actividad de

sensibilización, me parece muy interesante el material propuesto por el centro de recursos educativos de la ONCE de Barcelona, para realizar antifaces de una manera muy sencilla y económica, consiste en recortar una funda de plástico agujereada que no sea transparente en tiras haciendo un agujero en medio que correspondería a la nariz y realizar un cierre con cinta adhesiva. Además, esta actividad podría suponer una actividad transversal con otros departamentos como el de educación plástica y visual.

## 6. DISCUSIÓN

Entrando ya en la parte más práctica, de este trabajo, el desarrollo del siguiente va a consistir en analizar los contenidos de los cuatro cursos de la ESO en la asignatura de educación física, y proponer adaptaciones en cada uno de ellos para el alumnado con discapacidad visual o ceguera. Comentar que las modificaciones que se van a realizar van a ser a partir del currículo de la Comunidad Autónoma de Cantabria y debido a que el nuevo Decreto que establecerá el currículum de la ESO en Cantabria está por salir de manera oficial en los próximos meses, he utilizado el borrador para este futuro decreto publicado el día 19 de marzo por la consejería de educación de Cantabria. Añadir que para introducir algunas de estas modificaciones se ha mantenido contacto con el especialista de educación física de la ONCE, el cual nos ha orientado sobre algunas de ellas.

Antes de trabajar curso a curso, es importante clarificar una serie de detalles sobre estas modificaciones. En primer lugar, situar la adaptación curricular en relación a todas las normativas que regulan la educación por encima de ella, para conocer que legislación se debe valorar previamente. Se observa que dentro de los niveles de concreción del currículo constituye el último nivel de la jerarquía: Nivel I - DCB (Diseño Curricular Base); Nivel II - PEC (Proyecto Educativo de Centro); Nivel III - PCC (Proyecto Curricular de Centro); Nivel IV – PCE (Proyecto Curricular de Etapa); Nivel V - PA

(Programación de Aula); Nivel VI – ACI (Adaptación Curricular Individualizada). (Nuñez, 2001).

Añadir también, que lo que se va a exponer a continuación son adaptaciones generales dentro del alumno con discapacidad visual o ceguera, pero siempre habrá que tener el caso individual con el que trabajamos, analizando características como el desarrollo del alumno, el tipo de afectación que tiene, el momento de aparición de la discapacidad o el nivel de aceptación que él mismo hace de ella, y teniendo presente que a pesar de las adaptaciones el ritmo de aprendizaje de este alumno va a ser menor.

En **1º de la ESO**, encontramos los siguientes contenidos divididos en bloques:

- Bloque 1 – Condición física

- Desarrollo global de las capacidades físicas, prioritariamente con un enfoque recreativo.

- Importancia de la condición física en la salud.

- Ajuste de la intensidad en el esfuerzo aeróbico.

En este primer apartado, hay una parte con contenidos más teóricos en relación a la condición física y la salud y el control de los niveles de esfuerzo en el entrenamiento, que se trabajarían con el lector de etiquetas ONCE-LEO. Este aparato se va a proponer para más actividades, el cual distribuido por el Centro de Investigación, Desarrollo y Aplicación Tiflotécnica de la ONCE, CIDAT, permite la lectura de la información asociada a una etiqueta. Es un lector óptico con forma de lapicero en cuya punta se encuentra el sensor que, al colocarlo sobre una etiqueta, hace que salte el archivo sonoro asociado a la misma y emita el mensaje de voz. La única inconveniencia que tiene es que tras contactar con la CIDAT, se nos ha informado de que no hay servicio de préstamo en relación a este aparato y su precios es de 113,25 euros. Por otra parte, tiene la ventaja de que al ser un aparato utilizado para la transmisión de información, puede ser un recurso para las demás asignaturas que cursa el alumno.

En cuanto a la parte del desarrollo de las capacidades físicas con un entorno recreativo, se realizará mediante juegos. A continuación, exponemos unos ejemplos de ellos:

- Tiro de precisión

  Se realizarán varios tiros con diferentes materiales y partes del cuerpo con el objetivo de golpear una diana, que irá cambiando de lado, para enfocar al alumno con discapacidad hacía el objetivo, el profesor tendrá una campanita que hará sonar en el mismo lugar donde este la diana. Si el alumno, no consigue el objetivo en sus primeros intentos, se le dará información de a qué distancia ha pasado su lanzamiento, y se podrá acortar la distancia de tiro, facilitando así la consecución del objetivo.
- Baile congelado

  En este ejercicio los alumnos estarán bailando al ritmo de la música y en el momento que esta se pare, se tendrán que quedar totalmente quietos en la posición que estaban. Este ejercicio el alumno con discapacidad lo podrá realizar perfectamente, siempre avisando a sus compañeros que dejen un espacio razonable para evitar choques.

- Bloque 2 – Salud y hábitos de vida

- Valoración de la importancia para la salud de unos hábitos de actividad física.

- Posturas correctas y control corporal en la prevención de lesiones.

- Pautas básicas de una alimentación saludable. El desayuno y la hidratación.

- Efectos en la salud de los productos industriales de consumo habitual en escolares.

- Atención a la higiene corporal antes, durante y después de la práctica de actividad física.

Este bloque consideramos que es uno de los que más contenidos teóricos pueda abordar por lo que el sistema LEO, tendrá un rol muy importante en este punto, y una idea de trabajo que pudiera resultar muy interesante seria mandar a los alumnos realizar un mural en cartulina y con imágenes hablando sobre alimentos que son saludables y alimentos que no, y en el grupo donde estuviese el alumno con discapacidad visual en el lugar de las imágenes se pondrían etiquetas LEO, que reprodujesen el mismo mensaje que aparecería escrito en la cartulina. Además con esta actividad, incidiremos en la inclusión del alumno con el grupo de iguales.

Por otro lado, la parte más práctica de estos contenidos como las correctas posturas corporales las realizaría siempre con un compañero que le fuera corrigiendo siempre con el profesor vigilando que ese feedback del compañero esté siendo el correcto.

- Bloque 3 – Salud y hábitos de vida

- Iniciación en, al menos:
  - Una modalidad deportiva individual.
  - Dos modalidades deportivas colectivas.
  - Una modalidad deportiva de adversario,
  - Dos juegos o deportes autóctonos sencillos de Cantabria
- El deporte como fenómeno social y cultural.

El siguiente bloque es meramente práctico y aunque a priori pueda parecer más complejo creemos que ofrece una gran cantidad de posibilidades. En cuanto a la modalidad individual, el atletismo es un deporte que se puede adaptar en muchas de sus modalidades teniendo en cuenta la actuación de un compañero como guía que corra con el alumno discapacitado las pruebas de velocidad o resistencia y que le oriente y le enseñe las principales zonas en actividades como el lanzamiento de peso.

En cuanto a modalidades deportivas colectivas y metiendo una con adversario, se interesante por un lado, iniciarse en un deporte como el goalball, el cual el goalball es el un deporte creado específicamente para personas ciegas y deficientes visuales,

en el que participan dos equipos de tres jugadores cada uno. Se basa principalmente en el sentido auditivo para detectar la trayectoria de la pelota en juego (que lleva cascabeles en su interior), con el objetivo de interceptar o lanzar la pelota. Cada equipo se sitúa en un lado de la pista, junto a la portería de 9 metros de ancho. El objetivo es, mediante el lanzamiento con la mano del balón, introducirlo en la portería del equipo rival. (Federación Española De Deportes para Ciegos).

Para que el resto de alumnos pudiera jugar al deporte ateniéndose a las reglas utilizarían antifaces. Además, es el especialista en educación física de la ONCE comentó que en los centros donde hay algún discapacitado visual siempre recomendamos introducirlo dentro de los contenidos de ESO, tanto por ser un deporte totalmente inclusivo para nuestros alumnos como por ser un excelente medio para conseguir la sensibilización de los compañeros.

Por otro lado, se realizaría un deporte como el fútbol-sala que se adaptaría al alumno discapacitado con un balón sonoro y evitando cualquier obstáculo en la zona de práctica. Son dos deportes donde el único material específico son los balones sonoros, con lo cual la cuantía económica no sería muy elevada.

Otro deporte que se añadiría en este bloque de contenidos y también propuesto por el especialista en educación física de la ONCE, será el béisbol adaptado donde para batear, el niño invidente puede utilizar una raqueta, y los lanzamientos se realicen con bote (pelota sonora) en lugar de tensos. Para correr hacía las bases, lo puede hacer con referencias sonoras o con un guía.

En cuanto a dos deportes de Cantabria, sin duda dos de los más representativos son los bolos y las palas. En cuanto a los bolos, la idea sería colocar a 2 alumnos con campanitas en la zona de los bolos, y otro que guiase y colocase al alumno con discapacidad a la zona de tiro. En cuanto a las palas, si que a priori puede parecer algo más difícil de realizar, pero tras una búsqueda de información, encontramos que existe una asociación en Argentina de tenis para ciegos y que es algo que puede funcionar, con lo que muchas de estas adaptaciones se transferirían a las palas. Al alumno discapacitado, se le

enseñarían las principales normas y agarres del deporte al igual que al resto de sus compañeros, con la diferencia de que el va a jugar con una pelota especial de gomaespuma rellena con 2 pelotas de tenis de mesa, la cual bota y suena. Además se le va a permitir que la pelota de 3 botes en el suelo antes de que él se la envié al compañero para que tenga tiempo de reaccionar.

- Bloque 4 – Actividades físico-deportivas en el medio natural

  - Iniciación en, al menos, una actividad físico-deportiva en el medio natural, acorde al contexto de ubicación del centro educativo.

  -Atendiendo a la orientaciones metodológicas de la introducción del presente currículo.

  - Toma de conciencia de los riesgos inherentes a este tipo de actividades.

  - Aceptación y respeto de los usos adecuados para la conservación del medio urbano y natural.

En este punto, lo más importante es diferenciar que normalmente vamos a salir del espacio habitual de práctica que el alumno con discapacidad visual ya tiene reconocido, por eso es muy importante recorrer con él antes de empezar una actividad en el medio natural, las zonas por donde va a pasar y que obstáculos se va encontrar. No obstante para este tipo de actividades le pondremos dos compañeros que hagan de guía junto a él, y al ser en un espacio diferente al de todos los días donde los alumnos van a estar más dispersos será recomendable que los alumnos que le acompañen sean responsables y sepamos con certeza que van a seguir todas nuestras instrucciones.

- Bloque 5 – Actividades físicas artístico-expresivas

  -Experimentación de posturas, gestos, movimientos o ritmos en la realización de actividades físicas expresivas

  - Realización de improvisaciones individuales o en pequeño grupo como medio de comunicación espontánea.

  - Disposición favorable a la desinhibición en las actividades físicas artístico -expresivas.

Este tipo de contenidos, los que son trabajados de manera individual, a priori deberían ser de los más fáciles a desarrollar por los alumnos con discapacidad visual debido a que son movimientos individuales que puede interiorizar. La mayor dificultad en este aspecto vendría a la hora de las representaciones en pequeños grupos y poder saber cuándo le toca intervenir en función a lo que están haciendo el resto de sus compañeros. Para solventar este problema, la idea sería que durante el ensayo y a la práctica con sus compañeros se le encargara sus funciones y movimientos y a la hora de representarlo, sus compañeros le vayan marcando con números en voz alta cuando le toca intervenir, para que así la coordinación grupal sea algo real.

- Bloque 6 – Elementos comunes a la actividad física
  -Actividades orientadas a favorecer la integración en el grupo.
  -Respeto y aceptación de las normas intrínsecas de las actividades y deportes, así como las establecidas por el profesor y el grupo.
  -Aceptación y disposición de mejora del nivel de ejecución.
  -El calentamiento general. Efectos, juegos y ejercicios apropiados.
  -Realización de actividades de baja intensidad en la finalización de la actividad física.
  -Promoción y participación en campañas relacionadas con la salud y la actividad física.

  Este bloque contiene numerosos contenidos que se trabajan indistintamente a lo largo de todo un curso académico, como la salud, el respeto de normas y compañeros. Además, este bloque de contenidos es ideal para añadir la actividad de integración con antifaces que se mencionó con anterioridad ya que ese tipo de actividades quedan recogidas en este bloque.

En **2º de la ESO**, encontramos los siguientes contenidos divididos en bloques:

- Bloque 1 – Condición física
  - Trabajo global de la condición física.

- Fortalecimiento básico de la musculatura central.
- La flexibilidad como capacidad específica para la instauración de rutinas.
- Mitos y falsas creencias de la actividad física. Efectos en la condición física y la calidad de vida.
- Identificación de las capacidades físicas en las diferentes actividades practicadas.
- Profundización en el ajuste de la intensidad en el esfuerzo aeróbico a través de diferentes medios.

Este bloque de contenidos se puede trabajar de una manera bastante individual, tema de ejercicios abdominales, flexibilidad, etc. Donde más problemas tendremos será en pruebas de carrera para el trabajo de la condición física donde se le pondrá un compañero que trabaje de guía junto a él. Lo que si tenemos que tener en cuenta es en los ejercicios individuales aparentemente más simples de realizar, es ir específicamente donde el alumno y detallarle los movimientos de cada ejercicio ya que con las demostraciones que hagamos al conjunto del grupo no va a ser suficiente.

- Bloque 2 – Salud y hábitos de vida

  - Profundización en el control y dominio corporal como recurso preventivo de lesiones.
  - Aceptación de la realidad corporal. Influencia en los hábitos de vida.
  - Fundamentos de una dieta equilibrada. Tipos de alimentos y distribución de comidas.
  - Ejercicios respiratorios y de relajación como forma de disminuir la activación corporal.

Este también va ser un buen bloque para trabajar con el sistema LEO, ya que se pueden hacer interesantes trabajos con fotos y exposiciones sobre alimentos saludable, alimentos nocivos, y como llevar una dieta equilibrada. Además, la parte más práctica de este bloque que correspondería a ejercicios respiratorios y relajación, así como el control postural en principio serian unas

de las que menos adaptaciones tendríamos que hacer con el alumno con discapacidad visual, más allá de cerciorarnos que comprende correctamente todas las actividades planteadas.

- Bloque 3 – Juegos y deportes

- Iniciación en, al menos:

  Una modalidad deportiva individual.

  Dos modalidades deportivas colectivas.

  Una modalidad deportiva de adversario.

a) Diferentes a las realizadas en el curso anterior.

b) Atendiendo a la orientaciones metodológicas de la introducción del presente currículo.

Dentro de este bloque como modalidad deportiva individual y de adversario se propone el judo ya que seguramente sea uno de los deportes con menos modificaciones respecto al deporte de videntes. Ya que la principal adaptación es que a la hora de competir el alumno con discapacidad visual va a partir siempre de una posición de agarre con el compañero y si se sueltan, no se podrá continuar hasta que se vuelvan a sujetar. Además tendremos que estar atentos a transmitir las diferentes señales que hay en este deporte no sólo con gestos sino pronunciarlas en voz alta para que el alumno sea consciente.

En cuanto a las dos modalidades deportivas colectivas de este bloque, van a ser de los aspectos más complicados de adaptar. En primer lugar, el balonmano, la principales adaptaciones van a ser un balón tecnológico auditivo manual, que su principal característica en comparación a un balón de cascabeles es que emite un pitido intermitente y mantenido, lo que es básico para adaptar este deporte ya que muchos pases se realizan sin bote. Además marcaremos las líneas en relieve sin superar los 0,003 metros y en las

porterías nos colocaremos dando palmas, para que encuentren su ubicación. (Gil López, Castañera Oliveria, Lema Freire, & Navarro Patón 2009).

En segundo lugar, vamos a trabajar el baloncesto donde vamos a trabajar con un balón de goma sonoro y las principales líneas con relieve al igual que el balonmano, y también pondremos campanitas o daremos palmadas en la zona de la canasta. Pero también será clave que a la hora de jugar, que los compañeros le informen siempre de su posición, así de cuando encesta o falla, y habrá que dejarle una distancia de 1 metro cuando tenga el balón controlado.

- Bloque 4 – Actividades físico deportivas en el medio natural

  - Iniciación en, al menos, dos actividades físico-deportivas en el medio natural, realizadas en diferentes estaciones, medios y/o contextos, ampliando la oferta del curso anterior.

  -Atendiendo a la orientaciones metodológicas de la introducción del presente currículo.

  -Normas de seguridad básicas para desenvolverse en el medio urbano y natural.

  -Valoración del medio natural como lugar rico en recursos para la realización de actividades recreativas

Una de las actividades que vamos a iniciar en este bloque relacionado con la naturaleza, va a ser una ruta andando por el medio natural, para esta actividad se le asignará un par de alumnos que hagan de guías, y que vayan sobre todo pendientes de si se encuentran con algún obstáculo en el terreno. La otra actividad que se va a iniciar en este bloque va a ser la orientación en el medio natural que se propone trabajarla de una manera similar a la propuesta “con los ojos cerrados” (Domínguez Carrillo, Caballero Blanco, Rovira Serna, & Parra Boyero 2009).

Para ello vamos a crear un mapa tridimensional de texturas, del lugar donde vayamos a realizar las sesiones, como por ejemplo un parque cercano al centro

y sería recomendable que este le fuese familiar al alumno. Para realizar, este mapa con diferentes texturas, podremos utilizar hilos, telas, bayetas, etc. Al igual que el mapa va a tener adaptaciones como ya hemos visto, las balizas serán más grandes de lo que acostumbran y será algo conocido y reconocible por el alumno como pueda ser un balón. También, irán rotando compañeros como guías a los que podrá ir consultando su ubicación y dirección y estos a su vez le prevendrán de obstáculos con los que se pueda encontrar.

- Bloque 5 – Actividades físicas artístico-expresivas

  -Ejecución de movimientos, con una base rítmica, atendiendo a las variables de espacio, tiempo e intensidad destacando su valor expresivo.

  - Realización de pequeñas creaciones individuales o en pequeño grupo como medio de comunicación.

Este bloque como ya se comento para el 1º curso de la ESO, es de los que menos adaptaciones van a tener, respetando siempre su espacio individual por el resto de sus compañeros en las actividades individuales y marcando con llamadas sus actuaciones en las creaciones grupales. Para este curso se podría proponer por ejemplo que eligiesen un cuadro con personajes que les gustase y a partir de la posición inicial de los miembros del cuadro representasen una historia. El trabajo que tendría que realizar el alumno con discapacidad visual en este caso sería acordar su papel con sus compañeros y aprenderse sus intervenciones de forma individual y darle un número a cada una de ellas, para que luego cuando sus compañeros digan ese número en voz alta sepa que tiene que intervenir y así dar sentido a su actuación en el conjunto del grupo.

- Bloque 6 – Elementos comunes a la actividad física

  En este bloque no vamos a añadir nada nuevo, ya que son una serie de contenidos que se engloban dentro de las distintas unidades didácticas donde trabajamos los otros contenidos, como el respeto, el calentamiento, la promoción del deporte, etc.

En **3º de la ESO**, encontramos los siguientes contenidos divididos en bloques:

- Bloque 1 – Condición física

  - Profundización en el desarrollo específico de la condición física.

  - Práctica de medios y métodos básicos para la mejora de las capacidades físicas, fundamentalmente resistencia y fuerza.

  - Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la condición física.

  - Efectos positivos de la práctica regular de actividad física en los aparatos y sistemas del cuerpo humano

  - Pruebas de valoración cualitativa y cuantitativa de la condición física.

Este un bloque en donde menos adaptaciones vamos a encontrar, ya que principalmente se van a trabajar pruebas de valoración de la condición física, donde explicándoselas detenidamente y mostrándole los puntos del espacio donde se va a situar va a poder realizar, como pueda ser el caso de pruebas de flexibilidad salto o lanzamiento. Sin embargo, sí que vamos a tener una mayor dificultad cuando sean pruebas de velocidad o resistencia donde haya desplazamiento por parte del alumno, en ese caso se pondrá un alumno que tenga un nivel de ejecución similar o superior a el alumno con discapacidad visual o ceguera, para le haga de acompañante en la prueba desplazándose de la mano. Sin es este punto se encuentran problemas de los alumnos para realizar su labor de ayudantes podrá ser el mismo profesor el que lo realice.

- Bloque 2 – Salud y hábitos de vida

  - Aplicación de los principios adquiridos de dominio corporal y protección postural en la actividad físico-deportiva.

  - Aceptación y valoración de la propia realidad corporal y de las diferencias con otros.

  - Consecuencias del sedentarismo, la comida rápida y las drogas.

- Profundización en la importancia de la adopción de hábitos de alimentación saludable. Distribución de nutrientes, equilibrio ingesta/gasto calórico.
- Iniciación en la práctica de métodos de relajación.
- Los primeros auxilios. Principios básicos de actuación. Identificación de situaciones de emergencia.

De nuevo el bloque 2 va ser interesante para trabajar con el sistema LEO, ya que se pueden trabajos con fotos y exposiciones sobre la postura corporal, comida rápida o drogas. Además, la parte más práctica de este bloque que correspondería a ejercicios de relajación, en un principio más sencillos para el alumno, y el tema de los primeros auxilios, que si realizamos una práctica con muñecos sobre la RCP, por mediación del tacto y colocándole frente al muñeco, vamos a poder explicarle como realizar un masaje cardiaco y va a ser capaz de realizar una prueba sobre el muñeco.

- Bloque 3 – Juegos y deportes

- Profundización en, al menos:
  Una modalidad deportiva individual.
  Dos modalidades deportivas colectivas.
  Una modalidad deportiva de adversario,
  Dos juegos o deportes autóctonos sencillos de Cantabria, diferentes a los del primer curso.

En este bloque se va a profundizar en el atletismo, ya que se comentó en 1º de la ESO que era uno de los deportes más adaptados en la sociedad actual para este tipo de alumnado y abarca muchas pruebas como carreras, saltos o lanzamientos. En cuanto a los deportes, se profundizará en el goalball y en el fútbol sala, siguiendo las pautas marcadas en 1º de la ESO.

En cuanto a los deportes autóctonos de Cantabria tras tratar los bolos y las palas durante el 1º curso, en este vamos a adaptar el salto pasiego y el tiro de cuerda. El primero, consiste en apoyar un bastón de madera en el suelo e

intentar con impulso saltar todo lo que pueda. Con el alumno con discapacidad para comenzar y evitar temores, pondremos una colchoneta para que caiga siempre tras el salto, y comenzará realizando el salto sin carrera, cuando haya cogido confianza podrá coger carrera para realizar el salto, para ello haremos una “pasarela” con líneas en relieve para que se desplace en línea recta y estaremos tocando una campana en el lugar donde tiene que apoyar el palo para realizar el salto. En cuanto, al juego popular del tiro de cuerda, la adaptación consistirá en colocarle siempre en el mismo lugar en la fila e ir informándole mientras transcurre la actividad de si su equipo va avanzando o retrocediendo.

- Bloque 4 – Actividades físico-deportivas en el medio natural

  - Profundización en, al menos, una actividad físico-deportiva en el medio natural de las practicadas en cursos anteriores.

  - Factores de seguridad para la práctica de actividades en el medio natural: meteorología y estudio del medio, material, vestimenta y técnicas específicas.

  - Toma de conciencia del impacto en el medio natural que tienen las actividades físico-deportivas.

En este bloque introduciremos también el trabajo con LEO, un ejemplo podría ser un mural con ilustraciones acerca del impacto de las actividades físico-deportivas en el medio natural. Por otra parte, en relación a la actividad que vamos a profundizar y a través de la cual incidiremos en los factores de seguridad para la  deportiva en este medio va a ser las carreras de orientación, donde se volverán a crear mapa tridimensionales con diferentes texturas, balizas diferenciadas y se le pondrá un guía que corra junto a él y que le advierta de los diferentes obstáculos que se pueda encontrar.

- Bloque 5 – Actividades físicas artístico-expresivas

  - Creación de composiciones coreográficas colectivas con apoyo de una estructura musical incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad.

Este bloque lo vamos a trabajar como en los anteriores grupos pero cambiando la voz por la música, el alumno va a trabajar en grupo aprendiéndose los movimientos de manera individual y sus compañeros le tendrán que dejar muy claro en qué momento de la canción que sea la base de la coreografía se pasa de un movimiento a otro y así con todos los cambios de paso. También se contemplaría la colocación de líneas con relieve para que el alumno se ubicase mejor en el espacio.

- Bloque 6 – Elementos comunes a la actividad física.

En este bloque no vamos a añadir nada nuevo, ya que son una serie de contenidos que se engloban dentro de las distintas unidades didácticas donde trabajamos los otros contenidos, como el respeto, el calentamiento, la promoción del deporte, etc.

- En **4º de la ESO**, encontramos los siguientes contenidos divididos en bloques:

- Bloque 1- Condición física

  - Consolidación en la práctica de medios y métodos para la mejora de la condición física.

  - Conocimiento y experimentación en pautas de realización correcta de ejercicios básicos para la mejora de las capacidades físicas.

  - Elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de mejora de la resistencia o fuerza.

  - Profundización en los efectos de la práctica de actividad física en los aparatos y sistemas del cuerpo humano.

En este bloque, por un lado vamos a realizar ejercicios para la mejora de la condición física donde la mayoría van a ser individuales y no van a provocar mayor problema,  y la diferencia va a existir a la hora de la elaboración de su propio plan de trabajo, el cual será escrito por el alumno en braille y los ejercicios serán descritos mediante tarjetas con imágenes del sistema LEO, para la elección de las imágenes contará con la ayuda de un compañero que le ayudará.

- Bloque 2- Salud y hábitos de vida.
  - Análisis de los propios hábitos de vida e influencia en la salud.
  - Prácticas físico-deportivas estrechamente relacionadas con la salud postural.
  - Pautas básicas encaminadas a la mejora de la realidad y percepción corporal.
  - Problemas derivados de los desequilibrios en la alimentación.
  - Alimentación y actividad física. Pautas y recomendaciones.
  - Actitud crítica y reflexiva ante modas y nuevas tendencias de actividad física y salud como modelo activo de vida.
  - Primeras actuaciones ante las lesiones más comunes en la práctica físico-deportiva.
  - Actuación en situaciones de emergencia. Maniobras y técnicas elementales.
  - La RCP básica como protocolo de actuación.

En este bloque se crearían unas pautas alimenticias, que se relacionarían con el plan de trabajo realizado en el bloque anterior, estas pautas el alumno con discapacidad visual o ceguera las desarrollaría mediante escritura en braille. Además, aparte de incidir en la RCP iniciada en el curso anterior, se enseñarían algunas maniobras fundamentales para situaciones de emergencia como la posición básica de seguridad que se le enseñaría al alumno primero verbalmente y a continuación manipulando a un compañero y corrigiendo los errores  de manera oral.

- Profundización en, al menos:
  Una modalidad deportiva individual.
  Dos modalidades deportivas colectivas.
  Una modalidad deportiva de adversario,
  De los iniciados en cursos anteriores.
  Dos deportes autóctonos de Cantabria, de los tratados en los cursos anteriores
-El deporte y el mundo laboral. Salidas profesionales: CFGM, técnicos deportivos y estudios superiores.

Este bloque va abarcar un peso importante de la programación, porque aúna muchos contenidos, vamos a tratar deportes ya tratados por el alumno durante otros años de su educación secundaria obligatoria, lo cual se cree que es muy importante, ya que debido a todas las modificaciones que llevan detrás, normalmente estos alumnos necesitarán más tiempo que sus compañeros a la hora de coger los mecanismos de un deporte. Por tanto, volveremos a trabajar como actividad individual el judo partiendo siempre de la posición de agarre y como colectivas profundizar en el baloncesto y el balonmano, con sus modificaciones expuestas en el apartado de 2º de la ESO, como los balones sonoros y las líneas con relieve.

- Bloque 4- Actividades físico-deportivas en el medio natural
  - Profundización en, al menos, una actividad físico-deportiva en el medio natural, diferente a la del curso anterior, que ya se haya iniciado.
  - Realización de actividades organizadas en el medio natural con especial atención a la seguridad de uno mismo y de los demás.
  - Sensibilización y compromiso en el respeto y promoción del entorno natural como un lugar de esparcimiento y desarrollo de un proyecto de vida saludable
  - Pautas básicas de organización de actividades físico-deportivas en medio natural y su puesta en práctica.

Principalmente en este bloque propondremos la realización de nudos para la creación de puentes con cuerda para sortear obstáculos como ríos en el medio castellano a la hora de realizar una ruta de senderismo en el medio natural, para ello formaremos grupos donde los compañeros puedan ayudar al alumno con discapacidad visual a realizar estos diferentes tipos de nudos. Además, se puede proponer una actividad grupal de investigación, acerca de proponer actividades de sensibilización sobre el cuidado del medio natural, para lo cual se volvería a recurrir al sistema LEO.

- Bloque 5- Actividades físicas artístico-expresivas

  - Realización de actividades físicas que utilicen la expresividad, y/o la música como apoyo rítmico; que puedan ser significativas en su tiempo libre actual o futuro.

En este bloque se va a proponer la realización de una coreografía de acrosport, que consiste en una combinación de acrobacias. Primero, se trabajaran acrobacias descompuestas de manera individual como volteos o equilibrios de pies o manos, que el alumno con discapacidad va a realizar con ayuda, primero por parte del profesor y después por parte de los alumnos cuando ya el profesor se haya cerciorado que conocen como realizar la ayuda correctamente. Finalmente, se hará por grupos una coreografía que incluya acrobacias y figuras conjunta, propondremos al alumno realizar las bases de las figuras, ya que es lo más accesible para él y lo que atañe menos riesgo, y les recomendaremos que apoyen su coreografía con música, para que así el alumno con discapacidad pueda pautar sus movimientos en función de momentos en la música.

- Bloque 6 – Elementos comunes a la actividad física.

  En este bloque no vamos a añadir nada nuevo, ya que son una serie de contenidos que se engloban dentro de las distintas unidades didácticas donde trabajamos los otros contenidos, como el respeto, el calentamiento, la promoción del deporte, etc.

# 7. BIBLIOGRAFÍA


Aguirre Barco, P., Gil Angulo, J. M., González Fernández, J. L., Osuna Gómez, V., Polo Serrano, D. C., Vallejo de Castro, D., y otros. (2008). *Manual de atención al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo derivadas de discapacidad visual y sordoceguera.* Cúbica Multimedia, S.L.

Andrade, P. M. (2010). *EducaciónONCE.es.* Recuperado el 24 de Febrero de 2015, de http://educacion.once.es/home.cfm?id=9&nivel=1

Caballo Escribano, C., & Verdugo Alonso, M. Á. (2005). *Programa para mejorar las relaciones sociales entre niños y jóvenes con dicapacidad visual y sus iguales sin discapacidad.* Madrid: ONCE.

Domínguez Carrillo, G., Caballero Blanco, P. J., Rovira Serna, C. M., & Parra Boyero, M. (2009). *Sportaqus.* Recuperado el 7 de Marzo de 2015, de https://sportaqus.files.wordpress.com/2007/12/con_lo_ojos_cerrados

Fernández, A. (Septiembte 2003). Educación inclusiva: Enseñar y aprender entre la diversidad. *UMBRAL 2000* , 2-10.

Gil López, M., Castiñeira Oliveira, P., Lema Freire, R., & Navarro Patón, R. (2009). Balonmano adaptado para deficientes visuales. *V Congreso nacional de las ciencias del deporte y la educación física.* Pontevedra.

Gómez-Ulla de Irazazábal, F., & Ondategui-Parra, S. (2012). *Informe sobre la ceguera en España.* Ernst & Young.

Hawrylak, C. G. (Mayo 2008). La atención a la diversidad y las adaptaciones curriculares en la normativa española. *Revista iberoamericana de educación nº46/3* , 2-16.

Houston-Wilson, C., & Lieberman, L. J. (Abril 2003). Superación de las barreras a la inclusión en la Educación Física de alumnos con discapacidad física o sordoceguera. *Entre dos mundos nº21* , 35-45.

Kozub, F. M. (Abril 2007). Motivación y actividad física en adolescentes con discpacidad visual. *Entre dos mundos nº33* , 17-27.

Laíz, N. M. (2009). La formación del profesorado en Eduación Física en relación a las personas con discapacidad. *Ágora para la EF y el deporte nº9* , 43-56.

Lara, M. G. (Diciembre 2009). Atención educativa a los alumnos/as con discapcidad visual. *Enfoques educativos nº51* , 136-147.

Nuñez, M. A. (2001). La deficiencia visual. *III Congreso "La Atención a la Diversidad en el Sistema Educativo".*, (pág. 15). Salamanca.

Ruiz, L. R. (2009). El largo camino hacia una educación inclusiva : la educación especial y social del siglo XIX a nuestros días : XV Coloquio de Historia de la Educación.Vº1. Pamplona.