



La educación
es de todos

Mineducación

ORIENTACIÓN Y MOVILIDAD INDEPENDIENTE

de los Estudiantes
con Discapacidad Visual,
en la Institución Educativa

Prohibida
★
SU
★
venta

.....
INCI

INSTITUTO
NACIONAL
PARA CIEGOS



La educación
es de todos

Mineducación

ORIENTACIÓN Y MOVILIDAD INDEPENDIENTE

de los Estudiantes

con Discapacidad Visual,

en la Institución Educativa



INSTITUTO
NACIONAL
PARA CIEGOS

Carlos Parra Dussan
Director General

Gustavo Pulido
Subdirector General

Darío Javier Montañez Vargas
Secretario General

Myriam Cristina López Correa
Autora de la Publicación

Juan Esteban Gómez Ramírez
Equipo de Comunicaciones

Viviana Marcela Pinzón Pacanchique
Diseño y Diagramación

Imprenta Nacional para Ciegos
Carrera 13 N° 34 - 91
Teléfono: 384 6666 Ext. 307
Correo electrónico: mercadeosocial@inci.gov.co
Impresión de 1.000 ejemplares
Bogotá D.C., Colombia
Junio 2019

 **IMPRENTA
NACIONAL
PARA CIEGOS**

Tabla de contenido

Presentación	4
¿En qué se benefician los estudiantes con discapacidad visual cuando aprenden a moverse de manera independiente?	6
¿Qué necesita saber el docente para hacer el entrenamiento con los estudiantes con discapacidad visual?	8
¿Deben los estudiantes con discapacidad visual utilizar el bastón en la institución educativa?	11
¿Cómo utilizan los estudiantes con discapacidad visual los sentidos para la orientación y movilidad independiente?	12
¿Cómo trabajar los sentidos restantes?	14
Habilidades y conceptos para desarrollar antes de iniciar los recorridos	14
Giros	14
Encuadre	15
Alinearse	16
Técnicas de protección y orientación utilizadas en interiores	17
Protecciones	17
Rastreo sobre la pared	18
Uso de puntos cardinales	18
Utilización de guía vidente	19
Descripción de la técnica	19
Secuencia del proceso a seguir	20
¿Por qué debemos vincular a la familia en la educación para la orientación y movilidad?	21
¿Qué se debe tener en cuenta en la asignatura de Educación Física cuando hay estudiantes con discapacidad visual?	23
Bibliografía Consultada	28

PRESENTACIÓN

El servicio de orientación y movilidad (manejo de espacios interiores y exteriores con la utilización del bastón) en Colombia para la población con discapacidad visual, como competencia del sector salud, se ofrece en el marco de la rehabilitación funcional a la población adulta y/o mayor de 14 años.

Dentro de las barreras que se identifican en la población con discapacidad visual para que su desempeño sea independiente y funcional se ubica la orientación y movilidad, de ahí la importancia de que las instituciones educativas avancen cada día en la realización de acciones particulares como ajustes, adaptaciones, modificaciones y procedimientos que, desde la comunidad educativa (docentes, administrativos, padres de familia, cuidadores y docentes de apoyo, entre otros), y de una manera articulada, se incida permitiendo el desempeño integral de los estudiantes.

El presente documento se elabora con el fin de fomentar la inclusión de los estudiantes con discapacidad visual en la institución educativa, contribuyendo así a forjar una personalidad autónoma e independiente; así como garantizar el acceso, permanencia y calidad del derecho a la educación.

Conscientes del desconocimiento que existe por parte del personal docente y de la familia del estudiante con discapacidad visual acerca de las técnicas a seguir para facilitar

su independencia en el colegio, se pretende dar respuestas con el presente material, generando una secuencia de lo que necesitan saber los docentes para hacer un adecuado entrenamiento en orientación y movilidad. De esta manera, se contemplan estrategias y técnicas para ser aplicadas dentro de la institución educativa sin bastón, con estrategias de protección, toma de dirección en línea recta y, en general, indicaciones que van a facilitar el abordaje de los estudiantes con discapacidad visual.

Por último, se brindan insumos que permiten al docente de Educación Física conocer no solo la importancia del desarrollo en las actividades académicas propias de esta área, sino que ofrece información sobre el abordaje de los estudiantes con discapacidad visual.

¿EN QUÉ SE BENEFICIAN LOS ESTUDIANTES CON DISCAPACIDAD VISUAL CUANDO APRENDEN A MOVILIZARSE DE MANERA INDEPENDIENTE?

Los beneficios que se generan en el estudiante con discapacidad visual cuando aprende a moverse de manera independiente en la institución educativa pueden reflejarse, algunos, a corto plazo, incidiendo en el desarrollo psicomotriz, y otros a largo plazo, facilitando una excelente orientación y movilidad en el espacio.

La institución educativa, a través de las temáticas implementadas en las diferentes asignaturas, y de manera significativa a través del área de Educación Física, cumple un papel importante en el desarrollo de las habilidades psicomotrices tanto finas como gruesas, que van a permitir en los estudiantes no solo ejercitar la mente y aumentar la capacidad de pensamiento, sino también desarrollar su capacidad expresiva, potenciando control sobre sí mismos.

Para los estudiantes con discapacidad visual se requiere desarrollar estas mismas habilidades; de ahí la importancia de que el docente haga su mayor esfuerzo de preparar de manera creativa la forma de llegar al estudiante con discapacidad e incluirlo en todas las actividades programadas para este propósito. Lo cierto es que todo proceso que promueva la independencia y gestión de los propios recursos en los estudiantes debe ser igual o más importante para los estudiantes con discapacidad visual.

Un estudiante ciego que experimente su independencia movilizándose desde pequeño se va a ver beneficiado toda la vida; su interrelación permanente cuerpo-objeto-espacio generan habilidades para hacer más fácil el proceso de orientación y movilidad, incorporando de manera natural las técnicas que conllevan a un desplazamiento seguro e independiente.



La institución educativa, a través de las temáticas implementadas en las diferentes asignaturas, y de manera significativa a través del área de educación física, cumple un papel importante en el desarrollo de las habilidades psicomotrices tanto finas como gruesas.

Recuperado de: <http://escninasciegas.blogspot.com.co/p/preescolar-especial.html>

Por otra parte, también es conocido que el desarrollo de las habilidades motrices fina y gruesas son la base para el aprendizaje de áreas como las matemáticas, el desarrollo intelectual y la madurez del sistema nervioso. Adicionalmente, la actividad física y el control permanente para que el estudiante mantenga una postura recta favorecerán la corrección de ciertas posturas características de los niños ciegos congénitos, como los hombros caídos hacia adelante, curvaturas en la columna y flacidez muscular.

Finalmente, como ya se anotó, recordemos que en niños y niñas con ceguera congénita se pueden presentar posturas incorrectas, dado que no se tienen puntos de referencia y la discapacidad visual no permite la imitación de los movimientos, aspectos que se alivian con la orientación y movilidad independiente. Allí se requiere del desarrollo de una

serie de condiciones como control postural, marcha, equilibrio, flexibilidad y coordinación, así como la capacidad para estimar distancias, mantener el equilibrio, caminar en línea recta, ubicarse espacialmente, promover el desarrollo de la memoria muscular y apreciar y ejecutar giros de diferente magnitud; en síntesis, se optimiza un conjunto de condicionantes necesarios para el mantenimiento y funcionalidad motriz gruesa.

¿QUÉ NECESITA SABER EL DOCENTE PARA HACER EL ENTRENAMIENTO CON LOS ESTUDIANTES CON DISCAPACIDAD VISUAL?

Los docentes que realicen este entrenamiento deberán conocer previamente cada una de las locaciones que conforman la infraestructura física de la institución educativa, así como el nombre de las áreas que funcionan allí; como por ejemplo, aulas de clase con su respectivo grado, tienda escolar, ludoteca, sala de informática, biblioteca, baños y coordinación académica, entre otras.

Por otra parte, se hace necesario determinar cuántos estudiantes con discapacidad visual matriculados en ese año electivo requieren de este proceso, así como establecer en orden de importancia los recorridos con los que iniciaría el programa de educación para la orientación y movilidad independiente de los estudiantes, contemplando condiciones, materiales, recorridos y tiempos para ser presentados a la rectoría del colegio.



Recuperado de: <http://www.edu.gov.co/site/actualidad/1241-institucion-educativa-javiera-londono-un-nuevo-espacio-de-aprendizaje-en-la-comuna-4>

Al lado de ello, se recomienda hacer el reconocimiento y entrenamiento en orientación y movilidad con los estudiantes antes de iniciar la jornada académica, es decir, cuando aún no estén los niños estudiando, ya que esta condición va a permitir mayor concentración de los menores en el reconocimiento y aprendizaje de los recorridos.

Se recomienda hacer el reconocimiento y entrenamiento en orientación y movilidad con los estudiantes, antes de iniciar la jornada académica

Por otra parte, se sugiere que esta actividad sea incluida tanto en el Proyecto Educativo Institucional (PEI), como en los Planes Individuales de Ajustes Razonables (PIAR) para que se consideren los tiempos y se establezcan las responsabilidades de su ejecución. El cuerpo docente y funcionarios de la institución educativa deberán conocer mínimamente cómo abordar una persona con discapacidad visual y la mejor forma de brindarle un apoyo en el momento oportuno. Por esta razón se aconseja que los docentes encargados de realizar este trabajo educativo multipliquen lo aprendido en la presente guía.¹

Se recomienda que la institución educativa avance cada año con material disponible para el trabajo de entrenamiento para la orientación y movilidad de los estudiantes con discapacidad

¹ El Instituto Nacional para Ciegos - INCI presta la asistencia técnica frente al tema. Igualmente se sugiere, a manera de apoyo, y como complemento para el entrenamiento en orientación y movilidad, consultar la cartilla 'Cómo guiar y brindar ayuda a una persona con discapacidad visual'.

visual, como por ejemplo, maquetos de cada recorrido y materiales para estimulación sensorial. Este trabajo puede estar apoyado por los estudiantes que están desarrollando su proyecto de servicio social de los grados décimo y undécimo.



Recuperado de: <http://escninasciegas.blogspot.com.co/p/preescolar-especial.html>

Finalmente, la institución educativa debe garantizar espacios libres de obstáculos que puedan generar peligro para los estudiantes con discapacidad visual, como implementos de aseo mal ubicados, ventanas abiertas, espacios en construcción no delimitados etcétera.

¿DEBEN LOS ESTUDIANTES CON DISCAPACIDAD VISUAL UTILIZAR EL BASTÓN EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA?

El bastón para la movilidad es la herramienta que va a permitir la independencia de los estudiantes en espacios abiertos. Existen diferentes características y tamaños de este, cuyo diseño irá acorde al lugar que se pretende explorar y el tamaño, a la altura de la persona usuaria de la herramienta.

En la presente guía se brindan lineamientos que van a permitir una movilidad independiente sin el uso del bastón, básicamente por dos razones. Primero, porque en espacios cerrados no es necesario la utilización del bastón y segundo, porque los niños pequeños pueden darle un uso inadecuado. De hecho, el estudiante, con la utilización de técnicas de protección y una orientación adecuada en el espacio, estará en capacidad de desenvolverse de manera independiente. Sin embargo, esto no implica que cuando tenga una edad promedio de 14 años pueda recomendársele a su acudiente la compra y uso del bastón.

Recapitulando, el entrenamiento para el uso adecuado del bastón hace parte de un proceso de rehabilitación.

¿CÓMO UTILIZAN LOS ESTUDIANTES CON DISCAPACIDAD VISUAL LOS SENTIDOS PARA LA ORIENTACIÓN Y MOVILIDAD INDEPENDIENTE?

Cuando no se recibe información que ofrece el entorno por vía visual, los sentidos restantes se alertan para interpretar lo que está sucediendo. En este sentido, el docente debe saber que, a través del desarrollo y buen uso del oído, tacto, y olfato, el estudiante puede interpretar las señales que emite, logrando así independencia y funcionalidad.

A través del oído:

Este sentido proporciona información relacionada con la dirección y la distancia en que se ubica la fuente del sonido. El estudiante con discapacidad visual se orienta por el sonido propio del ambiente en que está andando, así por ejemplo, el salón de cómputo puede ser reconocido por el sonido propio del manejo del teclado o el salón de danzas, por la música que suena.

El docente deberá entonces preguntar al estudiante si reconoce alguno de los sonidos ambientales, cuál es la procedencia y si identifica más o menos a qué distancia puede estar ubicado. La relación entre distancia y fuerza del sonido se aprende, por eso la importancia de que se destaque esta característica con los niños pequeños que están en transición o en primero.

A través del tacto: (Percepción táctil-kinestésica):

Se puede trabajar esta percepción de dos maneras: primero, la relacionada con el tacto directo, es decir, con la aprehensión. Se puede reconocer texturas, formas, tamaños, temperaturas, dureza, humedad y peso.

Cuando no se recibe información que ofrece el entorno por vía visual, los sentidos restantes se alertan para tratar de interpretar lo que está sucediendo en él entorno, en este sentido el docente debe saber que, a través del desarrollo y buen uso del oído, tacto, olfato

Igualmente, se puede trabajar el tacto indirecto, relacionado con la percepción a través de la palpación con el bastón o con zapatos, con la finalidad de que los estudiantes reconozcan cada una de las superficies que caracterizan los lugares en el colegio o la institución educativa. Así por ejemplo, la rectoría, que tiene tapete; el salón de profesores, que podría estar con un laminado o baldosa en donde cada piso tiene una textura particular y se siente de manera indirecta al pararse en ella. Indudablemente, el movimiento y el tacto van a permitirle al estudiante ubicarse más rápidamente en el espacio y a tener dominio de este.

A través del olfato:

Al igual que los otros sentidos, el del olfato permite identificar y localizar objetos. Este cumple una función esencial para facilitar la orientación en la institución educativa, de ahí la importancia de destacar los diversos olores característicos que cada espacio tiene, así como su localización. Igualmente, permite ubicar o reconocer personas por el olor, identificar frutas en buen o mal estado, entre otras cosas.

¿Cómo trabajar los sentidos restantes?

Cuando se realicen los trayectos al interior de la institución educativa, el docente encargado de este entrenamiento puede generar preguntas o hacer que los estudiantes verbalicen en el momento en que identifiquen cambios en el ambiente; al mismo tiempo que describa la información que le transmite este. En todo caso, el docente se deberá asegurar de que los estudiantes utilicen el 100 por ciento de la información que reciben a través del oído, tacto y olfato.

[HABILIDADES Y CONCEPTOS PARA DESARROLLAR ANTES DE COMENZAR LOS RECORRIDOS]

Para que los estudiantes ciegos puedan realizar un recorrido de un punto a otro de manera independiente, se requiere saber que esto es posible gracias al establecimiento de puntos de referencia, es decir, utilizando las características del lugar que se van encontrando durante el recorrido y que permiten al estudiante saber que realmente va por el camino indicado.

Así por ejemplo, se constituyen en referencias las escaleras, los pasillos, los altibajos, los cambios de textura en el piso, entre otros. Igualmente, se puede acudir a la utilización de pistas, como objetos móviles que de momento se encuentren ubicados en ese lugar, como por ejemplo, la silla de visitantes, materas y cuadros.

La forma de trabajar estos conceptos con el estudiante ciego es informando sobre los diferentes objetos fijos (puntos de referencia) que se van encontrando en el camino recorrido; siempre y cuando le aporten al estudiante para su orientación y desplazamiento. Es decir, hay que ser medido con las descripciones de cada uno de ellos, dado que con demasiada información se puede presentar confusión.

Se recomienda, inicialmente, solo evidenciar los objetos con los que realmente pueda dar cuenta de su existencia a través del tacto y, una vez que el estudiante incorpore mentalmente el esquema del recorrido, se debe suministrar información adicional de objetos o características de los estos. Es importante que el estudiante se percate de que los objetos existen aun sin ser identificados táctilmente en un primer momento.

Adicionalmente, el estudiante debe conocer conceptos geométricos, espaciales y la denominación de ciertas características de la estructura física o de los objetos que hay en el ambiente. Esta condición va a facilitar entender las explicaciones que se brinden, por ejemplo: "Vas a caminar en línea recta por la pared hasta la curva donde se termina, yo voy a estar a tu lado acompañándote en el espacio abierto, pero cuando lleguemos al espacio cerrado te tomarás de la baranda de la escalera. El auditorio tiene forma de óvalo, diferente a la biblioteca, que es cuadrada".

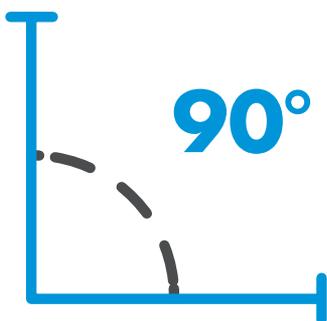
Otro aspecto importante que se debe practicar con los estudiantes es el concepto de ángulo y lateralidad, ya que en el recorrido es posible que haya que realizar giros a la derecha o a la izquierda.

Giros: los giros se realizan de la siguiente manera:

Para giros de 90 grados, los estudiantes deberán colocar los pies unidos talón con talón y mover solo uno de ellos (dependiendo

del lado a donde se quiera girar, derecha o izquierda), de tal manera que dibuje una L hacia la dirección donde se quiere desplazar.

Para dar media vuelta, se debe hacer la técnica descrita dos veces, es decir, dibujar la primera L y enseguida la otra, asegurando no mover el talón del pie que sirve de guía y referente.



Sumado a lo anterior, se enfatiza en la importancia de estar conscientes sobre la forma como se tienen dispuestos el cuerpo y los pies antes de iniciar el desplazamiento para favorecer el tomar una dirección en línea recta en el momento de dar el primer paso del recorrido y llegar al sitio deseado.

Para hacer ejercicios que permitan tener esta conciencia existen dos técnicas la de 'encuadre' y de 'alineación'.

Encuadre: consiste en colocar la espalda en un punto de apoyo, el cual puede ser una pared, una ventana, un muro o una persona. Los pies, al igual que el cuerpo, deberán estar unidos por el talón contra la pared y ligeramente separadas en las puntas con dirección al frente. Debe haber plena conciencia de la posición de los pies en el momento de iniciar el recorrido, teniendo cuidado de no girarlos a alguno de los laterales.

Alinearse: consiste en ubicar la postura del cuerpo en la dirección que se requiere, tomando como referencia un objeto. Podemos alinear el cuerpo con una mesa, un muro o una persona; la diferencia con el encuadre es que se puede utilizar cualquier parte del cuerpo para hacer la alineación.

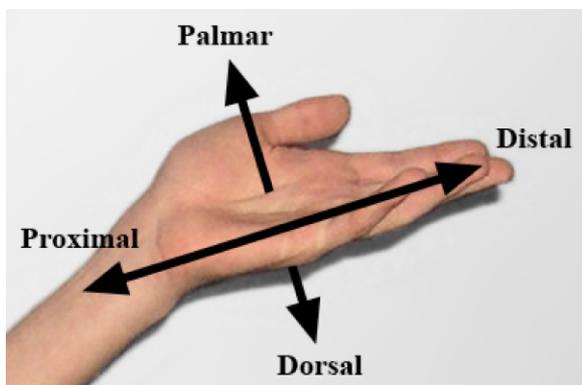
TÉCNICAS DE PROTECCIÓN Y ORIENTACIÓN UTILIZADAS EN INTERIORES

Protecciones (alta, baja, mixta o combinada): consiste en colocar el brazo dominante delante de la parte del cuerpo que se quiere proteger, de una manera cómoda y relajada. Así por ejemplo, para proteger la cara, se debe elevar el brazo a la altura de esta, flexionar el codo de modo que el antebrazo quede formando un ángulo de 90 grados y cubrir a 10 centímetros la cara con el dorso de la mano.

Esta técnica es muy apropiada especialmente para que la utilicen los niños pequeños cada vez que se quieran desplazar de un lugar a otro o en el momento de agacharse para recoger un objeto. Igualmente, se debe usar cada vez que los estudiantes con discapacidad visual se desplacen por lugares que no conocen para evitar golpearse con objetos que estén ubicados a la altura de la cara o por lugares que sean conocidos y en los que reconocen el riesgo de golpearse o rasguñarse la cara, como por ejemplo, con las hojas de árboles colgantes.

Protección baja: se coloca el brazo en diagonal sobre el cuerpo para protegerlo de posibles golpes a la altura de los genitales, con la palma de la mano en posición de alerta.

Mixta o combinada: hace referencia a la utilización de las dos técnicas anteriores.



https://es.wikipedia.org/wiki/Mano#/media/File:Hand_Directional_Axes.JPG

Rastreo sobre la pared: consiste en colocar la mano sobre la pared por la parte dorsal, a la altura de la cadera, con los dedos ligeramente curvos hacia la palma. Esta técnica debe utilizarla el niño con discapacidad visual en sus desplazamientos cuando el punto de referencia sea la pared, pues a través de ella se escanea la superficie y se da el reconocimiento y la ubicación en el espacio. También permite proyectar el perímetro del espacio andado.

Uso de puntos cardinales: es importante que el estudiante esté siempre orientado al interior de la institución educativa mediante el uso de los puntos cardinales. Esto le ayudará cuando más adelante realice recorridos en exteriores. La forma de realizar ejercicios para lograr orientación a través de los puntos cardinales es verificando en cada uno de los recorridos que el estudiante conozca el punto cardinal que está a su derecha, a su izquierda, enfrente y atrás. Adicionalmente, cuando se realicen giros se deberá volver a hacer la verificación de estos.



Ilustración 11IMAGEN: http://verogonzalezcastillon.blogspot.com.co/2015_06_01_archive.html

Utilización de guía vidente:

la técnica se utiliza cuando el sitio a donde se quiere ir es desconocido por el estudiante, si existe algún tipo de riesgo o peligro de movilizarse en ese lugar o simplemente el estudiante ciego decide utilizar la técnica por premura de tiempo para llegar a tiempo a su clase.

Descripción de la técnica: el guía deberá siempre ir un paso adelante del estudiante, dado que es quien está observando el espacio de caminar. Si el guía es adulto y el niño muy chico, entonces se le debe indicar al niño que se agarre de la muñeca de su guía. Si la altura entre el guía y el estudiante es más o menos equivalente, se debe recomendar coger a mano llena el brazo del guía por encima del codo.

El estudiante deberá saber que a través del brazo del guía recibe la información de los movimientos, por tanto, deberán ser interpretados para saber si sube o baja escaleras y, en general, estar muy pendiente de los movimientos que realiza.

Es importante que el guía vidente maneje un espacio amplio sin obstáculos para evitar que se golpee el estudiante ciego. Si el espacio se reduce o hay que pasar obstáculos, el guía debe informar con antelación para que se resguarde detrás mientras pasan el obstáculo.

SECUENCIA DEL PROCESO A SEGUIR

Los aspectos que se contemplan para hacer el entrenamiento son:

Descripción de la infraestructura física de la institución educativa: es importante que el estudiante con discapacidad visual tenga el mapa mental de la forma arquitectónica de la institución, ya que esta es la que define la mayoría de los espacios.



Recuperado de: <http://eltitular.do/et/4-inventos-ayudaran-personas-ciegas/el-titular-2015-cuatro-inventos-que-ayudaran-a-personas-ciegas>.

Para esto se puede utilizar maquetas en alto relieve con la distribución de cada uno de las partes de la institución y recurrir a ella antes de hacer el recorrido, teniendo siempre la precaución de no avanzar en la instrucción de un recorrido nuevo hasta asegurar el dominio del que se está realizando.

Si en el momento de brindar la instrucción no se cuenta con una maqueta, el docente puede brindar la explicación informando la forma que tiene la infraestructura del colegio: cuadrada, rectangular, circular u ovalada. Para esto se recomienda que se ubique al estudiante en el centro de la infraestructura, en un punto de referencia, y se le dé la explicación de lo que hay a la derecha, a la izquierda, atrás y delante de él.

Con esto en mente se inicia el entrenamiento teniendo en cuenta:

1. Recorridos sencillos para memorizar (punto de salida y punto de llegada)
2. Utilización de las técnicas de protección
3. Utilización de mapas táctiles (maquetas o plastilina)
4. Hacer el recorrido de ida y vuelta entre dos puntos hasta asegurarse del dominio del recorrido
5. El primer recorrido siempre deberá iniciar en la entrada principal del colegio hasta el sitio donde los estudiantes comienzan la primera actividad

Es importante que los padres de familia, dentro del marco del principio de corresponsabilidad, conozcan el objetivo del trabajo que se llevará a cabo en la institución educativa frente a la educación en orientación y movilidad de su hijo.

¿POR QUÉ DEBEMOS VINCULAR A LA FAMILIA EN LA EDUCACIÓN PARA LA ORIENTACIÓN Y MOVILIDAD?

Es importante que los padres de familia, dentro del marco del principio de corresponsabilidad, conozcan el objetivo del trabajo que se llevará a cabo en la institución educativa frente a la educación en orientación y movilidad de su hijo; así como reconocer, valorar y promover la importancia de su independencia.

La familia cumple un rol importante en este proceso, no solo para reforzar las técnicas de orientación y protección que se aplican para la independencia del estudiante, sino para afianzar las destrezas motrices sensorial y perceptiva que se requieren para su movilidad en espacios abiertos y/o exteriores cuando su madurez lo permita.

En concordancia se espera que se vincule al acudiente en las actividades que programe la institución educativa y se haga partícipe de algunas sesiones de trabajo con la finalidad que aplique estos mismos ejercicios en la locomoción que se da fuera de la institución educativa, por ejemplo, en el trayecto de la casa al colegio o en el interior hogar. Esto generará en el estudiante el hábito de estar siempre alerta de la información que le está suministrando el ambiente, clasificarla y utilizarla para su orientación.

Adicionalmente, se espera que el estudiante, a través de las diversas experiencias de orientación y movilidad independiente, desarrolle la habilidad de interactuar de manera espontánea con las personas y que se le facilite solicitar la ayuda cuando sea necesario. La sobreprotección de la familia y el desconocimiento de cómo se puede cultivar desde la infancia la independencia en el niño puede generar jóvenes inseguros y dependientes, aún más con dificultades para cumplir metas académicas y laborales.

¿QUÉ SE DEBE TENER EN CUENTA EN LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA CUANDO HAY ESTUDIANTES CON DISCAPACIDAD VISUAL?

“Ninguna persona puede ser excluida ni marginada de la práctica de la Educación Física, Recreación y Deporte al invocar razones de discapacidad u otra condición, por cuanto esta disciplina involucra componentes fundantes de la naturaleza humana...”²



Recuperado de:<http://lefydua0913.blogspot.com.co/2012/02/observacion-y-practica-ciegos-y-debiles.html>

Esta es la razón fundamental por la cual se hace necesario dar a conocer las estrategias, herramientas y orientaciones generales que le permiten al educador físico incluir al estudiante con discapacidad visual en las actividades que se desarrollan en esta área. Adicionalmente, se busca que estos desarrollen,

²Ministerio de Educación Nacional –MEN. (2010) Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte. Pág. 17 Bogotá, Colombia.

al igual que sus pares, las competencias establecidas por el Ministerio de Educación para la educación física, recreación y deporte y que están relacionadas con “la competencia motriz, competencia expresiva corporal, la competencia axiológica corporal.”³

Si tenemos en cuenta que es a través del movimiento que el ser humano realiza el aprendizaje de sí mismo, siendo justamente esta área la que más se ve afectada con la ceguera, deberá fortalecerse prácticas inclusivas por parte de los docentes que aseguren la equidad en la prestación del servicio.

Los beneficios adicionales para los estudiantes con discapacidad visual se traducen en la mejora de la imagen corporal, así como en la percepción del propio cuerpo, dominio del esquema corporal, su lateralidad, su postura para un desplazamiento óptimo y su actitud. Adicionalmente, también se generan beneficios a nivel fisiológico, mejorando la fuerza muscular, el equilibrio, la coordinación, la flexibilidad y la armonía en general de cada una de las estructuras corporales para el desplazamiento.

A continuación se ofrece un listado de recomendaciones que el docente deberá tener en cuenta cuando desarrolle las actividades propias de su área:

- El estudiante con discapacidad visual deberá explorar el espacio con el tacto antes de comenzar cualquier actividad.
- Para estudiantes con baja visión es importante que se realice señalización en el piso con colores que generen alto contraste: por ejemplo, blanco-negro o amarillo-negro y puede ser con cintas adhesivas.

³(ibídem, 10)

- Si el docente va hacer entrega de material, se le debe colocar en la mano del estudiante con discapacidad visual o ser lo más explícito que se pueda al dar la instrucción para que lo ubique.
- Utilizar materiales grandes y de colores que generen contrastantes amplios, balones sonoros y cuerdas para guía.



Recuperado de:<http://lefydua0913.blogspot.com.co/2012/02/observacion-y-practica-ciegos-y-debiles.html>

Evitar que el estudiante ciego se estrelle con objetos o con los mismos compañeros. Es importante que se verbalice lo que se está haciendo y se informe a tiempo para que el menor se dé cuenta de quienes están en el lugar. Igualmente, si hay obstáculos a la altura de la cara, se recomienda acolcharlos o protegerlos para evitar accidentes.

El realizar las sesiones de trabajo en el mismo lugar va a facilitar que los estudiantes se ubiquen en el espacio. Si la actividad a realizar está relacionada con seguir un trayecto (carrera o trote), este se puede indicar con una cuerda o lazo que vaya desde el punto de llegada al punto de salida, a una altura acorde a la de los estudiantes para que se facilite su agarre con la mano dominante. Para evitar daño en la piel de la mano, se

recomienda colocar un tubo de PVC que cubra el lazo y haga el papel de agarradera.

Si se va a realizar algún tipo de juego en un espacio determinado, se recomienda delimitarlo con alguna textura (pita, lija,). Igualmente, si se trata de una carrera en línea recta, se puede llamar al estudiante por su nombre, ubicándose el docente en el lugar de la meta y sirviendo de guía. Es importante mantener una ubicación estable en el espacio mientras se da la instrucción.

Minimizar fuentes sonoras que interfieran con la agudeza auditiva de los estudiantes para seguir instrucciones o, por ejemplo, para concentrarse en el sonido del cascabel del balón sonoro.

Tratar de realizar las actividades en el mismo sitio y asignar al estudiante ciego el mismo espacio de partida para la actividad.

Si se trabaja en sitios con iluminación artificial, verificar que no dé directo a la cara del estudiante con baja visión, pues esto genera resplandor.

No dejar puertas entreabiertas, pues los estudiantes con discapacidad visual se pueden golpear la cara. Estas deben estar o totalmente abiertas o totalmente cerradas.

No dejar obstáculos en el piso e informar anticipadamente en donde haya objetos o muebles.

Antes de una instrucción, a la persona con discapacidad visual se debe llamar por su nombre; esto ayudará a que el estudiante preste total atención. Otra manera de informar que la instrucción es para la persona ciega es a través del contacto con la mano.

Si se trata de realizar algún ejercicio o movimiento específico, se deberá ser lo más explícito y concreto posible. Si aun así el estudiante no comprende la instrucción, se puede permitir que a través de la palpación se logre comprender la orden del movimiento.

Evitar gestos que no transmiten ninguna información para el estudiante ciego. Igualmente, usar palabras como allí, acá y ahí. Estas deberán sustituirse por 'hacia tu derecha', 'detrás de ti', etcétera.

Cuando se está dando alguna instrucción, se pueden utilizar las expresiones de ver o mirar, pues estas se entienden en los estudiantes con discapacidad visual como que se puede percibir, por lo tanto, en la medida de lo posible, permita la utilización del tacto.

Si lo requiere, permita que el estudiante con discapacidad visual utilice gafas.

El trabajo en grupo o por parejas favorece la realización de algunas actividades.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

Fuentes S. Aguirre P. (2007) Revisión y Actualización Manual de Orientación y Movilidad Escuela Santa Lucía.

Recuperado de: <https://es.slideshare.net/olycaco/manual-de-orientacin-y-movilidad>

República de Colombia Ministerio de Educación Nacional. (2010). Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte, documento No 15

Recuperado de: https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-241887_archivo_pdf_evaluacion.pdf

Universidad de Valladolid. (2013) El Desplazamiento En Menores De Seis Años, Facultad De Medicina Master en Rehabilitación Visual Ana Carral Freire.

Recuperado de: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/4396/1/TFM-%20M%2047.pdf>

Muciño, C. (2012). Blogspots LEF Y CD UAQ Observación y practica: ciegos y débiles visuales [Mensaje en un blog]

Recuperado de: <http://lefydcuaq0913.blogspot.com.co/2012/02/observacion-y-practica-ciegos-y-debiles.html>



●● | IMPRENTA
●○ | NACIONAL
○○ | PARA CIEGOS

Para mayor información comuníquese al
PBX (571) 384 66 66 ext 110 / www.inci.gov.co



Instituto Nacional para Ciegos - INCI es la entidad del Estado colombiano encargado de orientar la planeación y ejecución de políticas públicas nacionales y territoriales para garantizar la educación inclusiva de las personas con discapacidad visual; promover su movilización y participación para el ejercicio efectivo de sus derechos.



 INCI Colombia

 @inci_colombia

 INCI Colombia

Escanee el código QR

