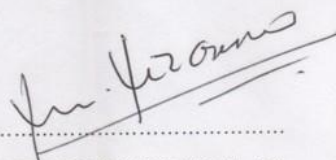


## APROBACIÓN DEL TUTOR

Dr. GUILLERMO PIZARRO VIDAL. MSc, en mi calidad de tutor del trabajo de Investigación del Tema: "**ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA, COMO MEDIOS FUNCIONALES DE DESARROLLO FÍSICO – MOTRIZ Y PSICOLÓGICO EN PERSONAS NO VIDENTES**" de la Profesora **NELLY CRISTINA ROLDÁN MERA**, realizada para obtener la licenciatura en cultura física, considero que dicho trabajo de investigación reúne los requisitos y méritos para ser sometido a la Sustentación y Evaluación del Tribunal Calificador, que el Consejo Directivo de la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación, designe.

Lo que comunico, para los fines pertinentes.

Guayaquil, 12 de abril del 2012



.....  
Dr. GUILLERMO PIZARRO VIDAL, MSc

**TUTOR**



**UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN  
MODALIDAD PRESENCIAL**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

**TEMA:**

**“ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA, COMO MEDIOS FUNCIONALES  
DE DESARROLLO FÍSICO – MOTRIZ Y PSICOLÓGICO EN PERSONAS  
NO VIDENTES”.**

Requisito para optar el Título de Licenciado en Cultura Física

**Nombre de la Investigadora**

**PROFESORA NELLY CRISTINA ROLDAN MERA**

Nombre del Tutor

**DOCTOR GUILLERMO PIZARRO VIDAL**

Guayaquil – Ecuador

2011 - 2012

## **DEDICATORIA**

A Dios, por ser quien me ilumina y me guía por los caminos de la vida.

A mis padres, por todo el apoyo recibido a lo largo de estos años de preparación académica, gracias a su paciencia y dedicación en brindarme una educación sólida en mi niñez, he salido triunfante en los diferentes ámbitos de la vida.

Nelly Roldan Mera

## **AGRADECIMIENTO**

A mi familia, por darme su tiempo y paciencia en los momentos más difíciles de mi vida, gracias a ellos he podido culminar con éxito la carrera de docencia en Cultura Física, Deportes y Recreación.

Nelly Roldan Mera

## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

**Dr. GUILLERMO PIZARRO VIDAL. MSc,** en mi calidad de tutor del trabajo de Investigación del Tema: **“ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA, COMO MEDIOS FUNCIONALES DE DESARROLLO FÍSICO – MOTRIZ Y PSICOLÓGICO EN PERSONAS NO VIDENTES”** de la Profesora **NELLY CRISTINA ROLDÁN MERA,** realizada para obtener la licenciatura en cultura física, considero que dicho trabajo de investigación reúne los requisitos y méritos para ser sometido a la Sustentación y Evaluación del Tribunal Calificador, que el Consejo Directivo de la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación, designe.

Lo que comunico, para los fines pertinentes.

Guayaquil, 12 de abril del 2012

.....  
Dr. GUILLERMO PIZARRO VIDAL, MSc

**TUTOR**

**UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y**  
**RECREACIÓN**

**APROBACIÓN DEL**  
**TRIBUNAL CALIFICADOR**

Los miembros del Tribunal Calificador aprueban el informe de Investigación, sobre el Tema **ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA, COMO MEDIOS FUNCIONALES DE DESARROLLO FÍSICO – MOTRIZ Y PSICOLÓGICO EN PERSONAS NO VIDENTES** de la egresada, **NELLY CRISTINA ROLDAN MERA** de la Licenciatura en Cultura Física, de la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación.

Guayaquil, abril del 2012.

Para constancia firman

-----

## ÍNDICE

CONTENIDOS:

<b>PÁGINAS PRELIMINARES</b>	<b>Página</b>
Portada	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Aprobación del Tutor	iv
Aprobación del Tribunal Calificador	v
Índice	vi
Resumen	x
Introducción	1
<b>CAPÍTULO I EL PROBLEMA</b>	
Planteamiento del Problema	3
Formulación del Problema	5
Delimitación del problema	6
Objetivo general	6
Objetivo específico	7
Justificación	7
Resultados esperados	9
<b>CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLÓGICA</b>	
Historia de la Actividad Física	10
Clasificación de las discapacidades	13
Actividad Física en Personas con Discapacidad Visual	16

Ciegos Ilustres en la historia	17
Etapas Bio-psicológicas de desarrollo del ser humano	19
El niño ciego y su desarrollo	22
Niveles de Discapacidad	25
Desarrollo Sensorio y Psico motor	25
<b>FUNDAMNETO DE LA CARRERA</b>	
La práctica de actividad motriz – Guía de Ejercicios	33
Consideraciones metodológicas	35
Programa de actividad física	37
La recreación y el tiempo libre en personas con Limitación V.	44
Beneficios	47
Tiflotécnicas recreativas	52
Estrategias Metodológicas	54
<b>FUNDAMENTACIÓN LEGAL</b>	
Constitución de la República del Ecuador	58
Definición de términos básicos	63
Formulación de la Hipótesis	66
Variables	66
<b>CAPÍTULO III METODOLOGÍA</b>	
Diseño de la Investigación	67
Modalidad de la Investigación	67
Niveles de Investigación	68
<b>CAPÍTULO IV</b>	
Población y Muestra	73
Operacionalización de las variables	74
Técnicas de la Investigación	75



<b>ENCUESTA PARA PERSONAS NO VIDENTES</b>	
1. Programas	77
2. Actividad Física y Recreativa	78
3. Apoyo Necesario	79
4. Dependencia	80
5. Desarrollo de habilidades y destrezas	81
<b>ENCUESTA PARA PADRES DE FAMILIA</b>	
1. Programas	82
2. Motivación	83
3. Difusión	84
4. Instituciones Educativas	85
5. Práctica de Actividad Física	86
<b>CAPÍTULO IV</b>	
<b>MARCO ADMINISTRATIVO</b>	
Cronograma de actividades	87
Recursos	88
Conclusiones	89
Recomendaciones	90

<b>CAPÍTULO V</b>	
<b>PROPUESTA</b>	
<b>CREAR UNA GUÍA DE ACTIVIDAD FÍSICA, ADAPTADA PARA PERSONAS NO VIDENTES EN EL ÁMBITO ESCOLAR</b>	
Objetivo	91
Justificativo	91
Programa de Actividad Física	92
Impacto Deportivo	99
Impacto Social	99
Conclusiones Finales	99
Bibliografía	100
Anexos	101
Árbol de Problema	102
Árbol de Objetivos	103
Encuestas	104

**UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**“ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA, COMO MEDIOS FUNCIONALES DE DESARROLLO FÍSICO – MOTRIZ Y PSICOLÓGICO EN PERSONAS NO VIDENTES”.**

**RESUMEN:**

La presente tesis de investigación se la realizó para brindar una fuente de apoyo para las personas no videntes, muy en especial para los niños que se encuentran en etapa escolar. Por dicho motivo se fijó como objetivo de la Investigación: Proponer un Programa de Actividad Física y Recreativa mediante nuevos enfoques y metodología aplicada a la ciencia del movimiento, para mejorar la condición motriz y psicológica en las personas no videntes, los resultados que se esperan obtener son entre otros: Crear habilidades, destrezas físicas y motricidad integral en las personas no videntes, Elevar la autoestima de las personas no videntes por medio de la actividad física. Para certificar los objetivos y el análisis de estudio, la investigación se fundamentó en teorías que hacían referencia a Clasificación de las discapacidades, Etapas de Desarrollo del ser humano, El niño ciego y su desarrollo, La práctica de Actividad Motriz en los alumnos deficientes visuales, La Recreación y estrategias metodológicas para la enseñanza de Educación Física. La parte legal se sustentó en la Constitución de la República del Ecuador, que hace referencia a los grupos vulnerables de la sociedad. La metodología que se utilizó fue de tipo cuantitativa, decriptiva, formulativa y de comprobación de hipótesis, las técnicas utilizadas fueron la observación y la encuesta. En la encuesta se formaron dos grupos: uno fueron las personas no videntes y otro eran los Padres de Familia, las preguntas tenían como finalidad dar la sustentación a la Propuesta que se realizó en la misma. Una de las conclusiones que dejó la investigación fue que los Docentes de Educación Física tienen muy pocos conocimientos sobre el estudio de discapacidades y sobre la pedagogía y metodología que se debe impartir en la formación motriz. Finalmente se desarrolló la Propuesta la cual fue Crear una Guía de Actividad Física Adaptada para personas no videntes en el ámbito escolar, su objetivo radicó en Dotar a las Instituciones de un apoyo didáctico referente a la práctica de actividad física por medio de pautas que permita el desarrollo motor de las personas no videntes.

**PALABRAS CLAVES: ACTIVIDAD FÍSICA, CONDICIÓN MOTRIZ, HABILIDADES, DESTREZAS, AUTOESTIMA, FORMACIÓN MOTRIZ.**

## INTRODUCCIÓN

Las actividades físicas – recreativas para las personas con discapacidad visual han pasado a ser elementos claves, para su inserción en la sociedad, además, de facilitarles la convivencia con su discapacidad.

Para que la persona con discapacidad visual pueda acceder a los programas y opciones de las actividades físico – recreativas se requiere de la utilización de estrategias adecuadas que faciliten el disfrute de estas actividades vivenciales, de tal forma que se conviertan en aprendizajes significativos; estas estrategias se consiguen a través de la adaptación de técnicas orientadas al trabajo con personas con D. V. (discapacidad visual).

La orientación que brinde el Profesional de Educación Física a las personas no videntes, es de mucha importancia, porque en base a ésta se puede lograr la ejecución correcta de los ejercicios y así mismo la consecución de los objetivos propuestos.

Hay que tener en cuenta que el tiempo para lograr los objetivos de un contenido motriz, puede durar de 2 a 3 meses, ya que la adaptación de la persona no vidente a la clase de Cultura Física es individualizada, el niño tarda en perder el miedo y en adquirir la confianza necesaria para realizar los ejercicios que se desarrollan en las clases.

El estudio de nuevas técnicas y estrategias debe ser considerado como una prioridad para el Profesional del área, ya que lastimosamente en la formación académica que se imparte en la F.E.D.E.R no consta una materia específica hacia el estudio de las discapacidades y la pedagogía y metodología para enseñar a dichas personas.

En el capítulo I, plantearé el problema, su formulación, delimitación, Objetivo General, Objetivos Específicos, Justificación y Resultados Esperados.

El capítulo II, tratará sobre el Marco Teórico, aquí se incluirá las diferentes Fundamentaciones: Epistemológica, Pedagógica, Psicológica, Sociológica, Científica, Legal, además de la definición de términos básicos y la Formulación de la Hipótesis con sus variables.

El capítulo III, incluirá la metodología, modalidad, tipo de investigación, población y muestra, encuesta y el Procesamiento de Análisis y Resultados.

El capítulo IV, Marco Administrativo desarrollará el cronograma, presupuesto, conclusiones, recomendaciones.

El Capítulo V, desarrollará la Propuesta, finalizando con bibliografía y anexos.

## **CAPÍTULO I**

### **EL PROBLEMA**

#### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

La inactividad física en las personas con capacidades especiales en el Ecuador ha sido una de las problemáticas en las últimas décadas, nunca se pudo llegar a una inclusión social y deportiva por la falta de apoyo gubernamental e Institucional. Se puede decir que no se cumplían los derechos de las personas con capacidades especiales, el derecho irrenunciable a tener una recreación libre y sana por medio de Programas de Actividad Física y Recreativa. En la región Costa las ligas barriales, asociaciones, clubes, Federaciones y Escuelas el deporte forma parte de su desarrollo en cada una de ellas, su proyección siempre ha sido masificar y buscar talentos deportivos, pero cual ha sido el aporte hacia las personas con capacidades especiales, no hay registros de proyectos que incluyan la actividad física para personas no videntes.

En la Provincia del Guayas específicamente en la ciudad de Guayaquil se evidencia la falta de apoyo hacia nuevos Programas de actividad física y recreativa para personas no videntes. Si bien es cierto que el Gobierno del Sr. Presidente Ec. Rafael Correa Delgado por intermedio del

Vicepresidente Sr. Lcdo. Lenin Moreno ha brindado un apoyo total a las personas con discapacidad, como parte del Desarrollo del Plan Nacional del Buen Vivir, y por medio de programas planteados por la Fundación Manuela Espejo. Ha faltado la promoción y oportunidades de práctica de actividad física y recreativa específica hacia grupos de personas con capacidades especiales y en particular con personas no videntes.

Es evidente la falta de actividad física y recreativa en dichas personas, no hay un punto de reunión donde se pueda realizar algún tipo de actividad, lo que incide directamente en la disminución importante del desarrollo psico-motor.

Muchas veces la inseguridad que tienen las personas no videntes para realizar las diferentes actividades cotidianas se transfiere al momento de incursionar en nuevas experiencias, esto sumado a la falta de confianza conlleva a un estado de estancamiento y no se produce una evolución a nivel motor y anímico.

Lo mencionado en el párrafo anterior produce dependencia, a tal punto de querer realizar todo tipo de actividad con ayuda de terceras personas debido al temor que ocasiona los nuevos aprendizajes, incluyendo la práctica de actividad física y recreativa.

El abandono que experimentan las personas no videntes pasa por diferentes índoles, desde centros educativos, plazas laborales, afectivo, etc, se puede decir que no existe apoyo de la familia para que incursionen en nuevas actividades educativas y sociales que permitan desarrollar nuevas destrezas y habilidades. Por ende estos tipos de problemática producen un grado de desmotivación que a la larga los limita en las

diferentes actividades cotidianas generando a la vez desinterés en realizar actividad física y recreativa.

Como último punto el factor más negativo es la exclusión que muchas veces hace la sociedad para las personas con algún tipo de discapacidad, específicamente a las personas no videntes. Para encontrar o solicitar trabajo en numerosas ocasiones se les ha negado la oportunidad, por consiguiente les ha tocado recurrir a trabajos independientes como ventas de artículos. Así mismo ocurre con los niños no videntes, la falta de cultura, amor al prójimo y educación por parte de la sociedad ha ocasionado que muchas veces se los trate con indiferencia, no ha existido esa ayuda consciente por parte de terceras personas. La falta de oportunidades ha ocasionado un estado crítico para la superación y motivación de las personas con discapacidad visual.

El efecto que produce la exclusión se ve reflejado en el aislamiento de las personas con discapacidad visual, muchos recurren a la soledad, lo cual ocasiona problemas y trastornos psicológicos que afectan al desarrollo integral de las personas.

## **FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cómo incide la falta de actividad física – recreativa en el desarrollo psicomotor de las personas no videntes?



## **DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

**Campo:** Actividad Física - Recreativa

**Área:** Cultura Física - Recreación

**Aspecto:** Psicomotor

**Tema:** La Actividad física y recreativa, como Medios Funcionales de Desarrollo físico – motriz y psicológico en personas no videntes.

**Problema:** Inactividad Física, recreativa y deportiva ocasiona pérdida del desarrollo físico-motor y desmotivación en las personas no videntes.

**Delimitación Espacial:** Escuela Municipal de no videntes

Delimitación Temporal: 2011 – 2012

## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

Proponer un Programa de Actividad Física y Recreativa mediante nuevos enfoques y metodología aplicada a la ciencia del movimiento, para mejorar la condición motriz y psicológica en beneficio de las personas no videntes, docentes y su entorno familiar.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Difundir nuevos programas de actividad física y recreativa para personas no videntes.

Generar desarrollo de habilidades y destrezas físicas en las personas con discapacidad visual con tecnología adecuada.

Sensibilizar a los profesores, padres de familia de niños y jóvenes con discapacidad visual sobre la importancia de la actividad física y recreativa.

## **JUSTIFICACIÓN**

La presente investigación se la realiza con el motivo de lograr convocar a profesionales de la actividad física, personas no videntes de la ciudad de Guayaquil a formar parte de un programa de actividad física y recreativa, con motivo de brindar nuevas oportunidades de desarrollo motriz y psicológico.

Para lograr este propósito se necesitaría que el Estado asigne un presupuesto para solventar los diferentes rubros que generaría la incorporación de Programas de Actividades Físicas y Recreativas, ya que se pretende designar como punto de encuentro la Facultad de Educación Física Deportes y Recreación ya que es lugar donde se pueden realizar múltiples actividades físicas y recreativas, con el cual se podrá desarrollar la capacidad motriz y psicológica en las personas no videntes.

De esta manera se podrá decir que existirá la práctica de actividad física guiada y con fines específicos de tipo motor, lo cual beneficiará directamente al desarrollo motor de las personas que presentan discapacidad visual.

La presencia de seguridad y confianza es esencial en las personas con discapacidad visual ya que es un factor determinante para desarrollar cualquier tipo de actividad ya sea física, recreativa, laboral, etc., ya que las nuevas experiencias siempre tienden a ofrecer nuevos patrones de movimiento.

Por consiguiente se podrá conseguir independencia en las personas con discapacidad visual, lo cual los ayudará a incursionar en diferentes actividades, y así mismo existirá el interés de realizar actividad física y recreativa en sus diferentes expresiones.

Podemos decir que por medio de Programas de Actividades físicas y recreativas lograremos la inserción social, a la vez hay que tener en cuenta que en el desarrollo de cualquier tipo de programa o actividad es importantísimo el apoyo de la familia, ya que ellos siempre han sido el sostén y apoyo moral en su diario vivir.

La motivación para las personas con Discapacidad Visual aumentará ya que contarán con innumerables actividades y beneficios que se les ofrecerá por medio de la actividad física y recreativa.

Lo mencionado anteriormente fortalecerá su espíritu emprendedor y a la vez se garantizará las oportunidades de superación.

Con las estrategias planteadas para la consecución de los objetivos que se tienen en mente alcanzar, también se logrará la integración de las personas con Discapacidad Visual, y a la vez se conseguirá bienestar psicológico.

## **RESULTADOS ESPERADOS**

Que el Programa sea avalado y puesto en marcha.

Crear habilidades, destrezas físicas y motricidad integral en las personas no videntes.

Elevar la autoestima de las personas no videntes por medio de la actividad física.

Evaluar el Programa cada año.

Que la Facultad imparta una cátedra sobre Problemática de la discapacidad.

Sensibilización Comunitaria.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **ANTECEDENTES DE ESTUDIO**

Se cumple con lo dispuesto en el reglamento académico del Sistema Nacional de Educación Superior que exige: VIABILIDAD, RENTABILIDAD Y ORIGINALIDAD, en conclusión se cumple con los requisitos pues no existe una restricción ni prohibición para la realización del Tema **Actividad física y recreativa, como medios funcionales de desarrollo físico – motriz y psicológico en personas no videntes**. Finalmente en cuanto a la originalidad, de acuerdo al Departamento de Registro de Trabajos de Investigación Académica no se encuentra estudio o proyecto presentado en este sentido dentro de las ramas educacionales de nivel superior en el Ecuador.

#### **FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLÓGICA**

##### **HISTORIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

La Educación Física es una disciplina científico-pedagógica que se basa en el movimiento corporal para lograr un desarrollo integral y armónico de

las capacidades físicas, afectivas y cognoscitivas del individuo, esto lo va a llevar a manifestarse en la calidad de su participación en los diferentes ámbitos de su vida como son en lo familiar, en lo social y en lo productivo, ya que no es un requerimiento sino una necesidad de la sociedad actual. La manera de captar la forma de vida prehistórica, en cuanto a la actividad física, se da de dos maneras:

La primera se constata a partir de los estudios arqueológicos y antropológicos, a partir de estas investigaciones se desarrolla una estipulación acerca de cómo vivían las poblaciones primitivas.

La segunda forma se logra por inferencia a partir de las formas de vida que llevan las culturas primitivas que se encuentran insertas en nuestra civilización, ubicadas en áreas como África y Australia. Los Aborígenes de nuestra época moderna aún están en la edad de piedra, por esto son muy buenas fuentes para inferir como era la actividad física en esos tiempos; sin embargo debemos tener cuidado con estas inferencias ya que la fuente no necesariamente representan lo que fue la civilización típica primitiva.

Pese esto los estudios demuestran que las poblaciones primitivas participaban en juegos y bailes, siendo este último el más importante. Se cree que esos bailes son la primera expresión corporal organizada, lo que conocemos hoy en día como ejercicio, éste representaba una manera de comunicación y por ende cada baile expresaba una idea, una emoción o un sentimiento. Incluso el baile era empleado como ritual religioso o más aun como medio curativo de enfermedades.

Los juegos también eran una actividad importante de la vida primitiva, ya

que representaba aquella actividad física efectuada solo por entretención y espontaneidad. También era usado para preparar a los jóvenes con respecto al futuro, ya que era conocido como un medio para mejorar las cualidades físicas necesarias para sobrevivir.

El que enseñó estas actividades fue el propio instinto de supervivencia y las dificultades de vida de aquella época, en especial cuando era necesario la búsqueda de alimento, vestimenta, albergue e incluso reproducción. La educación para esta época estaba casi en su totalidad dirigida hacia el mejoramiento de la capacidad física del ser humano primitivo, de manera que se pudiera desarrollar las destrezas de supervivencia y la conformidad. El desarrollo en esa época de destrezas requeridas para encontrar alimento tales como: pescar, lanzar, trepar, nadar, correr, cazar, son actividades físicas que hoy en día toman lugar como deportes oficiales con gran número de practicantes e incluso con federaciones y torneos.

Las demandas de la época primitiva obligaban al individuo a disponer de destreza física y habilidad motora.

Se puede suponer que las destrezas físicas requeridas para la supervivencia para dicha época fueron enseñadas a los hijos de generación en generación. De acuerdo a esto podemos inferir que los padres fueron los primeros profesores de educación física, ya que lo lógico es que el encargado de enseñarle al niño las habilidades básicas de supervivencia era el padre, él les enseñaba acerca de la caza, de la pesca, de la flecha y de tantas otras actividades físicas.

Conforme a la evolución de los pueblos, a su estructuración social y su adecuación al ambiente, las expresiones físicas fueron también variando. De acuerdo al paso de las épocas el deporte y los juegos fueron sufriendo transformaciones, sin embargo en esa época aún no se requería la organización y formalización de las actividades.

Conforme la civilización se tornaba más compleja, así también ocurría en el juego. La evolución hacia civilizaciones más estructuradas y complejas obligo a la organización de las actividades físicas humanas, tales como el juego y el entrenamiento militar.

Ahora podremos concluir, de acuerdo con la pregunta planteada en un principio, que los primeros pasos del hombre dentro del área de la actividad física fueron netamente por una necesidad de supervivencia o incluso por demostraciones religiosas y de comunicación.

Muchas de las actividades que hoy en día practicamos solo por diversión, en un comienzo fueron maneras de sobrevivir a la dura época primitiva.

### **Clasificación de las discapacidades**

Existen diferentes tipos de discapacidad, entre ellas se encuentra la discapacidad física y la discapacidad sensorial y la discapacidad mental, también existen muchas enfermedades que producen discapacidades y que en muchos casos no son tipificadas como tal por ejemplo la obesidad, la artritis, los problemas cardiacos, etc...

#### Discapacidad Cognitiva



**DISCAPACIDAD COGNITIVA.-** es una disminución en las habilidades cognitivas e intelectuales del individuo. Entre las más conocidas discapacidades cognitivas están: El Autismo, El síndrome Down, Síndrome de Asperger y el Retraso Mental. Cuando estudiamos la discapacidad cognitiva de acuerdo con la teoría de Howard Gardner, las personas con discapacidad cognitiva tendrían dificultades principalmente en el desarrollo de la inteligencia verbal y matemática, mientras que en la mayoría de casos conservar intactas sus demás inteligencias tales como artística, musical, interpersonal e intrapersonal.

**DISCAPACIDAD FÍSICA.-** La visión que tenemos de la persona con discapacidad física ha variado con el paso de los años, anteriormente veíamos que las personas eran relegadas a su hogar, sin posibilidades de socializar y mucho menos opciones laborales, esta condición día a día va mejorando, y los gobiernos van tomando mayor conciencia de implementar políticas tendientes a que las ciudades sean lugares mas amables hacia la persona que vive con una discapacidad. Encontramos personas con discapacidad ocupando cargos importantes en la política, empresarios destacados, músicos, deportistas, artistas etc..

Existen diversas causas por las cuales se presenta la discapacidad física; factores congénitos, hereditarios, cromosómicos, por accidentes o enfermedades degenerativas, neuromusculares, infecciosas o metabólicas entre muchas.

**Lesión medular.-** Es un daño que se presenta en la medula espinal puede ser por una enfermedad o por un accidente y origina perdida en algunas de las funciones movimientos y/o sensibilidad. Estas perdidas se presentan afectando el sistema apendicular y axial del cuerpo, desde una paraplejía hasta una cuadriplejía.

**Esclerosis múltiple.-** Es una enfermedad fundamentalmente inmunológica, en la cual se produce una suerte de alergia de una parte del sistema nervioso central, afectando los nervios que están recubiertos por la capa de mielina.

**Parálisis cerebral.-** Es un conjunto de desórdenes cerebrales que afecta el movimiento y la coordinación muscular. Es causada por daño a una o más áreas específicas del cerebro, generalmente durante el desarrollo fetal, al momento de nacer (distocia del parto), o adquirida por infecciones (bacterianas, virales, entre otros) y/o traumáticas.

**Mal de Parkinson.-** Entre las enfermedades neurológicas, el Mal de Parkinson (MP) ocupa el cuarto lugar en incidencia. Es una de las afecciones más antiguas que conoce la humanidad y recibe su denominación del médico.

**Espina bífida.-** Malformación congénita manifestada por falta de cierre o fusión de uno o varios arcos posteriores de la columna vertebral, con o sin exposición de la médula espinal, lo que sucede durante el primer mes de gestación, provocando paraplejía acompañada con zonas de anestesia e hipostesia la misma que puede ser recuperada poco a poco, dejando una secuela en las extremidades inferiores, puede que no se recupere la vejiga neurógena y quedará como secuela del padecimiento.

**Distonía muscular.-** Es un síndrome que consiste en contracciones musculares sostenidas en el tiempo. La mayoría de las veces causa torsiones, movimientos repetitivos y/o posturas anómalas.

**DISCAPACIDAD SENSORIAL.-** El Sistema Sensorial se ve afectado a nivel del sistema de la Visión, Audición con los trastornos al habla, el tacto a nivel del sensorio en el órgano piel, por daños en los receptores (Nociceptores)-

La discapacidad visual es la carencia, deficiencia o disminución de la visión. Para muchas personas la palabra ciego significa carencia total de la visión, sin embargo la discapacidad visual se divide en ceguera total o amaurosis, ceguera legal

### **Actividad Física en Personas con Discapacidad Visual.**

Las personas con discapacidad (PCD) desde tiempos remotos han tenido que luchar por convencer a la sociedad de que no son una clase aparte, históricamente han sido compadecidos, ignorados, denigrados e incluso ocultados en instituciones. Hasta la segunda mitad del siglo XX fue difícil que la sociedad reconociera que las PCD (a parte de su defecto específico), tenían las mismas capacidades, necesidades e intereses que el resto de la población, por ello seguía existiendo un trato discriminatorio en aspectos importantes de la vida. En las últimas décadas esta situación ha ido mejorando gracias a cambios en la legislación, a la actitud de la población y a la lucha de las PCD por sus derechos como ciudadanos e individuos productivos. Las actividades físico - recreativas han resultado una necesidad de la sociedad, por lo que se puede afirmar que desde tiempos remotos han tenido diversas formas de manifestarse por la especie humana, la que ha venido transformándose y logrando cada vez una forma más organizada y aglutinadora de las clases sociales. Al no tener la recreación un carácter clasista, ni ser patrimonio de nadie en específico, permite la práctica de los miembros de la sociedad sin

soslayar las diferencias de recursos, posibilidades, discapacidad y tiempo disponible. Sobre la base de tales ideas se establece una nueva orientación para concebir a la recreación, como una de las vías que interviene en la formación de un ser humano integral capaz de contribuir con el desarrollo social mediante la utilización positiva del tiempo libre, a partir de sus tres funciones fundamentales: descanso; que libera a las personas de la fatiga; diversión que libera al individuo del aburrimiento y desarrollo de la personalidad que libera de los automatismos del pensamiento y la acción cotidiana. En la actualidad las actividades físico – recreativas son consideradas como una necesidad para todos los seres humanos de todas las edades, ya sean personas normales o con alguna discapacidad, se reconocen sus beneficios como factor de salud, condiciones físicas, como base del deporte, forma de vida activa para el bienestar del hombre y formadora de valores educativos, volitivos y culturales. Estudios realizados sobre este tema corroboran científicamente la influencia positiva de las actividades físico – recreativas para las personas con discapacidad, ya sea visual, auditiva o motora.

## **CIEGOS ILUSTRES EN LA HISTORIA**

Basta nombrar a Homero, Milton y Galileo para tener presentes sus figuras augustas de hombres excepcionales, reducidos a la desventurada condición de no poder contemplar el mundo sensible. Estos tres genios fueron desigualmente desventurados, porque Homero y Milton pudieron continuar creando sus figuras literarias y modelar sus versos, dictándolos a otra persona; en cambio Galileo no podía contemplar el firmamento para arrancarle sus secretos. Un poeta y un músico han de sentir el dolor de la ceguera que les reduce y les priva de la contemplación del mundo exterior y material que es una fuente de su inspiración, pero no les priva de la contemplación de su mundo interior que se ofrece amplio y majestuoso a

su alma recogida y atenta, despertando las fibras más puras y más sonoras y revelándole sus secretos más recónditos. Homero puede ser considerado como el padre de la poesía porque los cantos de sus poemas son como ríos, caudales que proceden de lo más íntimo de los sentimientos humanos y de lo más bello de los espectáculos de la naturaleza. No es caso ahora hablar de la personalidad de Homero, para el mundo existió un hombre genial que careció de la vista de los ojos del cuerpo y, sin embargo, tuvo tan despiertos y tan perspicaces los ojos del alma que nos dejó unas obras maravillosas, las más altas y más felices realizaciones literarias de todos los tiempos. La figura de Homero ha inspirado muchas obras de arte, ya que los pintores y escultores se han esforzado en plasmar las ideas que les inspiraba una figura de tanto relieve en la historia de la humanidad. Igualmente es familiar a las personas cultas la personalidad de Milton, el gran poeta inglés, autor del 'Paraíso Perdido', el cual quedó ciego y tuvo que dictar sus versos a sus hijas. Realmente constituye un espectáculo emocionante el recuerdo del gran vate inglés asistido por el amor filial a fin de poder dar al mundo las lucubraciones de su pensamiento que no hubiera podido escribir con su propia mano. Por el contrario, el caso de Galileo es más cruel y más doloroso, Ciegos ilustres en la historia M JESÚS PÉREZ ORTIZ porque para él la ceguera fue el hachazo que le inutilizó completamente, ya que sus trabajos científicos no podían continuar bien sin el auxilio de los ojos. Uno de los mejores pasajes de la 'Divina Comedia', de Dante, enseña con frase feliz y cruel que «ningún dolor es más grande que el recordar el tiempo feliz cuando se vive desgraciado». Pero Dante, al referirse al tiempo pasado en el goce de las delicias de la vida, no tuvo en cuenta que existe otro dolor aun mayor y es el recuerdo que de sus días venturosos, pasados en el trabajo creador, tienen el artista y el genio que se ven imposibilitados de trabajar y crear. Tal fue la desventura de Galileo, inutilizado en la época de su vida en que su ciencia pudo ser más fecunda y más bienhechora de la humanidad.

## **Louis Braille**

El Educador e inventor francés del sistema de lectura y escritura táctil para invidentes que lleva su nombre, basado en un método de representación que utiliza celdas con seis puntos en relieve (Coupvray, Francia, 1809 - París, 1852). El método Braille es en la actualidad el sistema de lectura y escritura punteada universalmente adoptado en los programas de educación de invidentes. Braille aplicó su novedoso método al alfabeto, a los números y a la notación musical.

## **ETAPAS PSICO-BIOLÓGICAS DE DESARROLLO DEL SER HUMANO**

**Etapas de la lactancia:** El niño al nacer pasa desde el medio intrauterino a otro, sigue dependiendo directamente de la madre para sobrevivir biológicamente. Según Erikson cuando se obtiene el vínculo madre e hijo, el niño adquiere “confianza básica” en su medio circundante, y una actitud esperanzada y optimista con respecto a su vida. El alejamiento, depresión materna, etc; crear en el niño una actitud de desconfianza, pesimismo en relación al ambiente.

Según Margaret Mahler, señala que este periodo se produce el “nacimiento psicológico” de la persona. Este a diferencia del nacimiento biológico, es un proceso lento en el cual se avanza desde una simbiosis inicial con la madre, a través de un proceso de separación/individuación.

**b) Etapa muscular o segunda infancia:** Comprende el periodo de 2 a 4 cuando se produce la maduración neurológica. Surge su capacidad de

movilización, de control de musculatura y su capacidad de vocalización se desarrolla.

Según Erikson, se adquiere el sentido de autonomía; el niño siente que posee voluntad propia, que es capaz de auto controlarse. El exceso de protección por la madre produce en el niño sentimientos de duda, vergüenza o inseguridad en sí mismo.

**c) Etapa pre escolar o edad del juego:** Comprende entre los 4 y 5 años; el niño se ha independizado, tanto psicológica como físicamente de la madre. El niño se percata más claramente de su medio externo. Cuando los padres u otros; definen los intentos del niño para tomar iniciativas y conseguir sus propios fines como algo negativo o malo, y son por lo tanto castigados, se puede generar una reacción de culpa. Cuando aparece el exceso de culpa, y no se concreta un sentido de finalidad claro, se abre la posibilidad de que en la vida adulta aparezcan cuadros neuróticos.

**d) Etapa escolar:** Comprende entre los 5 y 10 años, el niño comienza a pasar periodos cada vez más prolongados fuera del hogar y da mayor importancia al medio escolar. Surge el sentido de ser competente; el juego, los deportes competitivos y el rendimiento escolar son cruciales en la consolidación de un sentido de ser competente; en la medida que el niño rinde bien y se relaciona adecuadamente con sus pares. Cuando esto no sucede surge el sentimiento de inferioridad o de incompetencia.

**e) Adolescencia:** Periodo entre los 10 y 19 años, los cambios biológicos de la pubertad dan origen a respuestas psicológicas; el adolescente se

separa en forma progresiva de la familia y se plantea el tema de la propia identidad.

La "identidad" es definida por Erikson como el sentido de continuidad y estabilidad de la persona a lo largo del tiempo. El sentido de la propia identidad se traduce en decisiones al final de la adolescencia con respecto a elecciones vocacionales y de pareja. Si esta consolidación no se logra, Erikson habla de "confusión de identidad".

**f) Etapa del adulto joven:** Periodo entre los 20 y 40 años, constituye la mayor capacidad física, y corresponde a la inserción activa en el mundo laboral y social. Generalmente, es el periodo de formación y consolidación de relación de pareja. Para Erikson el logro central de esta etapa es la capacidad de "intimidad" con el otro, y el riesgo más serio es el del "aislamiento".

**g) Etapa madura o adultez media:** Periodo entre los 40 y 65 años; según Erikson se caracteriza por el desarrollo de la capacidad de "generatividad" la de quienes saben cuidar el desarrollo de los demás, sean los propios hijos o a las generaciones más jóvenes. La conciencia de la propia mortalidad, empieza a surgir en forma cada vez mas real, ya sea a través de las señales físicas externas del paso del tiempo (canicie, calvicie, arrugas, entre, otros) o a través de los primeros signos de enfermedades crónicas del adulto (diabetes, hipertensión, entre otros).

Cuando este periodo no es enfrentado exitosamente, suelen surgir conflictos familiares, uso excesivo de alcohol o de otras sustancias químicas, o cuadros ansiosos o depresivos crónicos. Ortega y Gasset



llaman a este periodo “generación dominante”, ya que en él se tiende a ocupar posiciones de mayor responsabilidad y poder social.

**h) Senescencia o adultez tardía:** Posterior a los 65 años. Para Erikson se llega aquí al tema final del ciclo vital, siempre que el individuo haya vivido plenamente y asegurado la sobrevivencia de la generación que le sigue. Este cierre se logra al aceptar la finitud de la vida biológica y la sucesión de las generaciones. Según Erikson el desenlace negativo se da con la sensación de fracaso o de no completar el propio proyecto vital, en este caso surge la “desesperanza”; frecuente en los cuadros depresivos.

Estas etapas no deben tomarse en forma absoluta, hay variedad individual y cultural.

La crisis no implica necesariamente un desenlace negativo, sino que es, a la vez, una oportunidad para el crecimiento y desarrollo personal.

### **El niño ciego y su desarrollo**

El niño ciego no es un vidente que carece de visión. Su manera de percibir el mundo que él mismo elabora no es igual a la de un niño normal privado de vista.

Alrededor del 80% de la información recibida del entorno se adquiere por vía visual; teniendo en cuenta esto podemos hacernos una idea de la cantidad de información que deja de recibirse cuando no se dispone de ese sentido.

La información que nos aporte cualquier otro sentido es siempre más restringida y parcial. El ojo proporciona al cerebro sensaciones que le permiten interpretar: color, tamaño, distancia y también seguir el movimiento mientras el cuerpo permanece estático.

La percepción visual es la capacidad de interpretar lo que se ve, la habilidad para procesar y comprender toda la información recibida a través del sentido de la vista.

Tanto la deficiencia visual como su percepción van a incidir en el desarrollo espacial y psicomotor del deficiente visual. Supone analizar objetos, distinguir sus componentes fundamentales, comprender la relación entre elementos y la posibilidad de llevar a cabo una integración del conjunto de informaciones en un todo que tenga significado para el sujeto. La percepción visual es un proceso decisivo que se relaciona más con la capacidad de aprendizaje del niño que con su condición visual.

**La percepción visual tiene cinco facultades básicas:**

1. Coordinación viso-motriz
2. Percepción figura-fondo.
3. Constancia perceptual.
4. Posición en el espacio.
5. Relaciones espaciales

El proceso de desarrollo perceptivo visual tiene lugar de manera gradual, es decir, sigue un orden progresivo.

En el niño pequeño la organización perceptivo-visual depende de dos factores: por un lado, su poca desarrollada inteligencia, por el otro, la falta

de perfección de su aparato visual, el cual sufre una evolución importante durante el primer año de vida, y se va perfeccionando paulatinamente en años sucesivos.

Cabe distinguir tres tipos de niños con discapacidad visual: el niño ciego de nacimiento, que lógicamente no ha dispuesto de la visión durante el período sensorio motor; el ciego tardío que cuenta con experiencias visuales; y el niño de baja visión que nunca ha visto con nitidez la realidad que lo rodea.

La presencia de anomalías en alguno de los componentes del sistema visual dan lugar a perturbaciones más o menos significativas en los diferentes aspectos que integran la visión: agudeza visual disminuida, alteraciones del campo visual y anomalías relacionadas con la percepción de los colores o con la adaptación a las condiciones de iluminación ambiental. Estas anomalías determinan una visión subnormal que puede clasificarse de la siguiente manera:

- **Ciego total:** ausencia total de visión o simple percepción luminosa.
- **Ciego parcial:** resto visual que permite la orientación a la luz
- **Ambliope profundo:** resto visual que permite definir volúmenes y percibir colores
- **Ambliope propiamente dicho:** visión de cerca que permite una escolarización con métodos pedagógicos particulares.

Por otro lado, en identificación con las características educacionales de los sujetos de baja visión, es posible establecer 4 grupos:

## **NIVELES DE DISCAPACIDAD VISUAL / CARACTERÍSTICAS EDUCACIONALES**

**Ceguera:** Carencia de visión o solo percepción de luz.

**Discapacidad visual profunda:** dificultad para realizar tareas visuales gruesas.

**Discapacidad visual severa:** Posibilidad de realizar tareas visuales con inexactitudes, requiriendo adecuaciones.

**Discapacidad visual moderada:** Posibilidad de realizar tareas visuales con el empleo de ayudas e iluminación adecuadas.

### **Desarrollo Sensorio y Psico Motor**

El niño deficiente visual grave está sujeto a un proceso de desarrollo normal desde el punto de vista fisiológico, pero parece que sufre un cierto retraso evolutivo que puede ser causado por el propio déficit.

Los estudios causados sobre diversos aspectos del desarrollo muestran que la presencia de visión contribuye significativamente en la manera en que los niños evolucionen.

En los niños ciegos el desarrollo puede ser más difícil y requerir más tiempo, aunque puede producirse con éxito.

El niño deficiente visual grave carece de experiencias pasivas como la repetición y verificación de conceptos y asimilación de cómo es el mundo que lo rodea, la visión de otras personas cuando se le acercan y la

posibilidad de seguirlas con la mirada, la participación activa en la vida social, la oportunidad de analizar lo que sucede a su alrededor, etc.; necesitando para compensar su déficit el aporte de los demás sistemas sensoriales.

En cuanto al desarrollo cognitivo, los procesos del sujeto ciego con respecto al vidente son diferentes y por supuesto más lentos, aunque el niño tenga la suficiente estimulación y la necesaria voluntad como para tocar los objetos o prestar una mayor atención a los sonidos del entorno.

El conocimiento de los esquemas corporales normales del desarrollo y aprendizaje puede permitirnos señalar los aspectos que son más factibles de quedar afectados en los sujetos deficientes visuales.

En el área de Educación Física, existen algunas cuestiones del aprendizaje a las que se les debería prestar especial atención en el niño deficiente visual:

1. Recepción e interpretación de la información (aprendizaje sensorial): lo que un niño siente, oye, ve, gusta y huele es almacenado y asimilado constituyéndose en modelos y esquemas cognitivos que se adecuan al medio.

El movimiento permite al cuerpo relacionarse con el espacio, las personas, los objetos, facilita la integración sensorio motriz esencial para el desarrollo perceptivo. Es una capacidad fundamental a través de la que el niño comienza a definir sus posibilidades y limitaciones

con relación al espacio. A través del movimiento el niño con poca a ninguna visión puede ir tomando conciencia del mundo que lo rodea.

2. Aprendizaje de esquemas motrices: desde el momento del nacimiento, todo niño pequeño realiza numerosos movimientos rítmicos involuntarios, debido en parte a un estímulo interno biológico pero también como un medio para utilizar los músculos para que crezcan. Incluso estos movimientos involuntarios contribuyen a muy temprana edad al desarrollo de esquemas motrices.
3. Aprendizaje a través de la imitación: desde los primeros momentos el niño está motivado por la observación de las personas que le rodean, por lo cual al carecer de visión, es mucho más difícil y a veces hasta imposible imitar las acciones de los demás a través de otros sentidos. Los niños ciegos no pueden aprender, consciente o inconscientemente, de las actividades que los otros realizan y que llegan espontáneamente al niño vidente.
4. Autoevaluación y control de las propias acciones y sus resultados: el hecho de comprobar los resultados de sus propias acciones durante y después de su realización es la mejor forma de aprender su ejecución correcta. El déficit visual provoca un retraso en la percepción de “sí mismo” como agente provocador de acciones, puesto que, cuando el niño no puede ver, generalmente no tiene elementos suficientes para comprender las consecuencias de su acción, excepto si se produce un sonido.

El desarrollo psicomotor en el sujeto ciego sufre un desfase como consecuencia de percibir el medio de un modo incompleto.

Esas diferencias evolutivas suelen provocar en los niños deficientes visuales un retraso de entre dos y cuatro años.

Debemos tener en cuenta que el movimiento en niños ciegos ocurre a un ritmo normal siempre que se proporcionen las necesarias ayudas para orientarse solos en el ambiente y para moverse adecuadamente. Además, los niños ciegos desarrollan ciertas habilidades motrices a la misma edad que los niños videntes, sin embargo, otras están considerablemente atrasadas, fundamentalmente las posturas y los movimientos que el niño debe iniciar por sí mismo; por ejemplo, levantarse cuando está tumbado boca abajo o sentado. En el niño vidente el desarrollo de estos movimientos surge de la curiosidad visual.

En el desarrollo sensorio - motor del niño ciego se suelen presentar algunos aspectos especialmente dificultosos. Estos son: conocimiento del propio cuerpo, conocimiento, estructuración y organización espacial, conducta motriz imitativa, control de ejecuciones motrices y adquisición de habilidades motrices.

- Conocimiento, estructuración y organización espacial: El niño ciego, no puede adquirir de forma espontánea los conceptos espaciales, a no ser que se le hayan ofrecido oportunidades de hacerlo mediante una adecuada estimulación desde las primeras etapas evolutivas. Para ello, es de gran importancia para el niño ciego el desarrollo de conceptos espaciales y el conocimiento del espacio. Se requiere un buen conocimiento del espacio (conceptos de posición, ubicación,

dirección y distancia) antes de que el niño ciego pueda aprender la forma de movilizarse por si mismo. Estos niños tienen dificultad para adquirir conceptos sobre orientación en el espacio, necesarios para lograr eficiencia en los movimientos locomotrices y en la movilidad independiente. Para potenciar en el niño ciego el desarrollo de la capacidad de organizar su espacio, es necesario realizar un programa de actividades motrices en que se incluyan actividades y ejercicios para el desarrollo de conceptos espaciales, desde el momento de su escolarización, e incluso antes. Por ello, se deberían enseñar los métodos adecuados para la adquisición de conceptos sobre el espacio, a través de programas especiales, y desde edades tempranas.

- **Conducta motriz imitativa:** El desarrollo motor se realiza más rápidamente cuando se llevan a cabo acciones que integran visión y movimiento. Debido a esta fuerte relación (visión-movimiento), los niños sin visión o con visión disminuida necesitan tener estímulos sustitutivos. Deben ser capaces de usar el movimiento como complemento a la información sensorial y así poder comprender y aclarar la información que reciben del mundo confuso que les rodea.
- **Control de la ejecución motriz:** El niño ciego carece de la posibilidad de conocer las consecuencias de sus acciones y, de éstas aprender qué acciones repetir y cuales no hacer de nuevo. Cuando el niño no percibe el resultado de sus movimientos se produce un atraso en la realización de las acciones intencionadas, el adulto debe ayudar al niño en estas acciones para que las ejecute con mayor precisión.
- **Adquisición de habilidades motrices (esquemas motrices):** El movimiento permite al niño relacionarse con el espacio, las personas y los objetos, y facilita la integración sensorio motriz esencial para el



desarrollo perceptivo. A través del movimiento el niño con poca o ninguna visión puede ir tomando conciencia del mundo que le rodea. La integración interna de los esquemas motrices necesitará reemplazar los estímulos externos que llegan por la visión. En el niño deficiente visual grave, el aprendizaje de habilidades motrices y la formación de patrones de movimiento, sigue una progresión diferente a la del niño vidente, la secuencia de aprendizaje va de lo específico a lo general antes que de lo general a lo específico. Al igual ocurre en otro tipo de habilidades, los niños deficientes visuales graves y ciegos presentan una evolución más lenta en el desarrollo de habilidades motrices, requieren de modelos concretos a reproducir, se mueven con más lentitud y requieren practicar más que los niños con visión para lograr una determinada habilidad. Esta mayor lentitud se observa sobre todo en los aspectos relacionados con la postura, la marcha, la fuerza del tronco y extremidades, la flexibilidad, la rotación del cuerpo y los movimientos coordinados del tronco y las extremidades. El retraso en el niño deficiente visual para la adquisición de habilidades motoras se atribuye a una variedad de factores: la imposibilidad de utilizar la vista como estímulo para el movimiento, la menor cantidad y calidad de oportunidades para experimentar el movimiento (frecuente desconocimiento de sus capacidades motrices). El niño ciego que no es motivado y estimulado para que explore su entorno y llegue a los objetos o al estímulo auditivo, se contenta con actividades pasivas o prefiere ser guiado para la realización de cualquier actividad motriz que pueda conectarlo con el espacio.

### **¿Qué pasa con el control postural?**

La postura es el resultado de la interacción de los movimientos de la cabeza, el torso y los miembros para mantener el equilibrio, de la

orientación a la gravedad y del ajuste a la aceleración. El correcto control del ajuste postural no está condicionado únicamente por la propia construcción del cuerpo y por la manera en que se mueve, sino que también se ve influenciada por las características del mundo físico en que se desenvuelve el sujeto. De ahí las dificultades que con frecuencia suelen presentar los niños ciegos para el control postural.

En los sujetos ciegos no es raro encontrarnos con balanceos del cuerpo con apoyos sucesivos de los pies, igualmente, en muchas ocasiones, el niño ciego es remiso al movimiento, motivado por el miedo al ambiente desconocido, provocando un sedentarismo bastante común entre los niños con esta patología

### **¿Qué sucede con la equilibración?**

El equilibrio es otro aspecto importante en la postura. Las habilidades y destrezas que implican situaciones de equilibrio se basan fundamentalmente, en la interiorización de los ajustes posturales y de las posiciones del cuerpo con respecto a los objetos y el espacio, de esta forma se llevan a cabo rectificaciones en las posiciones y en la situación del centro de gravedad respecto al ambiente que lo rodea.

La posición del cuerpo se percibe, se controla y se perfecciona, sobre todo, a través de mecanismos cenestésicos. En estos mecanismos la visión juega un papel muy importante para lograr una actitud postural adecuada.

Un niño ciego no puede ver el posible peligro. Por ello, suele usar una base de apoyo amplia para evitar caerse al tropezar con los obstáculos. El niño ciego, al igual que el niño pequeño que ve, suele separar mucho sus pies, dando pasos pequeños, adoptando, a menudo, una actitud postural incorrecta.

Al cambiar el centro de gravedad, el cuerpo queda fuera de la base de apoyo y el equilibrio se pierde. El niño ciego aprende que una base de apoyo amplia le proporcionará mayor sustentación y una menor posibilidad de perder el equilibrio. Una postura incorrecta podría describirse de la siguiente manera: de pie, con los pies con una separación mayor a la anchura de las caderas y el peso corporal cayendo sobre el empeine interno de los pies.

### **¿Qué ocurre con el desplazamiento?**

Son los movimientos auto iniciados los que parecen estar retrasados en el niño ciego, debido a la influencia de la visión en este aspecto.

Una vez que dominan la capacidad de desplazarse, perfeccionan habilidades para dirigirse hacia los sonidos. Al acercarse a la fuente del sonido, éste se hace más intenso, lo que refuerza la relación objeto-sonido, aumentando la capacidad motivadora del desplazamiento.

Es habitual observar la actitud de pies planos en un niño ciego. La forma de andar características que, presentan habitualmente los niños ciegos se debe a una actitud de base de apoya amplia, pues, el cuerpo debe cambiar su peso de un lado otro con cada paso, siendo muy significativo

el movimiento de balanceo lateral del cuerpo. Esta actitud permite un movimiento rápido y puede dar lugar a tensiones en las articulaciones y restricciones en su uso.

Los niños ciegos pequeños se desplazan y corren con mayor libertad cuando conocen y tienen confianza en el espacio físico por el que se desplazan. Igualmente, cuando se sienten seguros en ambientes y situaciones conocidas, participan más activamente en tareas que implican movimiento.

### **¿Y con los lanzamientos y las recepciones?**

El niño ciego presenta grandes dificultades en el dominio de estas habilidades. Aunque posee las capacidades y potencialidades para la ejecución de los movimientos (agarrar el objeto, flexionar y extender los brazos, impulsarlos, lanzar una pelota, etc.), es muy raro que estas habilidades estén perfeccionadas.

Por ello, con una ejercitación en los movimientos adecuados se lograría un mayor dominio de los movimientos.

## **FUNDAMENTO DE LA CARRERA**

### **LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD MOTRIZ EN LOS ALUMNOS DEFICIENTES VISUALES**

El padecimiento de deficiencia visual o ceguera, ocasiona dificultades en cuanto a la comprensión e interiorización del esquema corporal,

fundamentalmente por la dificultad de asumir modelos de referencia, de ahí la necesidad de fomentar la adquisición en el niño de la mayor cantidad posible de experiencias sensoriales y corporales.

El niño ciego debe tener oportunidades para realizar actividades físicas, que le permitan disfrutar con el movimiento y que le den posibilidades de interactuar con los otros niños en actividades de tipo cooperativo. La práctica de la actividad física contribuirá a la participación responsable e independiente en un “mundo de videntes”. Por ello, deben ser llevadas a cabo en contacto con las “personas que ven”, de manera que se desarrolle la capacidad de interactuar con lo demás de una forma fácil y espontánea.

## **GUÍA DE EJERCICIOS FÍSICOS EN PERSONAS NOVIDENTES**

El contenido anterior, se puede resumir en la sucesión de los siguientes contenidos, del cual se podría desprender una guía que ayudará al docente de Cultura Física:

Conducción Motriz Imitativa

Control de la Ejecución Motriz

Adquisición de habilidades motrices

Control Postural

Equilibrio

Desplazamiento

Lanzamientos – Recepciones

## FUNDAMETACIÓN PEDAGÓGICA y CIENTÍFICA

### **Algunas consideraciones metodológicas.**

En general, a la hora de abordar el trabajo en el área de Educación Física se han de considerar una serie de cuestiones metodológicas:

- Comprobar que los alumnos reciben el mensaje:
  - ubicación y localización de la posición del profesor,
  - claridad, concreción de los mensajes, procurando el mayor nivel de descripción
  - el lenguaje ha de ser claro, adecuado a la edad y nivel de desarrollo del niño,
  - las interacciones han de ser cortas y concretas, fáciles de entender,
  - evitar actitudes paternalistas y sobre protectoras,
  - prever las necesidades del material, planificando su ubicación e información al alumno de la misma.
  
- Modificar las tareas:
  - Conocer las capacidades y limitaciones de los alumnos, evaluando sus potencialidades, experiencia y niveles de habilidad previos
  - Comenzar el aprendizaje por aquellas actividades que le resulten más motivadoras
  - Utilizar señales acústicas que ayuden a la orientación y a la localización de los objetos.

- Contar con la colaboración del resto de los alumnos, utilizando métodos como la enseñanza recíproca.
- Conceder un papel fundamental a la ejercitación y experimentación, ofreciendo una práctica abundante.
- Favorecer las habilidades de coordinación audio-kinestésica
- Analizar las tareas antes de modificarlas

A continuación se expondrá un Programa de actividad física y recreativa, con la intención de Dotar a las Instituciones de un apoyo didáctico referente a la práctica de actividad física por medio de pautas que permita el desarrollo motor de las personas no videntes.

## PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA

ACTIVIDADES	MOTRICIDAD	PSICOLÓGICO	TIEMPO
Desarrollo Motor. Movimientos Naturales Recreación	Control y Equilibrio. Posturas Coordinación	BIENESTAR SEGURIDAD	Sesión de Clases de 45 min. Cada Bloque de Contenido dura aprox. 2 a 3 meses.
Actividades físicas y recreativas. Destrezas y habilidades corporales.	Coordinación Flexibilidad Fuerza	CONFIANZA MOTIVACIÓN	Sesión de Clases de 45 min. Cada Bloque de Contenido dura aprox. 2 a 3 meses.
Actividades Físicas Y Recreativas Fortalecimiento Muscular.	Resistencia, fuerza, flexibilidad, agilidad, rapidez.	SEGURIDAD CONFIANZA AUTOESTIMA	Sesiones de una hora.



A continuación se mostrarán 5 bloques de contenidos para niños y jóvenes y adultos que permiten la consecución de habilidades y destrezas en los diferentes aspectos correspondientes a la actividad física y recreativa.

<b>BLOQUE 1</b>		
<b>EJE ORGANIZADOR: DIAGNÓSTICO Y PRE-REQUISITOS</b>		
<b>CONCEPTUALES (CONOCIMIENTOS DISCIPLINARES)</b>	<b>PROCEDIMENTAL (HABILIDADES Y DESTREZAS)</b>	<b>ACTITUDINAL (VALORES ACTITUDES Y NORMAS)</b>
Diagnostico prerrequisito.	Practica sobre medidas de seguridad.	Valoración del niño con el medio educativo.
Ambientación.	Conocimientos de problemas físicos más comunes.	Valoración de una buena postura básica.
Medidas antropométricas.	Aplicación de normas de higiene.	Importancia y beneficios de una de una buena presentación.
Higiene personal.	Ejecución de voz de mando.	Valoración del trabajo individual y grupal.
Ejercicios de orden, giros y marchas.	Aplicación de formaciones-	

<b>BLOQUE 2</b>		
<b>EJE ORGANIZADOR: Ejercicios Calisténicos de nivel 1.</b>		
<b>CONCEPTUALES (CONOCIMIENTOS DISCIPLINARES)</b>	<b>PROCEDIMENTAL (HABILIDADES DESTREZAS)</b> Y	<b>ACTITUDINAL (VALORES ACTITUDES NORMAS)</b> Y
Ejercicios de Cuello y Cintura Escapular.	Realiza movimientos circulares, de flexocircunducción.	Valoración de los movimientos realizados.
Ejercicios de Tronco, Cintura Pélvica, y Miembros Inferiores.	Ejecución de movimientos de enlace de 8 tiempos	Valoración de los ejercicios de lubricación.
Ejercicios de estiramiento.		Valoración del trabajo individual.
Ejercicios de flexibilidad.		

<b>BLOQUE 3</b>		
<b>EJE ORGANIZADOR: CAMINAR.</b>		
<b>CONCEPTUALES (CONOCIMIENTOS DISCIPLINARES)</b>	<b>PROCEDIMENTAL (HABILIDADES Y DESTREZAS)</b>	<b>ACTITUDINAL (VALORES ACTITUDES Y NORMAS)</b>
Variaciones de caminatas.	Realizar caminatas con guía a la línea recta. (frontal, lateral, izquierda y derecha)	Valoración del desarrollo y cualidades físicas básicas.
Caminatas con obstáculos.	Ejecución de caminatas que implican obstáculos	Valoración de la agilidad y destreza corporal.
Caminatas sobre altura.	Realizar caminatas con movimientos múltiples.	Valoración del trabajo individual.
Caminatas de orientación.		

<b>BLOQUE 4</b>		
<b>EJE ORGANIZADOR: CORRER.</b>		
<b>CONCEPTUALES (CONOCIMIENTOS DISCIPLINARES)</b>	<b>PROCEDIMENTAL (HABILIDADES DESTREZAS)</b>	<b>ACTITUDINAL (VALORES ACTITUDES NORMAS)</b>
Carrera de resistencia.	Crear juegos que implican resistencia y velocidad.	Valoración de la importancia del juego.
Carrera de velocidad. Carrera con obstáculos.	Ejecución de carreras que implican obstáculos y orientación.	Valoración del desarrollo y cualidades físicas básicas.
Variaciones de correr.	Realizar juegos que implican con carreras.	Valoración de la agilidad y destreza corporal.
Carrera de orientación.	Ejecuta juegos y carreras que impliquen direccionalidad.	Valoración de los movimientos direccionales.

<b>BLOQUE 5</b>		
<b>EJE ORGANIZADOR: SALTAR.</b>		
<b>CONCEPTUALES (CONOCIMIENTOS DISCIPLINARES)</b>	<b>PROCEDIMENTAL (HABILIDADES DESTREZAS)</b> Y	<b>ACTITUDINAL (VALORES ACTITUDES Y NORMAS)</b>
Variaciones de saltar.	Realizar nuevos movimientos.	Valoración de la saltabilidad.
Multisaltos.	Realizar variaciones de todos los saltos.	Valoración de los Multisaltos.
Salto combinados.	Aplicar movimientos al tren inferior.	Valoración de los saltos combinados.
Salto de altura.		Valoración de la motricidad del tren inferior.
Salto largo y con impulso.		

Hay que tener en cuenta que la persona que sirva como guía para la ejecución de los ejercicios debe ser un Profesional del Área de Cultura Física.

Este tipo de bloques con sus respectivos contenidos pueden servir a los Profesores de cualquier Institución.

Para iniciar una sesión de actividad física y recreativa:

Se debe contar con las siguientes fases:

### **Parte Inicial**

**Calentamiento:** Movimientos articulares (Tren superior – Tren medio – Tren Inferior)

Ejercicios de estiramiento

Los ejercicios anteriormente nombrados se realizarán a 8 tiempos.

### **Parte Principal**

Dirigida al objetivo de la clase

Se trabajarán ejercicios que contribuyan al desarrollo de habilidades y destrezas, de acuerdo al contenido propuesto

### **Parte Final**

Se realizan ejercicios de recuperación

Puede existir el caso de realizar juegos

Se realiza un análisis de la clase.

## **LA RECREACION Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TIEMPO LIBRE EN LAS PERSONAS CON LIMITACIÓN VISUAL**

La recreación es un derecho básico que contribuye con el mejoramiento de la calidad de vida individual y colectiva, en el caso de las personas con limitación visual, esta debe orientarse hacia la consecución de una verdadera integración funcional, en donde la persona experimente una verdadera inclusión participativa en su comunidad y en su entorno en general y así favorezca la interacción de la persona con el medio.

### **CONCEPTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACION**

La recreación se considera comúnmente como un tipo de experiencias, una forma específica de actividad, una actitud o estado de ánimo, una fuente de vida rica y abundante, un sistema de vida para las horas libres, una expresión de la misma naturaleza del hombre, un movimiento organizado.

“La palabra recreación es lo bastante amplia como para abarcar el juego en todas sus expresiones y también muchas actividades que generalmente no se consideran como tales; música, teatro y especialmente toda acción creativa que contribuye al enriquecimiento de la vida” Jhon H. Finley

“La recreación consiste en la actitud que caracteriza la participación en variadas actividades y que resulta de la satisfacción que estas brindan al individuo, en ellas haya expresión el espíritu y a través de ella se contribuye a una vida plena, alegre y satisfactoria.”

Definición de recreación tomada por Taylor comportamientos que son realizados voluntariamente, y que intrínsecamente proveen una recompensa, dadas durante tiempos donde que no comprometen la supervivencia básica, la comodidad necesaria, las posesiones materiales, ni las obligaciones sociales y familiares; que generen en los individuos sentimientos de disfrute y satisfacción, donde la experiencia es lo más valioso en la misma recreación.

De igual manera se encuentra clasificaciones de la recreación, que van desde la posibilidad que tiene el individuo de interactuar con su cuerpo a partir de las vivencias recreativas, como son:

### **Actividad física y Recreación activa**

Conjunto de actividades dirigidas al esparcimiento y al ejercicio de disciplinas lúdicas, artísticas o deportivas, que tienen como fin la salud física, y mental.

### **Actividad física y Recreación pasiva**

Conjunto de acciones y medidas dirigidas al ejercicio de actividades contemplativas, que tienen como fin el disfrute escénico y la salud física y mental, para las cuales tan solo se requieren equipamientos mínimos de muy bajo impacto ambiental, tales como senderos peatonales, miradores paisajísticos, observatorios y mobiliarios propios de las actividades contemplativas.

Sin embargo estas definiciones y clasificaciones se configuran a partir de los intereses, características y elementos que cumple la actividad



recreativa, sin olvidar que es en esencia lúdica., produce disfrute y placer se plantea con un propósito. A partir de estos conceptos, que han sido base en el trabajo llevado a cabo por el sector, se han diseñado acciones que agrupan a organizaciones, personas y a comunidad en general.

Esto ha permitido generar herramientas que posibilitan posicionar la recreación en el sitio que le pertenece como servicio social básico y como instrumento esencial en la búsqueda de un crecimiento personal y de la comunidad que fortalezcan los lazos de convivencia orientados hacia una mejor calidad de vida.

Desde estas consideraciones se quiere brindar a la población con limitación visual, la posibilidad de acceder a los programas recreativos que como integrantes de la sociedad Bogotana y colombiana en general tienen derecho, respetando la libre escogencia según los intereses y perspectivas individuales y grupales.

Es también claro, que las actividades de ocio y entretenimiento proporcionan un alto grado de integración efectiva. La recreación debe orientar también procesos que contribuyan con la consecución de una sociedad accesible, es decir, una comunidad que permita a las personas con limitación visual disfrutar de oportunidades sociales similares a las de sus conciudadanos, pero además, la accesibilidad es condición necesaria para que los procesos de integración se conviertan en una realidad.

Una verdadera integración funcional significa participación activa, apropiación de espacios, validación de derechos y cumplimiento de deberes.

## **EL VALOR DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACION**

Retomando el autor Taylor, se identifican dominios de los beneficios de la recreación, los cuales son críticos e integran factores que comprenden un método, como son: Cognitivos (adquisición de conocimientos), Afectivos (emociones y sentimientos) y psicomotor (actividad muscular asociada con los procesos mentales)

Cada uno de estos dominios representa una categoría y un potencial beneficio, la participación en la recreación puede acumular beneficios en uno o en todos los dominios.

### **BENEFICIOS GENERALES**

La participación en recreación es valorada en términos de su contribución a la calidad de vida. Los atributos y resultados de la participación en recreación son construidos por cada participante individualmente. Los beneficios personales podrían estar en las áreas del goce, la adquisición de actitudes positivas como la habilidad, la creatividad, la integración cuerpo y mente y la espiritualidad.

En la estructuración de las actividades para las personas con limitación visual, deben emplearse las estrategias necesarias para que el participante adquiera una serie de habilidades que requerirá en su vida diaria (desplazarse mejor, adoptar mejor postura, orientarse mejor, etc.)

## **BENEFICIOS INDIVIDUALES**

Los beneficios vistos desde el punto de vista individual pueden ser representados desde el siguiente cuadro:

### **COGNITIVO**

Incremento de habilidades.

Mejoras en procesos básicos (memoria, atención, concentración)

Posibilidad de adquirir nuevos aprendizajes.

Integración mente- cuerpo-espíritu

Se incrementan los escenarios de participación desde el fomento y desarrollo del pensamiento

Se da una mayor integración sensorial

Mejoramiento de las habilidades preceptuales

### **AFECTIVO SOCIAL**

Mayor socialización

Mayor oportunidad de participación

Integración Social y aceptación

Mejora las técnicas de comunicación

Se adquiere .Habilidad individual para asumir cambios en su vida de forma positiva.

Motivación para el cambio de estilo de vida

## **PSICOMOTOR**

Adquisición de una mejor condición física

Mejoramiento del esquema corporal

Potenciación del sentido kinestesico

Incremento de la fuerza muscular

Utilización adecuada de la respiración

Mejora la coordinación general

Fortalece ligamentos y tendones

Mejora el equilibrio estático y dinámico

Adquiere mayor agilidad y flexibilidad

Mejora la postura (alineación muscular, marcha y tono muscular)

Otorga una mejor calidad a los movimientos

Perfecciona las técnicas necesarias para mejores y mayores desplazamientos

## **PSICOLÓGICO**

Se fomenta la autoestima, a través de la mejora del auto-concepto y la autoimagen

Se generan sentimientos de bienestar

Afirmación de la identidad

Percepción de libertad

Reducción del estrés

Incremento del sentido de superación y de competencia con uno mismo.

Enseña técnicas para disminuir los comportamientos disfuncionales

Enseña los beneficios de la salud

Los beneficios individuales de la recreación encuentran un soporte valioso, que además sirve como complemento a lo que es la actividad en si, ese componente lo constituye el aspecto terapéutico, puesto que la recreación previene la ansiedad, otorga espacios para combatir la frustración, previene la drogadicción y contribuye enormemente con cualquier proceso de rehabilitación que conduzca hacia una posterior y verdadera integración funcional.

En las personas con limitación visual, la recreación puede convertirse en un instrumento facilitador de procesos de integración, debido a que esta población presenta grandes espacios para el tiempo libre, por ello deben promoverse acciones que potencien su uso para un esparcimiento enriquecedor.

Es importante resaltar lo importante que resulta para la recreación, emprender la creación de una cultura para el ocio y el tiempo libre, a través de la generación e implementación de programas en el entorno escolar, desde la construcción de un tejido social que beneficie la integración, desde todos los puntos de vista.

## **IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACION EN LAS PERSONAS CON LIMITACIÓN VISUAL**

Un porcentaje muy alto de personas con limitación visual, no podrán encontrar la forma de emplear completamente una jornada laboral o de

estudios, por consiguiente tendrán una gran cantidad de tiempo libre potencialmente disponible, esto significa que esta población tiene periodos largos de tiempo disponible para el ocio y actividades de recreación.

Lo que necesariamente no significa que este tiempo se usa eficazmente, el potencial está presente para las vidas llenas y activas, pero la realidad puede ser bastante diferente.

Es claro también que las barreras a la participación en recreación son muy reales, y a menudo muy difíciles de superar. Es para muchas personas con limitación visual más fácil sentarse en casa a escuchar televisión que tratar con las molestias de salir a la calle a participar en programas recreativos de la comunidad o de la ciudad.

Teniendo en cuenta los beneficios previamente mencionados de la actividad física y la socialización los resultados no son muy alentadores. Sin embargo, esto nos muestra la necesidad de magnificar las acciones para facilitar el desarrollo de la recreación para esta población.

Algunos autores sugieren que el ocio debe aproximarse con el contexto de la comunidad que puede ayudar a las personas a desarrollar talentos y creatividad, a descubrir que ellos pueden contribuir con su comunidad, disfrutar riesgos y aventuras, vivenciar el significado del hallazgo de vida fuera del trabajo y de la casa y lograr sentimientos de plenitud y de éxito.

El desafío del profesional de la educación física, la recreación y el deporte es entender las necesidades, valores y comportamientos de las personas con limitación visual y buscar maneras de facilitar a cada persona el

alcance de su potencial. De esta manera las personas con limitación visual tendrán una vida de ocio satisfactoria que impactará positivamente la calidad de vida en general.

## **TIFLOTECNICAS RECREATIVAS**

Es imperativo aclarar que las posibilidades de recreación parten de los intereses de cada persona, por tal motivo el reto surge en la medida en que los programas y opciones recreativas se muestren y se hagan accesibles, teniendo en cuenta que esta se refiere no solo la eliminación de barreras arquitectónicas, si no, de comunicación y de información.

Para que la persona con discapacidad visual pueda acceder a los programas y opciones de recreación, se requiere de la utilización de estrategias adecuadas que faciliten el disfrute de estas actividades vivenciales, de tal forma que se conviertan en aprendizajes significativos; estas estrategias se consiguen a través de la adaptación de técnicas orientadas al trabajo con personas con D. V. (discapacidad visual), denominadas tiflotécnicas. **Dentro de las tiflotécnicas utilizadas podemos destacar las siguientes:**

### **En los desplazamientos.**

A. **Guía vidente:** la persona con D. V. Puede contar con la ayuda de un compañero que le ofrezca su colaboración como orientador de sus recorridos. (la seguridad en los desplazamientos, depende de la cooperación del guía ). Para los desplazamientos con ayuda de guía, se utilizan diversos agarres, he aquí algunos de ellos:

- a. **Agarre superior.** La persona con D. V. Ubica sus manos en la parte superior del tronco del guía, sobre los hombros. (es una manera segura de desplazarse, pero resta independencia en los movimientos ) este agarre puede realizarse a dos o a una mano
  
- b. **Agarre Medio.** Este se realiza a la altura del brazo, del antebrazo o de la muñeca y puede ser monomanual derecho o mono manual izquierdo.(en este agarre se pone en juego la coordinación motriz de la pareja)
  
- c. **Agarre inferior.** Este se realiza a la altura de la cintura y puede ser mono manual o bi manual (El agarre mono manual es un agarre poco utilizado, se recomienda cuando el guía excede en estatura al guiado), el agarre inferior bi manual es recomendado cuando existe un solo guía para varias personas con D. V.
  
- d. **Agarre indirecto.** Este sistema lo constituye la utilización de elementos artificiales para la comunicación entre el guía y la persona con D. V., estos se caracterizan por ser de fácil elaboración. Este sistema puede ser de dos tipos: Monomanual (manilla en ocho a la altura de la muñeca, este agarre requiere de la sincronización entre la pareja, y es utilizado para actividades que requieren velocidad en los desplazamientos); Agarre indirecto inferior, es un agarre utilizado a la altura de la cintura y esta representado por el bicinturón, que consiste en dos cinturones elásticos de aproximadamente 30 cm. (Este agarre permite la libertad en los movimientos de los miembros superiores de ambas personas).

**Fuentes sonoras.** También en se pueden utilizar ayudas auditivas ubicadas en sitios estratégicos par el desarrollo de la actividad, dando una



clara idea sobre a donde va y en que dirección (Las fuentes sonoras son esenciales en los trabajos que requieren cambio de dirección, de velocidad, en general para todos los tipos de desplazamientos

**Adecuación de espacios.** Se pueden utilizar instalaciones que poseen estructuras que facilitan los desplazamientos, ofreciendo a la persona con D.V. una mayor sensación de independencia y autonomía; ya que no se requiere ni de guías ni de fuentes sonoras para la realización de los movimientos en el desarrollo de una actividad. (las pistas de patinaje son un ejemplo de cómo se pueden utilizar estos espacios en personas con D.V)

## **ESTRATEGIAS METODOLOGICAS**

La persona con limitación visual, no necesariamente requiere de mayor atención y dedicación que los otros estudiantes por parte del recreador, ellos solo necesitan ser guiados inicialmente haciéndoles accesible la información.

Una persona con limitación visual ciego depende principalmente de su sentido aptico y del oído para obtener conocimiento de el mismo y del medio ambiente que lo rodea el sentido kinestésico le da la información sobre la posición del cuerpo y de sus partes facilitando una mayor ubicación espacial.

Cuando en las actividades se cuentan con niños ciegos o con baja visión el recreador debe dar explicaciones precisas y concretas teniendo en cuenta la experiencia de cada uno de los participantes, y no basados en conocimientos visuales, de tal forma que el puede tener una información

precisa de lo que se está realizando, La demostración por parte de personas que hayan entendido la actividad, o del recreador facilitan el proceso de aprendizaje y de entendimiento, se puede también posibilitar el contacto físico, a través del conocimiento táctil pasando despacio sus dedos sobre las partes del cuerpo de un buen ejecutante, según la posición o la acción que se quiera enseñar; también son válidos la utilización de muñecos articulados permitiendo que la persona con D.V. explore cuidadosamente con los dedos diferentes movimientos a implementar. Los muñecos articulados son particularmente valiosos en la adquisición de conceptos básicos acerca de los roles.

Otro método utilizado es tomar las manos y /o las piernas de la persona y guiarlos hasta los movimientos que se desean enseñar.

Cuando el recreador ayuda a la persona con D.V. guiando mecánicamente sus miembros y su cuerpo en general esto contribuye con el desarrollo kinestésico de algunas destrezas, este procedimiento es muy efectivo al ser combinado con la oportunidad de sentir los movimientos cuando son ejecutados por un alumno destacado de la clase.

En muchas ocasiones se requiere de instrucciones individualizadas adicionales, cuando las expuestas inicialmente no han sido comprendida por ellos.

Cuando se vayan a realizar actividades jugadas en salones o en espacios abiertos la actividad debe ser descompuesta para explicar cuidadosamente a la persona con D.V. cada una de las partes de está, antes de que el juego se inicie cada actividad debe ser descrita verbalmente y demostrada manualmente esto permite que el participante pueda sentir física, mental y cenestésicamente seguridad en su desempeño.

Para trabajos en los cuales se requiera de desplazamientos en una determinada trayectoria (línea recta, curva, círculos, espirales, etc.) se puede utilizar el trazado de líneas en alto relieve demarcadas por cuerdas. Este método genera un punto de referencia táctil que facilita el seguimiento de una trayectoria deseada.

Cuando se requiera demarcar terrenos estas demarcaciones deben ser suspendidas utilizando cuerdas ubicadas a la altura de la cintura. Esta técnica genera un mayor manejo espacial en campos abiertos.

En la realización de las actividades resulta de primordial importancia la variación del tono de voz para enfatizar, animar y calmar. Fomentando la indagación y el descubrimiento del medio por él mismo para que aumente los recursos para su mayor autonomía en el entorno.

La motivación la tenemos que hacer llegar mediante canales diferentes al visual, es decir tenemos que lograr que haga ciertas actividades mediante sonidos atractivos, sensaciones táctiles, etc.

Cuando se presentan dificultad en la realización de las tareas hay que tenerlas en cuenta a la hora de la organización espacial del material y del diseño del ambiente en general. Para una persona con D.V. un desplazamiento con ciertos obstáculos suele convertirse en un reto muy atractivo, pues como es sabido el nivel de dificultad de la tarea y el nivel de destreza del participante tiene una relación directa con la motivación.

Las practicas simuladas en el que el recreador se coloca en el papel de la persona ciega, suele dar una idea mas clara de la situación real de la condición de la persona con necesidades especiales, de esta forma se conocen las dificultades y posibilidades que se encuentran estos individuos en sus desplazamientos, también le permite al recreador

percatarse de la existencia de vías sensoriales de acceso a la información que ofrece el entorno, que habitualmente pasan desapercibidas para la persona vidente.

Dentro de las normas de seguridad resulta necesario reducir al mínimo cualquier lugar peligroso para la integridad física de la persona con D.V., puesto que cualquier accidente colocaría en peligro las futuras participaciones en las actividades.

El material debe usarse de manera que no entrañe peligros para el participante, y su organización en el espacio servirá para conseguir un buen ambiente de aprendizaje que permita alcanzar los objetivos propuestos.

Para implementar un mejor concepto de distancias, desplazamientos, planificación de rutas, anticipación de obstáculos se recomienda el uso de graficas táctiles bidimensionales, como los mapas o maquetas.

Además de los juegos que no necesitan modificarse, existen numerosas adaptaciones que pueden hacerse a otros juegos para permitir que la persona con D.V. tenga acceso a una gran variedad de actividades de descanso.

**Algunas de estas adaptaciones son:**

1. Marcar con goma o diversas texturas algunas partes de la tabla de juegos.
2. Añadir marcadores de braille a la tabla.

3. Usar velcro en las tablas de juego o en el inferior de las piezas del juego.
4. Traducir al braille las instrucciones y las cartas de juego.
5. Grabar en cinta las instrucciones del juego.
6. Usar texturas o goma para marcar la diferencia entre las piezas del juego.
7. Marcar los dados con marcadores braille o con puntas de goma.

Con el conocimiento que el recreador posee y recurriendo a su capacidad creadora, estas adaptaciones pueden incrementarse a un gran numero de actividades propias de la educación para el ocio y el tiempo libre

Las exigencias programáticas que demandan las actividades recreativas deben estar dadas respetando la individualidad de los participantes sin llegar a subestimar sus capacidades.

## **FUNDAMENTACIÓN LEGAL**

### **CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR**

#### **Capítulo 4**

#### **De los derechos económicos, sociales y culturales**

#### **Sección quinta**

#### **De los grupos vulnerables**

**Art. 47.-** En el ámbito público y privado recibirán atención prioritaria, preferente y especializada los niños y adolescentes, las mujeres embarazadas, las personas con discapacidad, las que adolecen de

enfermedades catastróficas de alta complejidad y las de la tercera edad. Del mismo modo, se atenderá a las personas en situación de riesgo y víctimas de violencia doméstica, maltrato infantil, desastres naturales o antropogénicos.

**Art. 48.-** Será obligación del Estado, la sociedad y la familia, promover con máxima prioridad el desarrollo integral de niños y adolescentes y asegurar el ejercicio pleno de sus derechos. En todos los casos se aplicará el principio del interés superior de los niños, y sus derechos prevalecerán sobre los de los demás.

**Art. 49.-** Los niños y adolescentes gozarán de los derechos comunes al ser humano, además de los específicos de su edad. El Estado les asegurará y garantizará el derecho a la vida, desde su concepción; a la integridad física y psíquica; a su identidad, nombre y ciudadanía; a la salud integral y nutrición; a la educación y cultura, al deporte y recreación; a la seguridad social, a tener una familia y disfrutar de la convivencia familiar y comunitaria; a la participación social, al respeto a su libertad y dignidad, y a ser consultados en los asuntos que les afecten.

El Estado garantizará su libertad de expresión y asociación, el funcionamiento libre de los consejos estudiantiles y demás formas asociativas, de conformidad con la ley.

**Art. 50.-** El Estado adoptará las medidas que aseguren a los niños y adolescentes las siguientes garantías:

1. Atención prioritaria para los menores de seis años que garantice nutrición, salud, educación y cuidado diario.

2. Protección especial en el trabajo, y contra la explotación económica en condiciones laborales peligrosas, que perjudiquen su educación o sean nocivas para su salud o su desarrollo personal.
3. Atención preferente para su plena integración social, a los que tengan discapacidad.
4. Protección contra el tráfico de menores, pornografía, prostitución, explotación sexual, uso de estupefacientes, sustancias psicotrópicas y consumo de bebidas alcohólicas.
5. Prevención y atención contra el maltrato, negligencia, discriminación y violencia.
6. Atención prioritaria en casos de desastres y conflictos armados.
7. Protección frente a la influencia de programas o mensajes nocivos que se difundan a través de cualquier medio, y que promuevan la violencia, la discriminación racial o de género, o la adopción de falsos valores.

**Art. 51.-** Los menores de dieciocho años estarán sujetos a la legislación de menores y a una administración de justicia especializada en la Función Judicial. Los niños y adolescentes tendrán derecho a que se respeten sus garantías constitucionales.

**Art. 52.-** El Estado organizará un sistema nacional descentralizado de protección integral para la niñez y la adolescencia, encargado de asegurar el ejercicio y garantía de sus derechos. Su órgano rector de carácter nacional se integrará paritariamente entre Estado y sociedad civil y será

competente para la definición de políticas. Formarán parte de este sistema las entidades públicas y privadas.

Los gobiernos seccionales formularán políticas locales y destinarán recursos preferentes para servicios y programas orientados a niños y adolescentes.

**Art. 53.-** El Estado garantizará la prevención de las discapacidades y la atención y rehabilitación integral de las personas con discapacidad, en especial en casos de indigencia. Conjuntamente con la sociedad y la familia, asumirá la responsabilidad de su integración social y equiparación de oportunidades.

El Estado establecerá medidas que garanticen a las personas con discapacidad, la utilización de bienes y servicios, especialmente en las áreas de salud, educación, capacitación, inserción laboral y recreación; y medidas que eliminen las barreras de comunicación, así como las urbanísticas, arquitectónicas y de accesibilidad al transporte, que dificulten su movilización. Los municipios tendrán la obligación de adoptar estas medidas en el ámbito de sus atribuciones y circunscripciones.

Las personas con discapacidad tendrán tratamiento preferente en la obtención de créditos, exenciones y rebajas tributarias, de conformidad con la ley.

Se reconoce el derecho de las personas con discapacidad, a la comunicación por medio de formas alternativas, como la lengua de señas ecuatoriana para sordos, oralismo, el sistema Braille y otras.



**Art. 54.-** El Estado garantizará a las personas de la tercera edad y a los jubilados, el derecho a asistencia especial que les asegure un nivel de vida digno, atención integral de salud gratuita y tratamiento preferente tributario y en servicios.

El Estado, la sociedad y la familia proveerán a las personas de la tercera edad y a otros grupos vulnerables, una adecuada asistencia económica y psicológica que garantice su estabilidad física y mental.

La ley regulará la aplicación y defensa de estos derechos y garantías.

### **Deporte Adaptado.**

**Art. 66.-** De los tipos y clasificación de deporte adaptado.- Se entiende como deporte adaptado para personas con discapacidad a toda actividad físico deportiva, que es susceptible de aceptar modificaciones para posibilitar la participación de las personas con discapacidades físicas, intelectuales, visuales y auditivas.

## **TÍTULO VII RÉGIMEN DEL BUEN VIVIR**

### **Sección sexta**

#### **Cultura física y tiempo libre**

**Art. 381.-** El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial.

## DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

**Deficiencia.-** es toda pérdida o anomalía de una estructura o función psicológica, fisiológica o anatómica. Por ejemplo, la pérdida de la vista, la pérdida de la memoria o la pérdida de un miembro.

**Discapacidad.-** es toda restricción o ausencia de la capacidad de realizar una actividad en la forma o dentro del margen que se considera normal para un ser humano. Por ejemplo, la perturbación en la capacidad de aprender, o la dificultad para vestirse por sí mismo.

**Minusvalía.-** es una situación desventajosa para un individuo a consecuencia de una deficiencia o discapacidad que limita o impide el desempeño de un rol que es normal en su caso en función de la edad, sexo o factores sociales y culturales. Por ejemplo, la imposibilidad de conseguir empleo, la ausencia de relaciones sociales o los estados depresivos y de ansiedad frecuentes.

**Actividades Recreativas.-** actividades recreativas a “aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los participantes de los cambios de papeles en el transcurso de la actividad, constitución de grupos heterogéneos de edad y sexo, gran importancia de los procesos comunicativos y de empatía que se puede generar aplicación de un concreto tratamiento pedagógico y no especialización, ya que no se busca una competencia ni logro completo

**Recreación.-** emplear el tiempo libre en beneficio de su esparcimiento como hábitos correctos de vida social.

**Metodología.-** representa la parte de la didáctica que trata sobre el conocimiento de los métodos de enseñanza, gracias a la cual podemos encontrar el camino que nos llevan al aprendizaje de los alumnos.

**Didáctica.-** ciencia tecnológica, tiene como misión orientar los procesos de enseñanza y aprendizaje en la formación de los alumnos.

**Pedagogía.-** ciencia de la educación, tiene como finalidad darnos a conocer la metodología de las prácticas de enseñanza.

**Desarrollo psicomotor.-** Se considera así, la madurez psicológica y muscular que tiene una persona, en este caso un niño. Los aspectos psicológicos y musculares son las variables que constituyen la conducta o la actitud.

**Psicomotricidad.-** Es un enfoque de la intervención educativa o terapéutica cuyo objetivo es el desarrollo de las posibilidades motrices, expresivas y creativas a partir del cuerpo, lo que le lleva a centrar su actividad e interés en el movimiento y el acto, incluyendo todo lo que se deriva de ello: disfunciones, patologías, estimulación, aprendizaje, etc

**Coordinación.-** Es una capacidad física fundamental que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Podemos hacer cualquier tipo de movimientos: rápidos -

velocidad-, durante mucho tiempo -resistencia- y para desplazar objetos pesados -fuerza-. Para “convertir” estos movimientos en gestos técnicos, precisan de coordinación.

**Ciegos.-** Aquellas personas en la que la percepción de la luz y la diferenciación de los colores están ausentes por completo. Se llama también la ceguera absoluta o total.

**Ciego práctico.-** Cuando la persona presenta pérdida progresiva de la visión por atrofia del nervio óptico de la retina u otras causas.

**Ciego tardío o adquirido.-** Cuando la persona pierde la visión después de haberes formado el habla y la visión y posee entonces representaciones visuales las cuales lo van a diferenciar del ciego de nacimiento.

**Ciego de nacimiento.-** Cuando la persona nació sin visión.

**Ciego parcial.-** es cuando la persona logra tener percepción luminosa o visión de bultos.

**Baja Visión.-** es la pérdida de agudeza visual y/o campo visual que incapacita para la realización de las tareas de la vida diaria.

### **Formulación de la Hipótesis.**

La propuesta y aplicación de un Programa de Actividad Física y Recreativa, mejorará la condición motriz y psicológica en las personas no videntes.

### **Variable Independiente**

Actividad Física y Recreativa.

### **Variable Dependiente**

Como medios funcionales de desarrollo físico – motriz y psicológico en personas no videntes.

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **Diseño de la Investigación**

La metodología incluye los métodos y técnicas para comprender un hecho o fenómeno. Esto quiere decir que las teorías y proposiciones están sujetas a procedimientos de demostración, validación y comprobación.

La metodología se encarga de la parte operatoria de una investigación de campo y es la vía más rápida para llegar a un hecho o fenómeno

#### **Modalidad de la Investigación.**

La modalidad de ésta investigación es de proyecto factible basado en la investigación de campo, ya que se refiere a las personas no videntes que realizarán actividad física y recreativa.

## **Niveles de Investigación**

### **Estudios Observación, Formulación o Exploración**

“El primer nivel de conocimiento científico sobre un problema de investigación se logra a través de estudios de tipo exploratorio; tienen por objetivo, la formulación de un problema para posibilitar una investigación más precisa o el desarrollo de una hipótesis. Permite al investigador formular hipótesis”.

Para iniciar una investigación tenemos que empezar indagando, averiguando todo lo referente a un fenómeno, para luego formular el problema con sus respectivas variantes

“Son llamados también investigaciones preliminares o de sondeo y pueden servir para: Formular problemas, desarrollar hipótesis, familiarizar al investigador con el fenómeno que desea estudiar, aclarar conceptos, establecer preferencias para posteriores investigaciones, reunir información acerca de las posibilidades reales y prácticas para desarrollar una investigación de gran envergadura, proporcionar un listado de problemas considerados como urgentes, etc.”

Los estudios formulativos o exploratorios van a servir para que el investigador pueda acceder a diversas fuentes que lo familiaricen con el objeto o problemática a estudiar, obteniendo una serie de variables que le servirán como punto de partida en su investigación.

“Esta investigación puede realizarse a partir de estudios de documentación o por contacto directo a través de la entrevista y observación identificando un ámbito muestral reducido.

Para ser un estudio preliminar, la investigación exploratoria no exige elevada rigurosidad metodológica, pudiendo implicar sondeos a nivel descriptivo y explicativo”

En este nivel encontramos dos campos de estudio; el primero obtener información de documentación escrita y el segundo realizando un contacto personal o directo, para lo cual se cuenta con diversos instrumentos, como la entrevista, la observación, entre otros; permitiendo realizar un muestreo de la información que se desea obtener.

### **Estudios Descriptivos**

“Sirven para analizar cómo es y cómo se manifiesta un fenómeno y sus componentes. Permiten detallar el fenómeno estudiado básicamente a través de la medición de uno o más de sus atributos.

Estos estudios describen la frecuencia y las características más importantes de un problema”.

Luego de formular un problema tenemos que iniciar la exploración de todas las características y detalles de este, utilizando una serie de instrumentos que nos servirán para analizar a profundidad el problema a investigar.



“Consiste fundamentalmente en describir un fenómeno o una situación mediante el estudio del mismo en una circunstancia temporo-espacial determinada. Son las investigaciones que tratan de recoger información sobre el estado actual del fenómeno. Así por ejemplo son estudios descriptivos: las caracterizaciones, la elaboración de perfiles y los diagnósticos descriptivos.

Los estudios descriptivos nos llevan al conocimiento actualizado del fenómeno tal como se presenta”.

Este nivel se encarga de analizar una determinada situación o fenómeno en un determinado tiempo o espacio, en su estado actual y tal como se presenta.

“Describir significa narrar, dibujar los controles de una cosa, sin entrar en su esencia...Como consecuencia del contacto directo o indirecto con los fenómenos, los estudios descriptivos recogen sus características externas: enumeración y agrupamiento de sus partes, las cualidades y circunstancias que lo entornan, etc.”. Este nivel nos permite tener una visión detallada de un hecho o fenómeno de manera externa, conociendo sus principales características.

### **Estudios de Comprobación de Hipótesis causales**

“Son los estudios orientados a buscar un nivel de explicación científica que a su vez permita la predicción. Además hay que tener presente que la identificación de los factores explicativos de un fenómeno nos pueda conducir a la formulación de principios y leyes básicas”.

Este nivel busca la explicación formal o científica de los diversos fenómenos, obteniendo como conclusión de sus estudios; principios y leyes básicas que van a servir como aportes para la ciencia.

“En estos estudios es necesario la presencia y planteamiento de hipótesis que permita explicar tentativamente la ocurrencia de un fenómeno.

Así mismo, este nivel de investigación puede guardar cierta correspondencia con las investigaciones tecnológicas en tanto que el propósito de la investigación sea modificar un fenómeno”.

Debemos saber que, para comprobar una hipótesis, ley o enunciado necesitamos utilizar ciertos métodos que nos ayuden a comprobar su validez, este nivel de la investigación tiene como principal propósito realizar este tipo de trabajo.

“Buscan encontrar las razones o causas que ocasionan ciertos fenómenos. Su objetivo último es explicar por qué ocurre un fenómeno y en qué condiciones se da éste.

Están orientados a la comprobación de hipótesis causales de tercer grado; esto es, identificación y análisis de las causales (variables independientes) y sus resultados, los que se expresan en hechos verificables (variables dependientes). Los estudios de este tipo implican esfuerzos del investigador y una gran capacidad de análisis, síntesis e interpretación. Asimismo, debe señalar las razones por las cuales el estudio puede considerarse explicativo. Su realización supone el ánimo de contribuir al desarrollo del conocimiento científico”.

Este nivel busca explicar el ¿por qué? o ¿qué? puedo ocasionar cierto fenómeno; para esto se busca que comprobar hipótesis, utilizando el análisis como principal medio para investigar.

“...aquí se requiere un conocimiento de la teoría, los métodos y técnicas de investigación, pues se trata de efectuar un proceso de abstracción a fin de destacar aquellos elementos, aspectos o relaciones que se consideran básicos para comprender los objetos y procesos. La razón de lo anterior radica en que la realidad inmediata e inicial se nos presenta como efecto (variables dependientes) y el trabajo científico consiste en descubrir los factores, condiciones o elementos que los generan (variables independientes)”.

En este nivel necesitamos utilizar nuestra capacidad cognitiva para poder buscar las hipótesis y a la vez confrontarlos a una comprobación, para realizar una investigación.

### **Tipos de Investigación.**

Este trabajo de investigación está dentro del paradigma cuantitativo y se utilizará tipos de investigación descriptiva, bibliográfica y explicativa.

### **Investigación Bibliográfica.**

Este tipo de investigación algunos autores la llaman bibliográfica y documental, porque se utiliza libros, folletos y documentos.

## **Población y Muestra.**

### **Población.**

La población con la que se trabajará en este tema de investigación son 10 personas no videntes y 10 padres de familia, que constituye la muestra objeto de la investigación.

Personas no videntes.	10
Padres de familia de P.N.V.	10
Total	20

Técnica e Instrumento de la Investigación.

**Técnica:** Encuesta,

**Instrumento:** formulario de encuesta

## Operacionalización de Variables

### Variable Independiente.

Actividad Física y Recreativa

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Programa de Actividad Física y Recreativa	Actividad Física	Movimientos naturales. Posturas	Qué tipo de actividades se realizarán para fortalecer la motricidad en las P.N.V	<p><b>Técnica</b></p> <p>Encuesta dirigida a las personas no videntes y a los padres de familia de los mismos</p> <p><b>Instrumento</b></p> <p>Formulario de encuesta</p>
	Actividad recreativa	Actividades Lúdicas. Integración	Qué tipo de actividades y evaluaciones se realizarán desarrollar las capacidades psicológicas de las P.N.V	

### Variable Dependiente

Medios funcionales de desarrollo físico – motriz y psicológico en personas no videntes.

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Desarrollo físico, motriz y psicológico	Educativa Laboral Recreativa	valores responsabilidad motivación	Que tipo de métodos y medios se utilizarán para lograr la inserción social de las P.N.V	Encuesta dirigida a las personas no videntes y a los padres de familia de los mismos

### Técnicas de la Investigación

#### La Encuesta

La encuesta es una técnica destinada a obtener datos de varias personas cuyas opiniones impersonales interesan al investigador. Para ello, a diferencia de la entrevista, se utiliza un listado de preguntas escritas que se entregan a los sujetos, a fin de que las contesten

igualmente por escrito. Ese listado se denomina cuestionario. Es impersonal porque el cuestionario no lleve el nombre ni otra identificación de la persona que lo responde, ya que no interesan esos datos.

Es una técnica que se puede aplicar a sectores más amplios del universo, de manera mucho más económica que mediante entrevistas. Varios autores llaman cuestionario a la técnica misma. Los mismos u otros, unen en un mismo concepto a la entrevista y al cuestionario, denominándolo encuesta, debido a que en los dos casos se trata de obtener datos de personas que tienen alguna relación con el problema que es materia de investigación.

## PROCESO, INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

### ENCUESTA PARA PERSONAS NO VIDENTES

1.- Considera usted que debe existir Programas destinados a fomentar la actividad física y recreativa

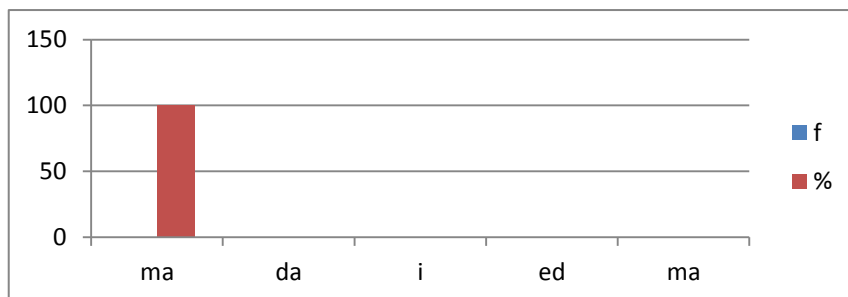
**Cuadro # 1**

#### Programas

Alternativas	f	%
Muy de acuerdo	10	100
De acuerdo	0	0
Indiferente	0	0
En Desacuerdo	0	0
Muy en Desacuerdo	0	0
Total	10	100

**Gráfico # 1**

#### Programas



#### Análisis:

De las 10 Personas no Videntes que representan el 100% de la muestra, los 10 respondieron estar muy de acuerdo en que debe existir Programas destinados a fomentar la actividad física y recreativa, lo que constituye el 100% de la Población.

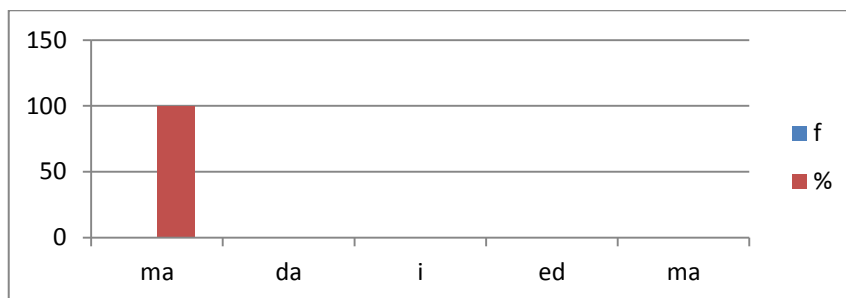


2.- Cree usted que la actividad física y recreativa ayudará al desarrollo motor y psicológico de las personas no videntes.

**Cuadro # 2**  
**Actividad Física y Recreativa**

Alternativas	f	%
Muy de acuerdo	10	100
De acuerdo	0	0
Indiferente	0	0
En Desacuerdo	0	0
Muy en Desacuerdo	0	0
Total	10	100

**Gráfico # 2**  
**Actividad Física y Recreativa**



**Análisis:**

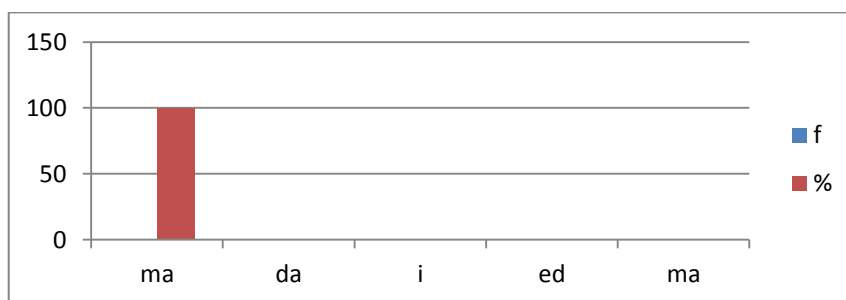
De las 10 personas no videntes que representan el 100% de la muestra, los 10 respondieron estar muy de acuerdo en que la actividad física y recreativa ayudará al desarrollo motor y psicológico de las personas no videntes, lo que constituye el 100% de la Población.

3- Estima usted que no ha existido el apoyo necesario para contribuir a la inclusión social y deportiva en las personas no videntes.

**Cuadro # 3**  
**Apoyo Necesario**

Alternativas	f	%
Muy de acuerdo	10	100
De acuerdo	0	0
Indiferente	0	0
En Desacuerdo	0	0
Muy en Desacuerdo	0	0
Total	10	100

**Gráfico # 3**  
**Apoyo Necesario**



**Análisis:**

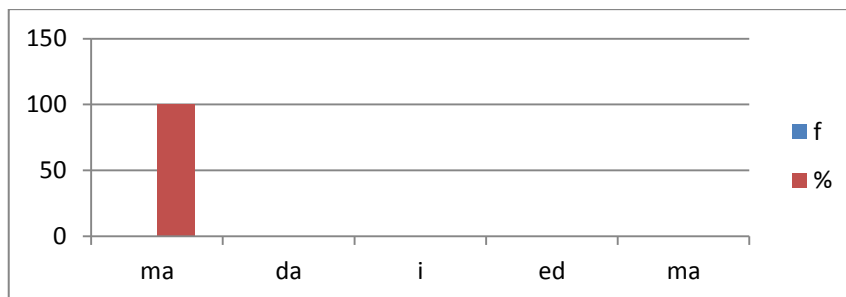
De las 10 personas no videntes que representan el 100% de la muestra, los 10 respondieron estar muy de acuerdo en que no ha existido el apoyo necesario para contribuir a la inclusión social y deportiva en las personas no videntes, lo que constituye el 100% de la Población.

4- Considera usted que la dependencia ocasiona problemas al momento de realizar nuevas actividades y experiencias.

**Cuadro # 4**  
**Dependencia**

Alternativas	F	%
Muy de acuerdo	10	100
De acuerdo	0	0
Indiferente	0	0
En Desacuerdo	0	0
Muy en Desacuerdo	0	0
Total	10	100

**Gráfico # 4**  
**Dependencia**



**Análisis:**

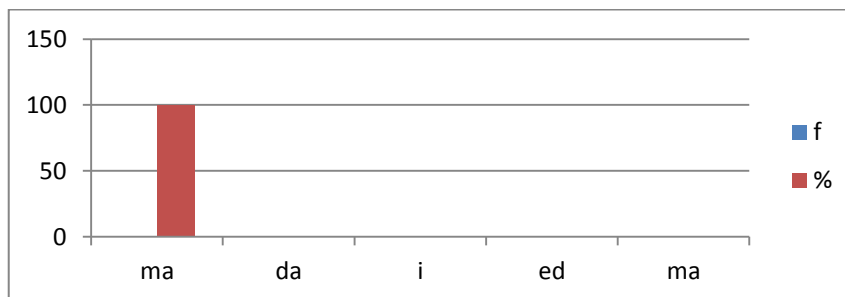
De las 10 Personas no Videntes que representan el 100% de la muestra, los 10 respondieron estar muy de acuerdo en que la dependencia ocasiona problemas al momento de realizar nuevas actividades y experiencias, lo que constituye el 100% de la Población.

5.- Cree usted que la actividad física y recreativa permitirá el mismo desarrollo de habilidades y destrezas que las personas sin problemas visuales.

**Cuadro # 5**  
**Desarrollo de Habilidades y Destrezas**

Alternativas	f	%
Muy de acuerdo	10	100
De acuerdo	0	0
Indiferente	0	0
En Desacuerdo	0	0
Muy en Desacuerdo	0	0
Total	10	100

**Gráfico # 5**  
**Desarrollo de Habilidades y Destrezas**



**Análisis:**

De las 10 Personas no Videntes que representan el 100% la muestra, los 10 respondieron estar muy de acuerdo en que la actividad física y recreativa permitirá el mismo desarrollo de habilidades y destrezas que las personas sin problemas visuales, lo que constituye el 100% de la población.

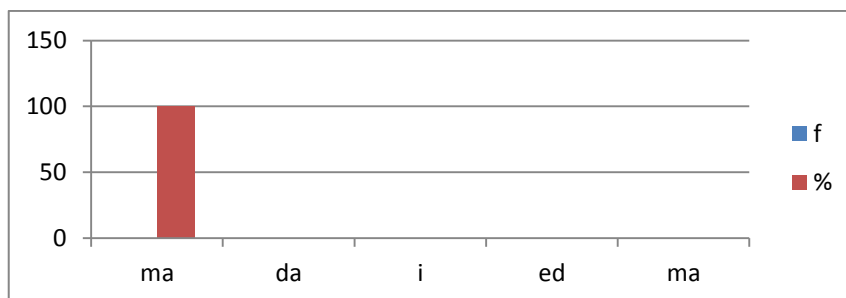
## ENCUESTA PARA PADRES DE FAMILIA DE PERSONAS NO VIDENTES

1.- Considera usted que debe existir Programas de Actividad Física y Recreativa para personas no videntes.

**Cuadro # 1**  
**Programas de Actividad Física y Recreativa**

Alternativas	f	%
Muy de acuerdo	10	0
De acuerdo	0	0
Indiferente	0	0
En Desacuerdo	0	0
Muy en Desacuerdo	0	0
Total	10	100

**Gráfico # 1**  
**Programas de Actividad Física y Recreativa**



**Análisis:**

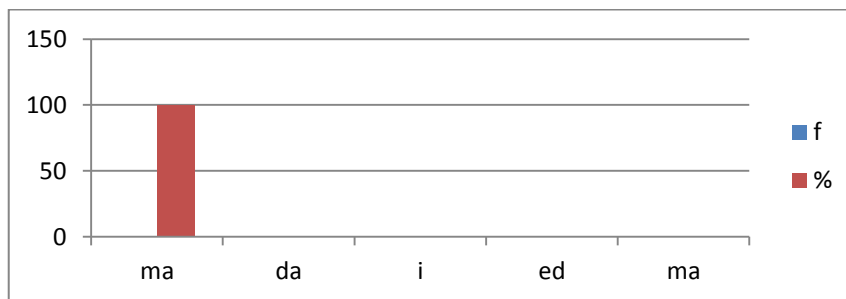
De los 10 Padres de Familia que representan el 100% de la muestra, los 10 respondieron estar muy de acuerdo en que debe existir Programas de Actividad Física y Recreativa para personas no videntes, lo que constituye el 100% de la población.

2.- Cree usted que la motivación es un aspecto importante a la hora de realizar cualquier actividad.

**Cuadro # 2**  
**Motivación**

Alternativas	f	%
Muy de acuerdo	10	100
De acuerdo	0	0
Indiferente	0	0
En Desacuerdo	0	0
Muy en Desacuerdo	0	0
Total	10	100

**Gráfico # 2**  
**Motivación**



**Análisis:**

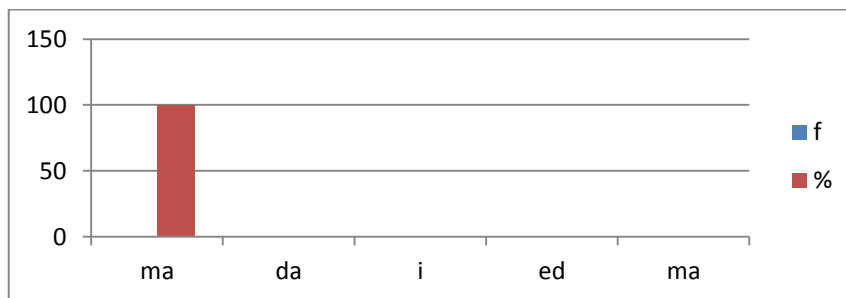
De los 10 Padres de Familia que representan el 100% de la muestra, los 10 respondieron estar muy de acuerdo de en que la motivación es un aspecto importante a la hora de realizar cualquier actividad, lo que constituye el 100% de la población.

3- Considera usted que no existe difusión de la actividad física para personas no videntes.

**Cuadro # 3**  
**Difusión**

Alternativas	f	%
Muy de acuerdo	10	100
De acuerdo	0	0
Indiferente	0	0
En Desacuerdo	0	0
Muy en Desacuerdo	0	0
Total	10	100

**Gráfico # 3**  
**Difusión**



**Análisis:**

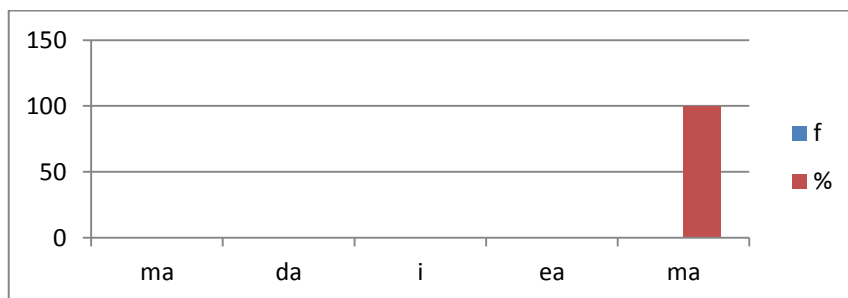
De los 10 Padres de Familia que representan el 100% de la muestra, los 10 respondieron estar muy de acuerdo en que existe difusión de la actividad física para personas no videntes, lo que constituye el 100% de la población.

4.- Cree usted que todas las Instituciones Educativas se encuentran aptas para brindar educación personalizada a las personas no videntes.

**Cuadro # 4**  
**Instituciones Educativas**

Alternativas	f	%
Muy de acuerdo	0	0
De acuerdo	0	0
Indiferente	0	0
En Desacuerdo	0	0
Muy en Desacuerdo	10	100
Total	10	100

**Gráfico # 4**  
**Instituciones Educativas**



**Análisis:**

De los 10 Padres de Familia que representan el 100% de la muestra, los 10 respondieron estar muy en desacuerdo en que todas las Instituciones Educativas se encuentran aptas para brindar educación personalizada a las personas no videntes, lo que constituye el 100% de la población.

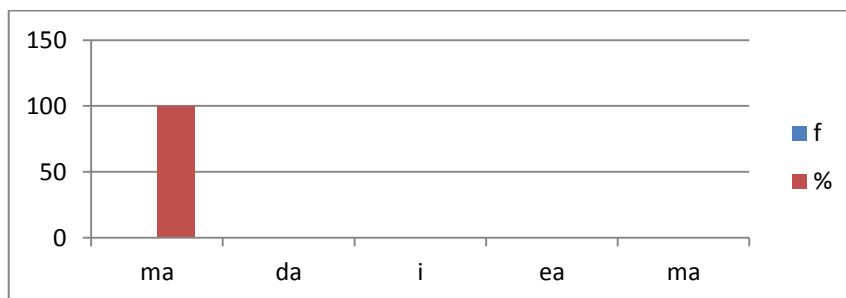


5.- Considera usted que la práctica de actividad física ayudará a desarrollar habilidades, destrezas y motivará a las personas no videntes.

**Cuadro # 5**  
**Práctica de Actividad Física**

Alternativas	f	%
Muy de acuerdo	10	100
De acuerdo	0	0
Indiferente	0	0
En Desacuerdo	0	0
Muy en Desacuerdo	0	0
Total	10	100

**Gráfico # 5**  
**Práctica de Actividad Física**



**Análisis:**

De los 10 Padres de Familia que representan el 100% de la muestra, los 10 respondieron estar muy de acuerdo en que la práctica de actividad física ayudará a desarrollar habilidades, destrezas y motivará a las personas no videntes, lo cual constituye el 100% de la población.

## CAPÍTULO IV

### MARCO ADMINISTRATIVO

#### Cronograma de actividades

Meses	Noviembre				Diciembre				Enero				Feb/Marzo			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	3	1	3
Semanas																
Presentación y aprobación del tema	X															
Planteamiento del problema			X	X												
Marco teórico					X	X										
Metodología									X							
Marco Administrativo										X						
Encuesta										X	X					
Conclusiones y recomendaciones															X	
Propuesta															X	
Entrega del proyecto																X
Defensa del Proyecto																

## **Recursos.**

### **Fuentes de Apoyo.**

Talento Humano

Tutor

Investigadora

### **Recursos Materiales**

Internet

Cd

Pen drive

Impresora

Resmas de hojas

Folletos

Libros

Bibliotecas Virtuales

## **CONCLUSIONES**

Los Docentes en Educación Física de nuestra Universidad tienen pocos conocimientos sobre las discapacidades.

La actividad física es un método efectivo para lograr el desarrollo motor, a la vez conlleva a múltiples beneficios, de tipo psicológico, sociológico y biológico.

Las discapacidades son limitantes que se pueden vencer por medio de la perseverancia, para esto se necesitará de un estado anímico positivo por parte de las personas no videntes, para superar todo tipo de problemas.

El Área de la Cultura Física debe ir como parte del desarrollo evolutivo motor de las personas no videntes.

## **RECOMENDACIONES**

Crear una Cátedra de Problemática de las Capacidades Diferentes.

Al crear guías de actividad física y recreativa, se debe tener en cuenta la motricidad gruesa de cada persona, así mismo el grado de inseguridad de las personas no videntes, para poder adaptar y guiar las actividades hacia los objetivos que se quieren llegar.

Se debe adecuar los espacios físicos donde se desarrollarán las diferentes actividades físicas y recreativas.

EL Profesor de Cultura Física debe realizar el papel de motivador con sus alumnos, ya que es un factor indispensable al momento de dar una inyección anímica en las personas no videntes.

## **CAPÍTULO V**

### **CRITERIOS DE LA PROPUESTA**

**CREAR UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA, ADAPTADA PARA PERSONAS NO VIDENTES EN EL ÁMBITO ESCOLAR.**

#### **Objetivo**

##### **OBJETVO GENERAL**

**DESARROLLAR CUALIDADES PSICO MOTRICES EN PERSONAS NO VIDENTES, PARA LOGRAR MEJORAMIENTO EN LOS APRENDIZAJES ACADÉMICOS PARA LA VIDA.**

##### **JUSTIFICATIVO**

Colaborar con el desarrollo psicomotriz de los niños no videntes en edad escolar.

## PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA

ACTIVIDADES	MOTRICIDAD	PSICOLÓGICO	TIEMPO
Desarrollo Motor. Movimientos Naturales	Control y Equilibrio. Posturas Coordinación	SEGURIDAD BIENESTAR CONFIANZA MOTIVACIÓN	Sesión de Clases de 45 min. Cada Bloque de Contenido dura aprox. 2 a 3 meses.
Actividades físicas. Destrezas y habilidades corporales.	Coordinación Flexibilidad Fuerza	SEGURIDAD BIENESTAR CONFIANZA MOTIVACIÓN	Sesión de Clases de 45 min. Cada Bloque de Contenido dura aprox. 2 a 3 meses.
Actividades Físicas, Fortalecimiento Muscular.	Resistencia, fuerza, flexibilidad, agilidad, rapidez.	SEGURIDAD BIENESTAR CONFIANZA MOTIVACIÓN	Sesiones de una hora.

A continuación se mostrarán 5 bloques de contenidos que demanda la actividad física.

<b>BLOQUE 1</b>		
<b>EJE ORGANIZADOR: DIAGNÓSTICO Y PRE-REQUISITOS</b>		
<b>CONCEPTUALES (CONOCIMIENTOS DISCIPLINARES)</b>	<b>PROCEDIMENTAL (HABILIDADES Y DESTREZAS)</b>	<b>ACTITUDINAL (VALORES ACTITUDES Y NORMAS)</b>
Diagnostico prerrequisito.	Practica sobre medidas de seguridad.	Valoración del niño con el medio educativo.
Ambientación.	Conocimientos de problemas físicos más comunes.	Valoración de una buena postura básica.
Medidas antropométricas.	Aplicación de normas de higiene.	Importancia y beneficios de una buena presentación.
Higiene personal.	Ejecución de voz de mando.	Valoración del trabajo individual y grupal.
Ejercicios de orden, giros y marchas.	Aplicación de formaciones-	



<b>BLOQUE 2</b>		
<b>EJE ORGANIZADOR: Ejercicios Calisténicos de nivel 1.</b>		
<b>CONCEPTUALES (CONOCIMIENTOS DISCIPLINARES)</b>	<b>PROCEDIMENTAL (HABILIDADES DESTREZAS)</b>	<b>ACTITUDINAL (VALORES ACTITUDES Y NORMAS)</b>
Ejercicios de Cuello y Cintura Escapular.	Realiza movimientos circulares, de flexocircunducción.	Valoración de los movimientos realizados.
Ejercicios de Tronco, Cintura Pélvica, y Miembros Inferiores.	Ejecución de movimientos de enlace de 8 tiempos	Valoración de los ejercicios de lubricación.
Ejercicios de estiramiento.		Valoración del trabajo individual.
Ejercicios de flexibilidad.		

<b>BLOQUE 3</b>		
<b>EJE ORGANIZADOR: CAMINAR.</b>		
<b>CONCEPTUALES (CONOCIMIENTOS DISCIPLINARES)</b>	<b>PROCEDIMENTAL (HABILIDADES Y DESTREZAS)</b>	<b>ACTITUDINAL (VALORES ACTITUDES Y NORMAS)</b>
Variaciones de caminatas.	Realizar caminatas con guía a la línea recta. (frontal, lateral, izquierda y derecha)	Valoración del desarrollo y cualidades físicas básicas.
Caminatas con obstáculos.	Ejecución de caminatas que implican obstáculos	Valoración de la agilidad y destreza corporal.
Caminatas sobre altura.	Realizar caminatas con movimientos múltiples.	Valoración del trabajo individual.
Caminatas de orientación.		

<b>BLOQUE 4</b>		
<b>EJE ORGANIZADOR: CORRER.</b>		
<b>CONCEPTUALES (CONOCIMIENTOS DISCIPLINARES)</b>	<b>PROCEDIMENTAL (HABILIDADES DESTREZAS)</b>	<b>ACTITUDINAL (VALORES ACTITUDES Y NORMAS)</b>
Carrera de resistencia.	Crear juegos que implican resistencia y velocidad.	Valoración de la importancia del juego.
Carrera de velocidad. Carrera con obstáculos.	Ejecución de carreras que implican obstáculos y orientación.	Valoración del desarrollo y cualidades físicas básicas.
Variaciones de correr.	Realizar juegos que implican con carreras.	Valoración de la agilidad y destreza corporal.
Carrera de orientación.	Ejecuta juegos y carreras que impliquen direccionalidad.	Valoración de los movimientos direccionales.

<b>BLOQUE 5</b>		
<b>EJE ORGANIZADOR: SALTAR.</b>		
<b>CONCEPTUALES (CONOCIMIENTOS DISCIPLINARES)</b>	<b>PROCEDIMENTAL (HABILIDADES Y DESTREZAS)</b>	<b>ACTITUDINAL (VALORES ACTITUDES Y NORMAS)</b>
Variaciones de saltar.	Realizar nuevos movimientos.	Valoración de la saltabilidad.
Multisaltos.	Realizar variaciones de todos los saltos.	Valoración de los Multisaltos.
Saltos combinados.	Aplicar movimientos al tren inferior.	Valoración de los saltos combinados.
Saltos de altura.		Valoración de la motricidad del tren inferior.
Saltos largos y con impulso.		

Hay que tener en cuenta que la persona que sirva como guía para la ejecución de los ejercicios debe ser un Profesional del Área de Cultura Física.

Este tipo de bloques con sus respectivos contenidos pueden servir a los Profesores de cualquier Institución.

Para iniciar una sesión de actividad física y recreativa:

Se debe contar con las siguientes fases:

### **Parte Inicial**

**Calentamiento:** Movimientos articulares (Tren superior – Tren medio – Tren Inferior)

Ejercicios de estiramiento

Los ejercicios anteriormente nombrados se realizarán a 8 tiempos.

### **Parte Principal**

Dirigida al objetivo de la clase

Se trabajarán ejercicios que contribuyan al desarrollo de habilidades y destrezas, de acuerdo al contenido propuesto

### **Parte Final**

Se realizan ejercicios de recuperación

Puede existir el caso de realizar juegos

Se realiza un análisis de la clase.

### **Impacto Deportivo**

Por medio de la interpretación y ejecución de la guía se garantizará el desarrollo físico, lúdico y psicológico en las personas no videntes.

### **Impacto Social**

Se logrará la inserción social de las personas no videntes, y a su vez el desarrollo de nuevas habilidades les permitirá un mejor desenvolvimiento en las nuevas tendencias de la sociedad.

### **Conclusiones Finales.**

La actividad física siempre será el medio ideal para desarrollar habilidades que permitan un mejor desempeño en las actividades diarias en sus diferentes ámbitos.

La metodología y pedagogía utilizada será esencial a la hora de facilitar los ejercicios con sus respectivas variantes.

## BIBLIOGRAFÍA

**CAMERINO Foguet, O. Y Castañer Balcells, M. (1991).** 1001 **EJERCICIOS Y JUEGOS DE RECREACIÓN.** Editorial Paidotribo, Barcelona.

**DUQUE, Claudia. Mosquera, Jarnanys, FUNLIBRE 27 AL 29 MAYO 2004,**La importancia de la implementación de actividades recreativas para el manejo del tiempo libre de las personas con limitación visual. VIII Congreso Nacional De Recreación Vicepresidencia de la República. Coldeportes. Bogotá. D.C. Colombia.

**GARCÍA MONTES, Elena, (1997)** Organización de Actividades y manifestaciones deportivas; Animadores Deportivos; Master en Dirección y Gestión Deportiva, Málaga, UNISPORT, (Inédito).

**GARCÍA MONTES, M. E. (1986) Planificación de actividades para el recreo y el ocio** (apuntes de la asignatura). Granada (inédito)

**GONZÁLEZ Cabrera, Herminio V., Sosa Sosa, Berkis E. (2008)** **Importancia de la práctica de deportes en personas discapacitadas para lograr una mejor calidad de vida,** en Contribuciones a las Ciencias Sociales.

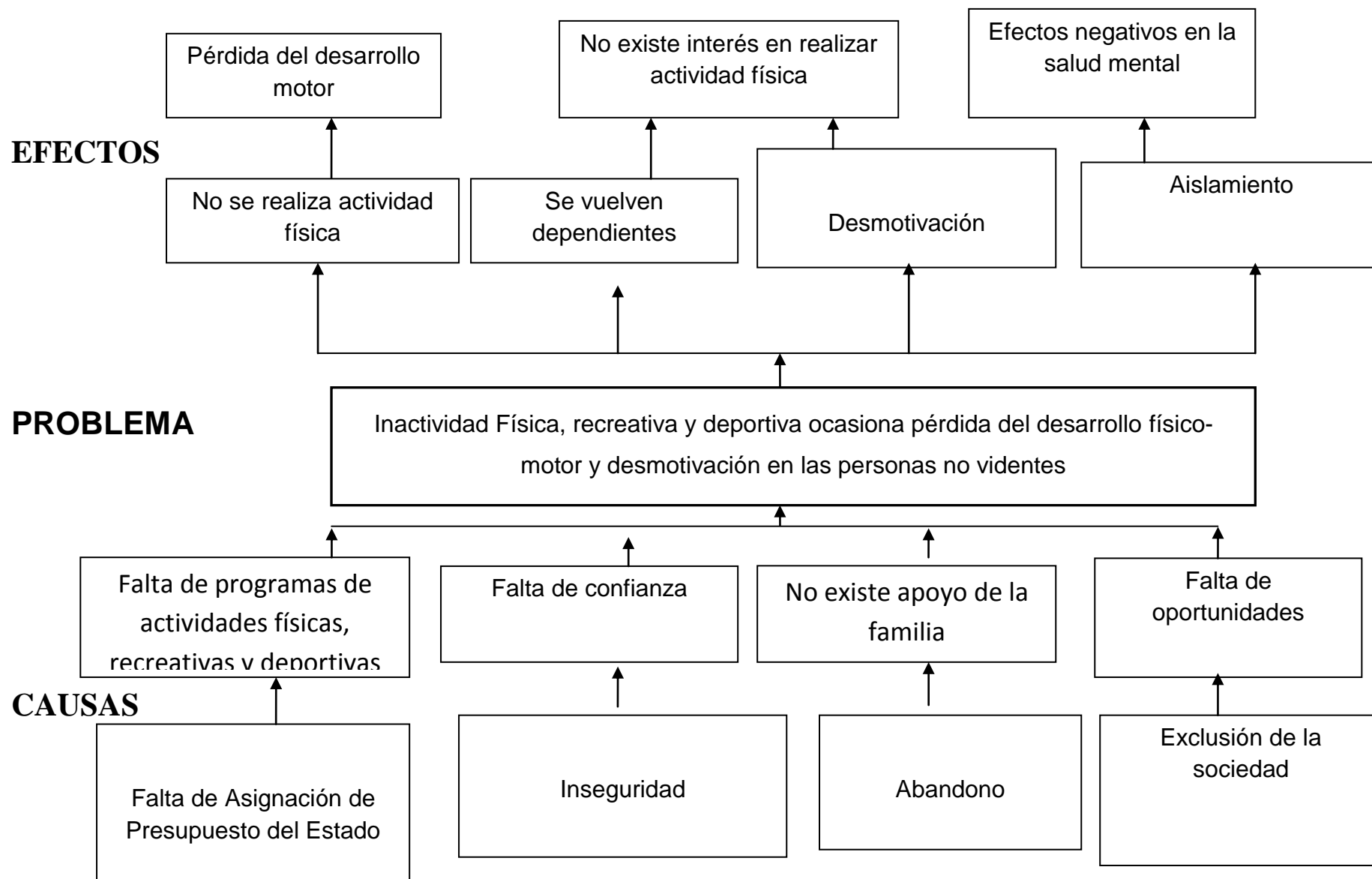
**MARTÍNEZ del Castillo, J. (1986).** **Actividades físicas de recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas.** Revista Apuntes de Educación Física. N ° 14, junio 1986.

**TORO BUENO, S. Y OTROS (1998) Educación física para niños y niñas con necesidades educativas especiales.** Ediciones Aljibe. Buenos Aires.

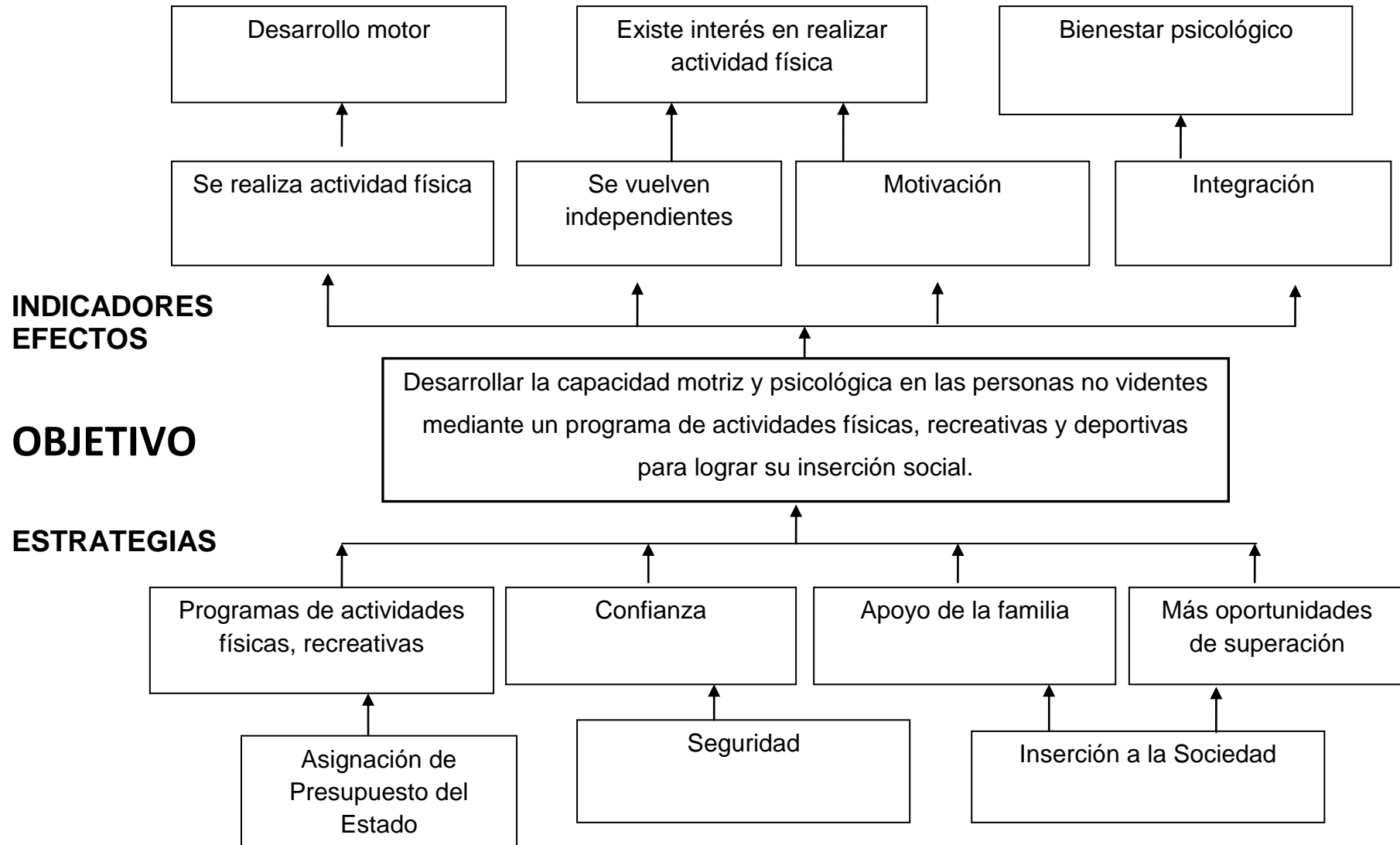
# ANEXOS



# ÁRBOL DEL PROBLEMA



## ÁRBOL DE OBJETIVOS



## ANEXOS # 3

### ENCUESTA

Encuesta dirigida a personas no videntes.

#### Objetivos:

Demostrar que existe el interés y entusiasmo por practicar actividad física y recreativa en las personas no videntes, así mismo establecer la importancia de la misma.

#### Instructivo:

Lea detenidamente cada una de las preguntas del cuestionario y conteste usando una cruz (x) o un visto (√) con mucha franqueza y responsabilidad.

#	Alternativas
5	Muy de acuerdo...( MA )
4	De acuerdo.....( DA )
3	Indiferente.....( I )
2	En desacuerdo.....( ED )
1	Muy en desacuerdo.( MD )

Por favor consigne su criterio en todos los ítems.  
Revise su cuestionario antes de entregarlo.  
La encuesta es anónima.

#	Preguntas	Opciones				
		5	4	3	2	1
		MA	DA	I	ED	MD
1	Considera usted que debe existir Programas destinados a fomentar la actividad física y recreativa.					
2	Cree usted que la actividad física y recreativa ayudará al desarrollo motor y psicológico de las personas no videntes.					
3	Estima usted que no ha existido el apoyo necesario para contribuir a la inclusión social y deportiva en las personas no videntes.					
4	Cree usted que la dependencia ocasiona problemas al momento de realizar nuevas actividades y experiencias					
5	Cree usted que la actividad física y recreativa permitirá el mismo desarrollo de habilidades y destrezas que las personas sin problemas visuales.					

## ANEXOS # 4

### ENCUESTA

Encuesta dirigida a los Padres de Familia de personas no videntes.

#### Objetivos:

Establecer la necesidad e importancia de la práctica de actividad física y recreativa en personas no videntes.

#### Instructivo:

Lea detenidamente cada una de las preguntas del cuestionario y conteste usando una cruz (x) o un visto (√) con mucha franqueza y responsabilidad.

#	Alternativas
5	Muy de acuerdo...( MA )
4	De acuerdo.....( DA )
3	Indiferente.....( I )
2	En desacuerdo.....( ED )
1	Muy en desacuerdo.( MD )

Por favor consigne su criterio en todos los ítems.  
Revise su cuestionario antes de entregarlo.  
La encuesta es anónima.

#	Preguntas	Opciones				
		5	4	3	2	1
		MA	DA	I	ED	MD
1	Considera usted que debe existir Programas de Actividad Física y recreativa para personas no videntes					
2	Cree usted que la motivación es un aspecto importante a la hora de realizar cualquier actividad.					
3	Considera usted que no existe difusión de la actividad física para personas no videntes.					
4	Cree usted que todas las instituciones educativas se encuentran aptas para brindar educación personalizada a las personas no videntes.					
5	Considera usted que la práctica de actividad física ayudará a desarrollar habilidades, destrezas y motivará a las personas no videntes.					







