

U N I D A D D I D Á C T I C A

DEPORTE SIN EXCLUSIONES

LIBRO DEL PROFESOR



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN,
CULTURA Y DEPORTE



UNIDAD DIDÁCTICA PARA EDUCACIÓN SECUNDARIA

DEPORTE SIN EXCLUSIONES
LIBRO DEL PROFESOR



EDITA:

CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES

Director de la Unidad Didáctica: Jose Luis Aguado Garnelo

Coordinador de la Unidad Didáctica: Víctor Lete Lasa

Dibujante: Rafael Fernández Herrera

AUTORES:

Coral Fernández Gumiel

Teodoro de Diego Lobo

José Luis Vaquero

Gregorio Alonso Largo

José María Barrado García

Sara Añino Villalva

Alberto Jofre Bernardo

Jose Antonio Garcia Mingo

Ariel Villagra Astudillo

INSTITUCIONES COLABORADORAS:

Federación Española de Deporte para Ciegos

Federación Española de Deportes para Discapacitados Intelectuales

Federación Española de Deportes para Minusválidos Físicos

Federación Española de Deportes para Parálíticos Cerebrales

Comité Paralímpico Español

ONCE

Instituto de la Mujer

Diseño y realización: SLABON Tecnología Multimedia

.....
Depósito Legal: M-52205-2002 NIPO: 178-02-014-7

Las actividades que se presentan a continuación aspiran a ser una ayuda, un medio de apoyo útil para una educación fundamentada en aprender a convivir en la diferencia y en el respeto a las personas y al mismo tiempo, facilitar la participación de todo el alumnado en las actividades deportivas. Practicando el diálogo, sintiéndonos capaces de colocarnos, con imaginación, en el lugar del otro. Respetando y reconociendo la diversidad de modos de ser, de pensar y de vivir, lograremos entre todos llegar a aceptar esa verdad tan sencilla y, a la vez, tan imprescindible para la convivencia humana: al mismo tiempo que diferentes, todos somos iguales, iguales en derechos.

De toda la amplia tipología de características que suelen generar exclusión, discriminación y desigualdad, centraremos nuestros esfuerzos en las personas que sufren esta situación a causa de ser discapacitadas, dando al trabajo un carácter permanente coeducativo y fomentando actividades inclusivas.

Propuesta didáctica para educar en la inclusión

Las distintas formas de discriminación son actitudes, esto es sentimientos fundados en ciertas ideas.

¿Qué sentimientos y qué ideas?

- Sentimientos de temor ante la amenaza imaginaria que representan los grupos humanos hacia los que se experimentan esas actitudes, o menosprecio por su situación de debilidad, inferioridad, discriminación o explotación que sufren.

- Las ideas que justifican y dan pie a esos sentimientos (inferioridad biológica, competencia desleal por los puestos de trabajo, inutilidad, peligrosidad) tienen un origen común: la ignorancia y el prejuicio.

¿Qué caracteriza la educación para la inclusión?

- Percibe la diversidad como una nueva realidad que nos obliga a no poder funcionar como si sólo hubiera una sola manera de enseñar a la "mayoría" de los estudiantes.

- Adapta las actividades a las necesidades de cada estudiante para ayudarles a comprender y hacer conexiones con sus diferentes experiencias.

- Se fundamenta en sistemas de enseñanza

cooperativo, dado que ningún/a profesor/a posee por sí sólo las destrezas necesarias como para enseñarlas a tantos estudiantes diferentes.

Educar para la inclusión es fomentar sentimientos de confianza y respeto basados en el conocimiento. Aprender a no discriminar es aprender a confiar y a respetar a quien es distinto porque su aspecto externo es diferente del nuestro o porque no piensa y actúa igual que nosotros; sobre todo, si se encuentra en una posición de inferioridad o debilidad (porque la actitud respetuosa hacia los fuertes o prepotentes a veces está más próxima a la sumisión que a la tolerancia). Sólo se puede tener respeto y confianza en alguien a quien se conoce. Conocemos a los demás dándoles la ocasión de darse a conocer y escuchándoles. O aproximándonos a su realidad e intentando comprenderla.

El resultado final de la educación para la inclusión debe ser el compromiso personal que cada cual contrae a favor de los derechos de los demás.

Con este planteamiento, es fácil comprender que la educación para la inclusión, en tanto que educación de actitudes y valores, no es cosa de ocho o diez sesiones de una hora, se aprende sobre todo ejerciéndola.

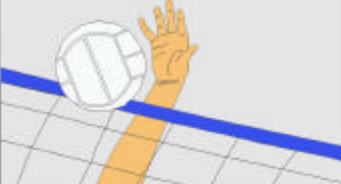
Fase I

Actividades de enseñanza / aprendizaje Inclusivas

	Actividades
1º. Preparación.	1.1 Reconocer sentimientos discriminatorios. 1.2 Reconocer ideas discriminatorias.
2º. Aprendizaje de conocimientos inclusivos y ejercicio contra las actitudes discriminatorias.	2.1. Hay que mojarse. 2.2. Elige compañía. 2.3 ¿Y tu discapacidad? 2.4 Tu "normalidad". 2.5 ¿Será verdad?
3º. Evaluación de la Fase I.	3.1. Cuestionario individual. 3.2. Asamblea.

Fase II

Actividades Deportivas Inclusivas JUSTIFICACIÓN

	Actividades
1º. Preparación.	1º. Actividades para favorecer la igualdad de oportunidades entre chicas y chicos. 2º. Las personas deportistas invisibles.
2º. Actividades Deportivas Inclusivas.	 <p>Propuesta 1º: "La carrera de ciegos, el Goal-Ball y el Voleibol sentado". Esquema general de la propuesta</p> <p>Sesiones:</p> <p>1º El juego de las parejas de animales. 2º y 3º. Marcha y carrera de ciegos, con contacto y guía auditiva. 4º. El Goal-Ball. 5º. El Voleibol sentado. 6º. Reflexionamos juntos sobre nuestra práctica.</p>

FASE I

1

Preparación

Son actividades que pueden desarrollarse en el aula en forma de debates en los que pueden ir manifestándose las actitudes del alumnado ante los conflictos que suscitan reacciones sociales de discriminación y exclusión.

ACTIVIDAD 1.1: RECONOCER SENTIMIENTOS DISCRIMINATORIOS.

Con esta actividad se debe tratar de:

- Adquirir y practicar la capacidad de expresar nuestros sentimientos hacia los que no son iguales que nosotros, diferentes, desconocidos, etc.
- Ver de qué modo son frecuentes (y, hasta cierto punto, naturales) la desconfianza o el miedo ante lo que nos es desconocido y ante quienes vemos como extraños.
- Ver cómo a veces, revestimos ese temor de menosprecio para sentirnos superiores y tratar de contrarrestar ese miedo.

Veremos que todos podemos tener alguna vez:

- Sentimientos discriminatorios hacia otras personas: misoginia (menosprecio por las mujeres) temor hacia los oponentes de hinchada deportiva, menosprecio hacia personas discapacitadas, etc.

Para motivar el debate puede ser útil escuchar o leer el texto de la canción de J.M. Serrat, "Te guste o no", del disco Nadie es perfecto.

El valor de esta experiencia reside en perder el miedo a expresar esos sentimientos negativos, aprender a respetar los sentimientos de los otros

y a respetar incluso al que no quiere decir nada. También es importante aprender a reconocer que una cosa es sentir la intolerancia, lo cual no es delito, sólo falta de educación, y otra actuar brutalmente dejándose llevar por esos sentimientos (eso sí puede llegar a ser delito).

ACTIVIDAD 1.2: RECONOCER IDEAS DISCRIMINATORIAS.

En cada uno de los sentimientos discriminatorios expresados anteriormente, se puede identificar una idea (un prejuicio) que actúa como justificación, explicación o motivo de dicho sentimiento. Tratar de hacerlos explícitos y analizarlos. El debate puede resultar interesante a partir de la anécdota de Jessie Owen:

En 1936 Hitler y el partido nazi, con un programa racista, gobernaban Alemania. Los Juegos Olímpicos de ese año se celebraron en Berlín, la capital de Alemania. El ganador de más medallas en esos Juegos fue el norteamericano Jessie Owens, un atleta negro. Hitler se marchó del estadio olímpico para evitar darle la mano. Cuando un periodista nazi preguntó al campeón si se sentía orgulloso de su raza, Owens contestó sonriente: "Sí claro, estoy orgulloso de la raza humana".

El valor de esta experiencia reside en comprender que cada uno puede pensar lo que quiera y como quiera (no es delito), si bien hay modos de pensar más inteligentes que otros. El prejuicio es la aceptación acrítica de una idea ajena, simple y generalmente falsa; el prejuicio es la negación de la inteligencia.

¿Qué es la discriminación?

La historia ha enseñado que la discriminación es un camino peligroso, porque nunca se sabe dónde termina. Un ejemplo extremo de hasta dónde puede llegar fueron las prácticas racistas y xenófobas que se registraron durante la Segunda Guerra Mundial.

Varias décadas después, las "recaídas" se han multiplicado hasta nuestros días, ilustradas con el empleo de letales armas químicas en distintos conflictos bélicos; los miles de cadáveres encontrados en fosas comunes en Sebrenika, a consecuencia de la guerra de Bosnia; matanzas más frecuentes en la zona de los Balcanes; muertos y emigraciones masivas en África; la violación como arte de guerra para desmoralizar al enemigo; hasta el conflicto entre La India y Pakistán, en el que las partes se amenazan con bombas atómicas...

Es una muestra de las distancias que se establecen entre los pueblos y entre las personas, por el rechazo a lo que entienden como diferencia de unas respecto de los otras. Son la muestra del peldaño superior de una escala que comienza en la vida cotidiana, con el rechazo a la otra, a la que es diferente, a la que es distinta. En el principio de estas situaciones está la discriminación.



2

Aprendizaje de conocimientos inclusivos y ejercicio contra las actitudes discriminatorias.

Son actividades pensadas con el propósito de proporcionar oportunidades para practicar la inclusión como actitud constructiva frente a los sentimientos y comportamientos inspirados en prejuicios. Se trata de crear situaciones en las que los alumnos experimenten la incapacidad de las actitudes y comportamientos excluyentes para resolver positivamente los conflictos y descubran modos de actuar alternativos basados en el conocimiento y el respeto mutuo, para pasar a desarrollar el compromiso contra actitudes discriminatorias.

Para ello proponemos actividades cuyos objetivos comunes son:

1. Frente a las dicotomías buenos/malos, normal/anormal, amigos/enemigos... generadoras de prejuicios, desarrollar la capacidad para analizar y valorar de forma matizada la realidad social sin maniqueísmos.
2. Frente al prejuicio basado en apariencias externas, desarrollar la capacidad para juzgar a otros por las características internas de las personas.
3. Frente a las ideas generales de afiliación y discriminación ("nosotros" en oposición a "ellos"), desarrollar la capacidad para apreciar las similitudes entre los diversos grupos humanos y las diferencias dentro del propio grupo.

La Organización de las Naciones Unidas define a la discriminación como la actitud de negar a personas o grupos una igualdad en el trato que ellos desearían disfrutar; por ejemplo, cuando se niega a los miembros de un determinado grupo el derecho a integrarse a un barrio, ciudad, trabajo, escuela o país. O de conservar sus tradiciones religiosas, culturales....

ACTIVIDAD 2.1: HAY QUE MOJARSE

Se trata de actividades de toma de contacto y de evaluación inicial de las actitudes ante las cuestiones de intolerancia y discriminación y de la capacidad de los chicos y chicas para expresar sus opiniones y escuchar las de los demás

Espacio

El aula, una sala amplia y despejada de muebles, el patio...

Materiales

Dos carteles, situados en extremos opuestos del aula, con la leyenda "SI" uno y "NO" el otro, para indicar las zonas de posicionamiento.

Desarrollo

1. Dividida el aula en dos mitades, con una línea en el suelo, la del "SI" y la del "NO", el grupo se coloca en el medio.

2. El/la director/a del juego lee en voz alta una de las frases que aparecen más adelante. Inmediatamente cada persona debe elegir entre acercarse a la pared del "SI" -si está de acuerdo con la frase leída- o la pared del "NO" -si está en contra. Nadie puede quedarse en medio, hay que posicionarse incluso si no se está totalmente de acuerdo o en desacuerdo.

A continuación, cinco personas de cada lado expresan por qué están a favor o en contra, intentando no repetir los argumentos que hayan dado ya los/as compañeros/as (ojo con las generalizaciones; recuérdese que se trata de analizar los prejuicios). Sólo se expresan, no hay debate en esta actividad; si alguien intenta dar la réplica a algún argumento expuesto desde el otro lado, pierde su turno de palabra. Empiezan a dar sus argumentos los del grupo que haya resultado minoritario, luego se van alternando las explicaciones de uno y otro grupo. El director del juego anota los argumentos y contra argumentos.

3. Se lee otra frase y se repite el proceso.

Frases y opiniones para la versión inicial de HAY QUE MOJARSE (entre paréntesis se incluye alguna idea para cuestionarlos si son aceptadas acriticamente)

1. La solución del problema del racismo es que los negros vuelvan a África. (¿Ah, sí? ¿Y qué hacemos con los gitanos?, ¿Y con los rubios de ojos azules?).

2. Los extranjeros deben integrarse renunciando a sus costumbres y adoptando las nuestras. (¿Nos gustaría sentirnos extranjeros y rechazados? ¿Los turistas también?).

3. Las tareas domésticas son cosa de mujeres. (¿Qué impedimento físico o psíquico impide a los hombres realizarlas?).

4. Los locos están mejor atendidos si están internados en residencias aisladas de la ciudad.

(¿Te gustaría estar lejos de tu familia? ¿No te volverías más loco?).

5. La gente en España es racista. (Quizás no todo el mundo lo sea; puede que unos lo sean y otros no).

6. Los gitanos son incapaces de integrarse en la sociedad. (¿No conocemos muchos gitanos/as famosos perfectamente integrados?).

7. Los inmigrantes nos quitan puestos de trabajo. (¿Sabes qué trabajos hacen? ¿Cuántas horas, por cuánto dinero? ¿Te cambiarías?).

8. Tratar con homosexuales aumenta el riesgo de contraer el SIDA. (¿Están libres los heterosexuales de contraer el SIDA? ¿Homosexual = SIDA?).

9. Hay igualdad de oportunidades, unos llegan más lejos que otros porque se esfuerzan más. (¿Ya no hay privilegios de nacimiento? ¿Todos disfrutamos del mismo bienestar?).

10. A los gitanos no se les trata igual que al resto de la población. (El racismo les dificulta el acceso a la educación, la vivienda, la Seguridad Social...).

11. Habría menos paro si las mujeres no trabajaran fuera de casa. (Habría menos paro si los hombres no trabajaran -en pluriempleos- fuera de casa).

12. Los gitanos tienen que organizarse mejor. (¿Quién sabe qué organización es la buena para los gitanos? ¿Lo saben los payos?).

ACTIVIDAD 2.2: ELIGE COMPAÑÍA

Se pretende:

● Reconocer la existencia de prejuicios en la valoración que la sociedad hace de las personas.

● Comprender que un prejuicio es una generalización distorsionada y por lo tanto injusta.

● Resaltar el efecto negativo de los prejuicios sobre la vida de quienes lo padecen.

● Favorecer la valoración del otro por sus cualidades internas y no por su apariencia externa o su supuesta pertenencia a un determinado grupo social, étnico, etc.

Desarrollo

1. Se escriben en la pizarra una columna con las



preguntas del anexo 1 y otra columna con el listado de cualidades personales del anexo 2.

2. Con lápiz y papel, cada alumno/a debe elegir a uno/a de los personajes descritos por una de sus cualidades personales en la segunda columna como compañía preferida para cada una de las actividades a las que hacen referencia las preguntas de la primera columna. Se puede elegir la misma persona en distintas actividades, si se desea. Es una elección privada, no se dice a los demás.

3. A continuación se borra la columna 2 y se copia en su lugar la lista de rasgos aparentes del tercer anexo. Se repite el mismo proceso de elección de compañía para las diversas actividades.

4. A continuación se pide que pongan en común sus elecciones para cada pregunta cuando se trataba de la lista de cualidades internas y cuando se trataba de rasgos externos. Los números de las dos listas coinciden en el mismo personaje así que podemos ver si en la segunda elección hemos discriminado a alguien por su apariencia exterior. Se contrastan las elecciones y se comentan en un debate general.

Evaluación

● ¿Nos ha sido útil la experiencia para aprender acerca de nuestros prejuicios y acerca del efecto que tienen sobre quienes los padecen? ¿Hemos comprendido la enorme diferencia existente entre las cualidades individuales internas (la calidad de la persona) y los rasgos externos de las personas?

Estas preguntas pueden ser útiles para animar el debate:

- ¿Hay diferencias en la valoración que hacemos de otras personas, y en nuestras elecciones, a la hora de buscar compañía para las actividades de esta experiencia cuando escogemos fijándonos en las cualidades internas y cuando lo hacemos por las externas?
- ¿Cambiarías tu elección conociendo ambos aspectos de la persona? ¿Cuándo se acierta más en la elección, cuándo se escoge por lo interno o por las apariencias externas?
- ¿Está el prejuicio presente en nuestra sociedad? ¿Y en nuestro instituto?
- ¿Influye el prejuicio en nuestra vida diaria?
- ¿Cómo nos hemos sentido realizando esta experiencia?
- ¿Hemos aprendido algo?
- ¿Conoces personas reales que respondan a cada una de las características enunciadas, tanto a las cualidades internas como a sus correspondientes cualidades externas? (Si no se les ocurren ejemplos, acudir al anexo 4).

Anexo 1

● ¿A quién elegirías para acompañarte en cada una de estas actividades? (Una sola persona elegida por pregunta). Pueden incluirse otras preguntas del mismo género, que hagan pensar en qué clase de compañía se prefiere.

1. ¿Con quién organizarías tu fiesta de cumpleaños?
2. Si fueras responsable de un equipo deportivo (no profesional) ¿a quién te gustaría fichar?
3. ¿Quién crees que será mejor compañero/a para realizar en común un trabajo de clase?
4. ¿En quién confiarías para que te ayudase a solucionar un problema realmente grave?
5. ¿A quién presentarías a tus amigos?
6. ¿Con quién te irías de vacaciones a hacer un largo viaje?

Anexo 2

Cualidades personales de tus posibles acompañantes:

1. Una persona, divertida y le gusta cantar (lo hace bastante bien).

- Una persona de vida sana, deportista y rica en experiencias.
- Una persona introvertida, pelma y egoísta. Sus compañeros de clase no la soportan.
- Una persona inteligente admirada por su fuerza de voluntad.
- Una persona creativa y valiente.
- Una persona que encarna los valores espirituales y humanitarios.
- Una persona capaz de lo que sea (explotador, mentiroso...) para aumentar sus beneficios.
- Una persona hipersensible que comparte con los demás su original visión del mundo.
- Una persona que disfruta cuando los demás lo están pasando bien con ella.
- Una persona superdotada para el deporte, valiente, honesta y muy amiga de sus amigos.

Anexo 3

Rasgos aparentes de tus posibilidades acompañantes

- Mujer gitana joven.
- Hombre empresario negro
- Chico joven atractivo.
- Hombre minusválido de mediana edad.
- Hombre joven con problemas de salud
- Mujer anciana.
- Hombre elegante relativamente joven.
- Mujer sudamericana emigrante.
- Mujer anciana achacosa.
- Hombre negro enfermo del SIDA.

Anexo 4

Personas reales que reúnen las características de los anexos 2 y 3

(se mantiene la misma correspondencia de número)

- La cantante Rosario Flores.
- El Campeón olímpico Carl Lewis.
- A. J. L. (nombre ficticio, un tipo no infrecuente entre adolescentes)
- El astrofísico Stephen Hawking.

- El conde de Lugo Jaime de Marichalar .
- La cantante y actriz Sara Montiel.
- J. A. G. (nombre ficticio un tipo no infrecuente entre jóvenes ejecutivos)
- La escritora chilena Isabel Allende.
- La actriz Liz Taylor.
- El ex-baloncestista Magic Johnson.

ACTIVIDAD 2.3 ¿Y TU DISCAPACIDAD?

El concepto de discapacidad en la actualidad ha cambiado, dejando de ser un problema de un grupo minoritario o de personas con una deficiencia visible o inmovilizadas en una silla de ruedas. A lo largo de la vida de una persona, pueden darse situaciones que supongan una limitación funcional o restricción en sus posibilidades. No se trata, por tanto, de realizar clasificaciones de personas, sino de las características de la salud de las personas dentro del contexto de las situaciones individuales de sus vidas y de los efectos ambientales. En definitiva, se trata de asumir que todas las personas somos potencialmente discapacitadas.

Mira a tu alrededor y anota quién consideras que es una persona discapacitada.

Intenta explicar por qué consideras que es discapacitada.

¿Has incluido en el listado personas mayores, a algún enfermo del sida?

¿Hay alguna persona próxima que tenga, por ejemplo, un brazo escayolado?

¿Consideras que "ahora" es también persona discapacitada?

¿Crees que puedes ser o sentirte alguna vez, a lo largo de tu vida, una persona discapacitada?

Si has pasado ya por esta experiencia, ¿cómo te has sentido, qué pensabas, cómo han reaccionado las personas de tu entorno?

ACTIVIDAD 2.4. "TU NORMALIDAD"

¿Cuántas veces hemos oído: "fulano es normal" "mengano es un poco anormal, retrasado..."? y ¿Cuántas de esas veces hemos entendido, en realidad, lo que se quería decir? Si, sin que sirva

de precedente, tomamos en nuestras manos un diccionario, el de la Real Academia, por ejemplo, e intentamos averiguar qué significa "normalidad", nos encontraremos que nos dice "calidad o condición de normal". Acudamos ahora a "normal" y nos dice "Dícese de lo que se encuentra en natural estado. Que sirve de regla. Dícese de lo que por su naturaleza, forma o magnitud se ajusta a ciertas normas fijadas de antemano". No parece que se refiera a personas, sino más bien a "lo". El concepto normal, en ocasiones, se aplica por derivación del constructo matemático estadístico de norma o media aritmética, es decir, si la estatura media de una región es de 1,70 metros, se dice que lo normal es medir esa estatura y, por tanto, el que no mide esto, ¿ya no es normal?

En grupos de 3-4 chicas/os y previamente establecidas un grupo de características, analizar quién es normal o anormal.

Poner en común las conclusiones de cada grupo e ir anotando las conclusiones.

¿Cuántos normales y anormales hay?

El alumnado que aparece como anormal, ¿se siente o es discriminado? En ambos casos intentar justificar por qué ocurre esto.

ACTIVIDAD 2.5. ¿SERÁ VERDAD?

El otro día estuve con unas amigas/os "diferentes", todas/os tenían alguna deficiencia y estuvimos charlando sobre las relaciones y la mayoría de las afirmaciones que expresaban, no me las podía creer, ¿y tú?

"Estoy segura de que las otras personas lo primero que ven es la silla de ruedas, después a mí y después a la mujer, si es que ven algo. Un amigo íntimo daba por supuesto que el sexo era para mí algo del pasado. Creo que es una idea que comparte la mayoría de las personas. Es posible que no tenga razón de ser, pero influye en la imagen que tengo de mí misma"

"Cuando intento mantenerme erguida, se me caen los hombros y la pelvis se adelanta, de manera que mi figura se convierte en una S de huesos. Debido al encogimiento, un hombro queda más elevado que el otro y llevo uno de los brazos doblado, delante, y los dedos torcidos

hasta formar una garra. El brazo izquierdo y la pierna izquierda se han quedado como dos palillos, y siempre procuro tenerlos ocultos. Cuando pienso en la impresión que mi cuerpo debe producir, especialmente a los hombres, a los que me han enseñado como me debo mostrar, me siento ridícula, incluso repugnante."

"Lo habitual es que la cultura contemple a las mujeres discapacitadas desde dos extremos: por un lado, se considera que nuestras vidas son dignas de lástima, llenas de dolor, el resultado de una tragedia sin sentido, por otro lado, se nos ve como seres que inspiran sentimientos, elevadas casi a la santidad por quienes contemplan sobrecogidos nuestro sufrimiento".

"A los hombres discapacitados se les obliga a luchar contra el estigma social de la discapacidad, y pueden aspirar a desempeñar funciones masculinas socialmente poderosas. En cambio, las mujeres discapacitadas no tienen esta opción. Se les considera inadecuadas para funciones económicamente productivas (que siempre se han pensado como propias de hombres) y para las de cría y reproducción, que se creen propias de las mujeres".

3 Evaluación de la Fase I

ACTIVIDAD 3.1. CUESTIONARIO

Los alumnos y alumnas de sesión responden por escrito a las siguientes cuestiones.

1. ¿Qué nos ha aportado este trabajo sobre la tolerancia?

Con respecto a las ideas que teníamos.

Con respecto a las actitudes.

Con respecto a nuestra práctica cotidiana.

2. ¿Cómo valoramos la dinámica seguida y las actividades desarrolladas?

3. Sugerencias para seguir trabajando este tema.

ACTIVIDAD 3.2: ASAMBLEA

El tutor o la tutora realizará una síntesis de los datos obtenidos en el cuestionario y los presentará a la clase. Posteriormente se realizará una valoración colectiva de los mismos.

FASE II

ACTIVIDADES DEPORTIVAS INCLUSIVAS: JUSTIFICACIÓN

Dentro del currículum oficial, que el D.C.B. marca para las enseñanzas obligatorias, encontramos que, para el área de Educación Física y dentro de los Objetivos Generales, insta a que el profesorado fomente en su alumnado una participación "con independencia del nivel de destreza alcanzado, en actividades físicas y deportivas desarrollando actitudes de cooperación y respeto, y valorando los aspectos de relación que tienen las actividades físicas".

Así, y analizando detenidamente los contenidos que el Ministerio da como referente a tener en cuenta en toda programación docente, podemos destacar:

CONDICIÓN FÍSICA	CUALIDADES MOTRICES	JUEGOS Y DEPORTES
"Valoración y toma de conciencia de la propia imagen corporal, de sus límites y sus capacidades"	"Valoración de la existencia de diferentes niveles de destreza, tanto en lo que concierne a sí mismo como a los otros"	"Aprecio de la función de integración social que tiene la práctica de las actividades físicas de carácter deportivo-recreativas"

Por último, dentro de los Criterios de Evaluación elaborados por el comité pedagógico-docente del Ministerio se pueden extraer los dos siguientes:



En suma, todo ello abre un marco de infinitas posibilidades de expresión y actividad para el discapacitado. En este sentido, el profesor tiene la OBLIGACIÓN (y así lo estipula la ley) de educar a las personas discapacitadas intentando optimizar al máximo sus potencialidades.

Sin embargo, dicha labor no está exclusivamente enfocada a aquellos que sufren alguna deficiencia, sino que por ende, el docente deberá de plantear actividades y momentos de aprendizaje que favorezcan la aceptación, entendimiento, respeto y sensibilización hacia aquellas personas que se encuentran fuera de lo que, socialmente, se establece como normal.

El siguiente material no es más que un intento de poner las bases sobre este último hecho, y de ofrecer una propuesta abierta hacia lo que consideramos una responsabilidad clara y definitivamente asumible, por el personal encargado del proceso de "humanización", que es para nosotros la educación.

El material consta de una fase de preparación que pretende, a través del análisis y reflexión del trato que dan los medios de comunicación al deporte realizado por personas del sexo femenino y discapacitadas, acercarnos y sensibilizarnos sobre la discriminación que sufren estas personas, para posteriormente, presentar una serie de actividades deportivas inclusivas, donde partiendo de las diferencias, todo el alumnado pueda participar.

ACTIVIDAD 1: DAR UNA ORIENTACIÓN COEDUCATIVA A LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS

Si queremos llegar tanto a las chicas como a los chicos, tendremos que darle una orientación coeducativa a las actividades físicas y deportivas que desarrollemos. Esto significa paliar las desigualdades sociales existentes que se muestran en aspectos como:



Falta de modelos: en nuestra sociedad, se da a conocer a pocas mujeres que practican deporte. Por esta razón, las chicas tienen pocos modelos, pocos ejemplos de mujeres deportistas, mientras que hay un amplio número de hombres deportistas famosos en los que los chicos se pueden inspirar. Esto no significa que las mujeres no practiquen deportes, sino que las que los practican apenas aparecen en los medios de comunicación, puesto que se le da más importancia y visibilidad al deporte practicado por hombres. Por lo tanto, a los hombres, desde que son niños, se les anima más a hacer deporte que a las mujeres (desde que son niñas).

La ocupación del espacio: los chicos suelen ocupar más espacio que las chicas, excluyendo a las chicas de los espacios centrales y amplios que ellos ocupan. En estos espacios es donde es posible desarrollar más movilidad y realizar deportes, como las instalaciones deportivas de las escuelas e institutos.

Represión de las capacidades afectivas, expresivas y estéticas de los chicos. Existen unas normas sociales tácitas que indican a los hombres cómo se tienen que comportar para "ser hombres". Estas normas suelen ser también sexistas. En el caso de los hombres, lo que se está limitando es la libre expresión de sus afectos y de su vulnerabilidad, mientras que se fomenta su expresión de la agresividad, la competitividad y el ímpetu. En el caso de los hombres, se impone un estereotipo de fuerza y poder que limita en muchos chicos el desarrollo de capacidades como la empatía, la cooperación, la expresión de los afectos y la relación de igual a igual. Esto les perjudica en su capacidad para relacionarse y comunicarse de manera íntima. En el deporte, esta educación desigual se traduce en un rechazo de muchos chicos hacia las actividades físicas no competitivas y hacia las orientadas hacia la expresión corporal (como la danza), que son las que se consideran femeninas, puesto que lo que está "mal visto" es que un chico adopte actitudes consideradas como "femeninas".

¿Qué podemos hacer para establecer la igualdad de oportunidades en el aula?

- Detectar si hay sexismo en el aula, buscando maneras de paliarlo.
- Cuestionar los estereotipos sexistas que dificultan, entre otras cosas, la autonomía de las chicas y la expresión afectiva de los chicos.
- Favorecer el conocimiento de las posibilidades y capacidades que cada chico y cada chica tiene.
- Fomentar el desarrollo de las mismas cualidades en las chicas y en los chicos, ayudando a que se desarrollen como personas.
- Dar a conocer a mujeres deportistas y equipos femeninos (y no sólo hablar de los equipos y deportistas masculinos).

Actividades deportivas que favorecen la igualdad de oportunidades entre chicas y chicos

Cualquier deporte o actividad física puede favorecer la igualdad de oportunidades entre chicas y chicos si se tiene en cuenta todo lo que se ha dicho anteriormente. No es necesario que jueguen siempre chicas y chicos juntos. A veces pueden preferir practicar algún deporte sólo con

chicas o sólo con chicos. Pero siempre se aprende y se disfruta al jugar en equipos mixtos cuando no hay discriminaciones.

Además de las prácticas deportivas más conocidas, existen algunas actividades que favorecen la igualdad de oportunidades entre chicas y chicos. Estas actividades se suelen practicar en equipos mixtos y dan tanta importancia a los valores que se han asociado con el rol femenino (como la cooperación, la flexibilidad, la no-agresión, la expresión)

como a los que se han asociado con el rol masculino (como la competición, el valor, la fuerza, la resistencia). Aunque en muchos de ellos se compita, vencer no es lo fundamental, sino que lo más importante es participar, cooperar y divertirse. Se respetarán las diferentes capacidades, cooperando para desarrollar logros en equipo. No se permiten discriminaciones, sino que se valorará la participación y la aportación particular de cada una de las personas que forman cada equipo.



golpear la pelota con cualquier parte del cuerpo por encima de la cintura (la pelota es de poliéster, pequeña -10cm. de diámetro- y muy ligera).

Evaluación

Podemos evaluar si se está teniendo en cuenta la igualdad de oportunidades entre chicas y chicos mediante la observación y a través de cuestionarios o preguntas que hagamos al alumnado. ¿Qué es lo que podemos observar para percatarnos de la existencia de sexismo en el aula?

- Las actitudes hacia las chicas: ¿se están respetando sus opiniones, su cuerpo, sus valores, sus decisiones, etc.? ¿se les juzga de la misma manera que a los chicos ante los mismos comportamientos?, ¿existen prejuicios hacia su sexualidad, su cuerpo, sus capacidades?, etc.
- Presencia de estereotipos sexistas, que presionen: 1) a los chicos, a esconder sus afectos y a mostrarse poderosos; 2) a las chicas, a estar delgadas, a complacer a otras personas por encima de sus propias necesidades y deseos

Indiaca: se juega con una especie de saco o de diábolo de poliuretano con plumas insertadas (la indiaca) y, preferentemente, en un campo de voleibol o en uno de bádminton (aunque siempre se puede adaptar a las instalaciones que haya). Hay dos equipos, de seis componentes cada uno. Se colocarán tres en la parte delantera de la mitad del campo y tres en la parte posterior, tratando de que se alternen chicas y chicos. Cada equipo tratará de que la indiaca no caiga al suelo de su campo y podrá dar tres toques antes de pasar al otro equipo. Se permite golpear este saco con distintas partes del cuerpo: manos, pies, cabeza.

Manodós: juego de pelota en el que se forman dos equipos, formados por una chica y un chico cada uno. Consiste en lograr que la pelota golpee el suelo del equipo contrario o lanzarla de tal manera que dicho equipo no pueda devolverla correctamente. Se puede

Existe una amplia gama de materiales didácticos para coeducar desde cualquier área de la educación, que se pueden encontrar en Internet, en librerías o en el Centro de Documentación del Instituto de la Mujer.

Algunas de las preguntas que podemos hacer al alumnado, mediante un cuestionario (antes y después de desarrollar una serie de actividades) son las siguientes:

- ¿Puedes citar nombres de deportistas y por qué destacan?
- (Al hacer esta pregunta, podremos apreciar si sólo conocen deportistas masculinos y si por lo que destacan responde o no a estereotipos sexistas)
- ¿Te gusta participar con las chicas/con los chicos en las actividades que se desarrollan en la escuela?, ¿Por qué?
- ¿Con quién preferirías formar equipo a la hora de...?

- ¿Crees que son iguales las chicas que los chicos?, ¿En qué son iguales?, ¿En qué son diferentes?
- ¿Crees que hay discriminación en el aula? Si es así, ¿qué se podría hacer?

ACTIVIDAD 2: LAS PERSONAS DEPORTISTAS INVISIBLES.

En el grupo clase, se realizan varios grupos de trabajo. Durante un tiempo, por ejemplo una



semana, cada miembro de cada grupo investigará un medio de comunicación de información deportiva.

Podemos utilizar prensa escrita, (AS, MARCA,...) y cada una de las cadenas televisivas, a la hora de dar los informativos sobre el deporte o los programas deportivos que se emiten durante cada semana. Al mismo tiempo, otros miembros de cada grupo, investigarán sobre medios de comunicación en los que se difunden el deporte realizado por mujeres y personas discapacitadas, en ambos casos, se propone utilizar las páginas web "Mujer y Deporte" y "Discapnet" y utilizar vídeos sobre deportes adaptados y específicos para personas con limitaciones funcionales, para ello podrán ponerse en contacto con las diferentes organizaciones que se dedican a trabajar con ellas.

Sobre qué temas investigamos:

- ¿De qué deportes informan la prensa escrita y la televisión?
- ¿Qué tiempo o espacio dedican a cada deporte?

- ¿Aparecen mujeres en las informaciones o programas?
- ¿Qué se dice de ellas?
- ¿Aparecen personas discapacitadas?
- ¿Qué se dice de ellas?

En el caso de que no aparezcan:

- ¿Qué causas pueden explicar la situación; hacen deporte?
- ¿Qué deportes hacen y cómo son?
- ¿Se podrían practicar esos deportes con estas personas?, ¿cómo?

En el caso de estas dos últimas preguntas, los componentes de cada grupo que hayan investigado en las páginas web, pueden aportar su trabajo

2

Actividades Deportivas Inclusivas

PROPUESTA 1ª: "LA CARRERA DE CIEGOS, EL GOAL-BALL Y EL VOLEIBOL SENTADO"

ESQUEMA GENERAL DE LA PROPUESTA

La propuesta presenta una doble finalidad: por un lado desarrollar en los alumnos sin deficiencia visual o motora conocimientos y actitudes positivas hacia sujetos que la presentan y, por otro lado conocer, y practicar un deporte específico y otro adaptado.

Las siguientes actividades comienzan con una Evaluación Inicial que el profesor realiza a sus alumnos antes del comienzo de la misma. Para ello, una de las posibles herramientas de las que puede disponer es el "Cuestionario de Conocimientos y Actitudes sobre la Deficiencia Visual" aplicado a los alumnos sin deficiencia.

La información que obtenga del análisis de los mismos, le ayudará a descubrir los conocimientos (tópicos) y actitudes con que parten sus alumnos, siéndole muy útil a la hora de orientar las reflexiones hacia los objetivos que se marcan en las siguientes actividades.

Metodología

Proponemos la utilización de la REFLEXIÓN SOBRE LA PRÁCTICA como medio para la adquisición de forma significativa de los objetivos conceptuales, procedimentales y actitudinales por parte de nuestros alumnos. Esta metodología, basada en el ciclo Acción-Reflexión, se inicia proporcionando al alumno una serie de experiencias sobre las que posteriormente podrá reflexionar. Todo ello encaminado a conseguir que desarrolle y alcance los fines y logros propuestos.

Dentro del proceso a seguir podemos señalar tres momentos claves en relación al proceso de Acción-Reflexión y que los hemos denominado: "Mi cuerpo actúa", "Medito mis sensaciones" y "Comparto mis reflexiones".

Mi cuerpo Actúa: Es el momento de acción pura, de generación de sensaciones y experiencias. Las primeras siete sesiones se basan en un componente de movimiento utilizando la progresión en escalada como medio de expresión. Tratamos que el alumno se coloque en la situación que cada tipo de deficiencia visual trae asociada, y sea capaz de vivir las dificultades, problemas, impedimentos y necesidades que se generan por dicha discapacidad.

Si deseamos que este momento de aprendizaje sea completo, y manteniendo la premisa básica de evitar cualquier riesgo físico al alumno, evitaremos la sobreprotección de nuestros estudiantes estando constantemente a su lado. Se trata de que experimenten las sensaciones a las que se enfrenta un deficiente visual todos los días de su vida para que, en esa interiorización, alcancen el camino de la comprensión.

Medito mis sensaciones: Es el primer momento del proceso reflexivo. Supone una reflexión a nivel individual por parte de cada alumno en función a una serie de criterios previamente establecidos. De igual forma, se busca que el sujeto tenga libertad en su análisis de lo vivido, por lo que hemos intentado no cerrar en excesivo los puntos de la valoración. Nos interesa conocer lo que la práctica ha

generado en el propio alumno/a, y como él/ella lo ha sentido.

La realización de la misma se comenzará al final de la clase (por si existiese alguna duda al respecto), dando la posibilidad de finalizarla en casa -creemos que cada alumno tiene una capacidad reflexiva y de plasmación diferentes. Por esta razón, damos la oportunidad de seguir trabajando en casa. Perseguimos reflexiones elaboradas, por lo que obligar al alumno a entregarlo al final de clase puede ser contraproducente-.



Comparto mis reflexiones: Supone un abrirse a los demás, aportando y compartiendo las conclusiones obtenidas a nivel individual. Se localiza dentro de la octava sesión, y en ella, los alumnos/as realizan una primera aproximación en subgrupos, para posteriormente unirse y realizar una puesta en común.

Se intentará llegar a definir las características de cada deficiencia en particular y de la deficiencia visual en general, aclarando los tópicos y actitudes que sobre la misma han mostrado los alumnos/as en los cuestionarios de la Evaluación Inicial.

Así mismo, el/la profesor/a, que hasta el momento no era parte activa en los procesos de reflexión, toma una figura central, que a parte de moderar el debate que se intenta suscitar, concretará al final del mismo las conclusiones alcanzadas, así como generar todos aquellos aspectos necesarios para reconducir el proceso de enseñanza-aprendizaje hacia los objetivos establecidos. La labor del profesor/a será la de orientar progresivamente las respuestas y reflexiones, a través de preguntas, hacia los aspectos fundamentales de cada tipo de deficiencia visual,



para concluir con un cuadro en el que quedarán reflejados las características específicas de cada deficiencia experimentada y las actitudes hacia este colectivo.

Consideramos la reflexión como el elemento más importante, pues es en ella en la que en mayor medida se cambian actitudes y adquieren conceptos. No debemos reducir estas actividades en mero activismo pues no estaremos necesariamente educando, si no viene acompañada de un trabajo de la capacidad reflexiva del alumno.

Objetivos generales:

Conocer y experimentar las limitaciones que tiene un minusválido físico y sensorial.

- Descubrir que la inmensa mayoría puede adaptarse a sus limitaciones y conseguir una autonomía suficiente para desarrollarse integralmente.
- Ser conscientes de que existen personas con minusvalías en nuestra sociedad y que tienen el mismo derecho que cualquier otro miembro de ésta a desenvolverse con pleno derecho en ella.
- Prestar la atención necesaria a las personas que la necesiten, sea un compañero del mismo centro escolar o no.
- Desarrollo de las habilidades específicas en Voleibol sin la utilización del tren inferior.
- Desarrollo de la percepción espacio temporal sin la utilización del sentido de la vista.
- Comunicación (qué indicaciones son efectivas con un invidente) y adecuación (adaptarse a la velocidad de la persona que aprende) a un compañero/a que está en pleno aprendizaje.

Contenidos generales:

Conceptos:

- El invidente. Cómo se orienta: la memoria, los objetos, los sonidos.
- El guía. Tipos de guía: táctil y auditiva.
- La carrera continua con guía táctil.
- La carrera de velocidad con guía auditiva y ayudas.
- El Goal-Ball. Cómo se juega, reglas, arbitraje y ayudas.
- El Voleibol adaptado. Cómo se juega, reglas, arbitraje y ayudas.

Procedimientos:

- Orientarse con los ojos vendados a través de un guía.
- Guiar a un invidente y cómo comunicarse con él.
- Carrera siendo guiado de la mano.
- Carrera de velocidad siendo guiado a través de sonidos.
- Juego del Goal-Ball con balones sonoros.
- Juego de Voleibol sentado sin utilizar las piernas para desplazarse.

Actitudes:

- Comprensión hacia las personas que sufren minusvalías
- Ayuda a personas que la necesitan.
- Responsabilidad en la asistencia a los compañeros/as.
- Valorar las actividades que llevan a cabo los minusválidos.
- Actitud crítica hacia la falta de adaptaciones para minusválidos que haya en la sociedad.



ACTIVIDADES:

- Primera:** LA CARRERA DE CIEGOS I.
Segunda: LA CARRERA DE CIEGOS II.
Tercera: EL GOAL-BALL Y EL VOLEIBOL ADAPTADO I.
Cuarta: EL GOAL-BALL Y EL VOLEIBOL ADAPTADO II.

Etapas a la que se dirige: E.S.O.

Número de alumnos: 30.

Instalaciones: Pabellón cubierto (30 m x 15 m).

Material:

- Pañuelos para la mitad de los alumnos/as del grupo.
- 10 colchonetas (2 m x 1 m). Una por cada 3 alumnos/as.
- Silbatos de arbitraje.
- Balones de Goal-Ball.
- Balones de Foam de Voleibol (pesan menos y son más blandos).
- Red de Voleibol.
- Postes de Voleibol o Bádminton que permitan colocar la red a 1 m de altura.

Evaluación

El proceso evaluativo que proponemos pretende comprobar la consecución de una serie de

cambios en las actitudes y conocimientos del alumnado. De esta forma, la evaluación se centra principalmente en determinar si el proceso elegido y seguido es el adecuado para orientar al sujeto hacia una mayor sensibilización de este colectivo.

En este sentido, nuestra propuesta de evaluación se basa en tres aspectos:

Comparación de los resultados obtenidos en la Evaluación Inicial con los obtenidos al final de las sesiones sobre el mismo instrumento de recogida.

Anotaciones de los alumnos en su diario de prácticas en relación a cada una de las reflexiones planteadas para cada sesión.

Observación directa del comportamiento en la última sesión.

Reflexión al finalizar cada sesión, menos la última:

El alumnado realizará en un cuaderno una reflexión individual que responderá a los siguientes aspectos:

- Aspectos relacionados con la evolución y movimiento por el espacio.
- Sensaciones y experiencias vividas.
- Problemas encontrados y posibles soluciones que se han encontrado.

ANEXO I: CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTOS Y ACTITUDES SOBRE LA DEFICIENCIA VISUAL

1 SEÑALA CON UN CRUZ ÚNICAMENTE AQUELLAS AFIRMACIONES QUE CONSIDERES CIERTAS :

- ☐ Decir ceguera y decir deficiencia visual es decir lo mismo.
- ☐ Los ciegos son menos inteligentes.
- ☐ Los deficientes visuales aprenden más despacio.
- ☐ Los ciegos tienen más memoria.
- ☐ El ciego, necesita tener siempre una persona a su lado que le ayude.
- ☐ La utilización de objetos con colores chillones puede ayudar al deficiente visual en su vida diaria.
- ☐ Los ciegos no pueden practicar ciertos deportes como la escalada.
- ☐ Los deficientes visuales necesitan tocar más las cosas.
- ☐ Los ciegos necesitan de nuestra compasión.
- ☐ A los deficientes visuales, el ruido les puede llegar a molestar más que a los videntes.
- ☐ Los ciegos son más lentos, necesitan más tiempo para hacer las cosas.
- ☐ La forma de caminar no difiere de la del resto de las personas videntes.
- ☐ Al deficiente visual una buena iluminación le puede ayudar.
- ☐ Los ciegos necesitan estar en centros especiales para invidentes.
- ☐ Los deficientes visuales no pueden participar en las clases de E.F.
- ☐ A un alumno ciego será correcto decirle esta frase:
Juan (alumno ciego), coge aquello que tienes a tu derecha y ve hasta la pizarra que tienes 4 metros delante de ti.
- ☐ Al andar con un compañero deficiente visual, debemos adaptar nuestro ritmo de paso al del compañero.

2 DE LOS DEPORTES QUE PRACTICAS HABITUALMENTE, SEÑALA CUALES SON LOS QUE PIENSAS QUE LOS CIEGOS NO PODRÍAN PRACTICAR

.....
.....
.....

3 RODEA CON UN CÍRCULO LA PUNTUACIÓN QUE MEJOR DESCRIBA TU NIVEL DE ACUERDO O DESACUERDO CON LA EXISTENCIA DE UN COMPAÑERO DEFICIENTE VISUAL EN TU MISMA CLASE.

TOTALMENTE DE ACUERDO

0 - 10 - 20 - 30 - 40 - 50 - 60 - 70 - 80 - 90 - 100

TOTALMENTE EN DESACUERDO

GRACIAS POR TU COLABORACIÓN.

LA CARRERA DE CIEGOS I:

Objetivos didácticos:

- Que el alumno/a sea capaz de desplazarse en carrera con los ojos vendados con las guías táctil y auditiva.
- Que el alumno/a, que hace de guía, desarrolle la capacidad de comunicación suficiente para guiar al compañero invidente.

Material empleado:

- Pañuelos para la mitad de los alumnos/as del grupo.
- 10 colchonetas (2 m x 1 m). Una por cada 3 alumnos/as.
- Papeletas escritas, dobladas por la mitad, con el nombre de un animal que emita un sonido característico, de manera que siempre haya dos de ellas con el mismo nombre.

1ª Sesión: Juego de las parejas de animales:

- Se distribuye entre los alumnos/as las papeletas (una a cada uno) manteniendo el secreto de qué animal les ha tocado.
- A continuación se vendan todos los ojos, y en cuanto el profesor/a dé la señal, empezarán a la vez a imitar "ininterrumpidamente" el sonido del animal que les ha tocado.
- Simultáneamente a esta acción tienen que escuchar a los demás para identificar al compañero/a que representa el mismo animal que el suyo.

El objetivo final del juego es encontrar cuanto antes a la pareja y finalizará cuando lo hayan conseguido todos.

Previamente se habrá tapizado el área de juego con las colchonetas formando un cuadrado. De esta manera todos sentirán con sus pies dónde están los límites del área y se evitarán problemas de desorientación.

Es un juego de adaptación que por su seguridad y motivación no ofrece ninguna dificultad para los alumnos por el hecho de que éstos no vean nada.

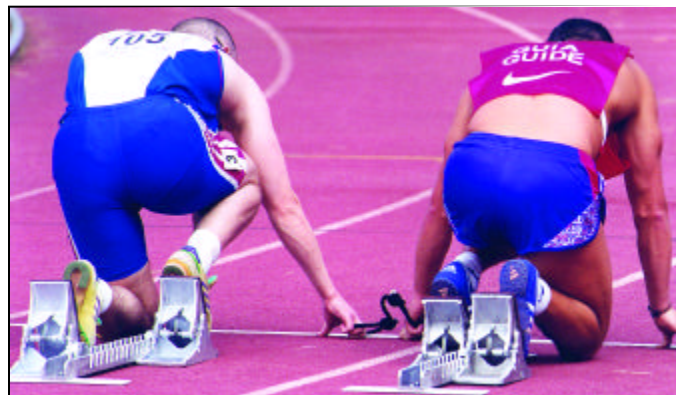
2ª Sesión. Marcha y carrera

Marcha

- Los alumnos/as formarán parejas en las que uno de sus componentes se vendará los ojos y el otro hará de guía, y ambos se cogerán de la mano. Seguirán un rol, uno hará de ciego y otro de guía.

El profesor/a establecerá las siguientes pautas:

- Deben inventar ordenes precisas que permitan al ciego seguir las trayectorias que le indique el guía.
- Una orden que tiene que quedar muy clara es la de "alto" (para evitar choques).
- El guía debe prever el tiempo de antelación suficiente para que el ciego pueda ejecutar su orden (no es lo mismo que una persona piense y ejecute la acción, que decírselo a otro para que lo haga, puesto que este último tardará más).
- El guía observará siempre la situación alrededor (posición y trayectoria de otras parejas, objetos, paredes) para evitar cualquier choque. "Debe ganarse la confianza del ciego".



- El ciego puede intentar adivinar de vez en cuando en qué lugar del pabellón está.
- Se pueden hacer trayectorias que sigan las líneas de los campos pintados en el suelo del pabellón.

Este ejercicio servirá para buscar mayor precisión en la dirección seguida en la coordinación entre la pareja. El profesor/a irá dando progresivamente todas las pautas citadas a medida que se desarrolla el ejercicio para que los alumnos/as las vayan asimilando.

Debe insistir en la extrema precaución durante la actividad y cortar cualquier conato de frivolidad (excesiva confianza, pasar demasiado cerca de otras personas obstáculos o paredes) que pudiera surgir en algún alumno/a.

Carrera.

Se seguirá la misma dinámica que en el ejercicio de la marcha.

- Las mismas parejas de la mano irán trotando "lentamente". Teniendo presente que el tiempo de antelación en las órdenes será mayor puesto que ahora los desplazamientos son más rápidos que antes



- Una vez seguidas las mismas pautas que en el ejercicio anterior, el profesor/a distribuirá las parejas alrededor del pabellón, procurando que haya una distancia entre ellas de 5 m:
 - El guía irá por la parte exterior, es decir, por el lado de la pared.
 - Todas las parejas correrán "lentamente" en el mismo sentido.
 - Cualquier parada que tenga que hacer una pareja la hará saliéndose por el interior de la cuerda.
 - Una vez conseguido lo anterior, podrán incrementar la velocidad de carrera progresivamente.
- El objetivo final es haber progresado hasta la carrera continua con guía táctil siguiendo una trayectoria similar a la de una pista de Atletismo, que es donde se lleva a cabo.

3ª Sesión. Marcha y carrera con guía auditiva:

Continúan las mismas parejas, uno al lado del otro sin contacto físico.

Sigue de ciego el que estaba en los ejercicios anteriores.

Pautas a seguir:

- Aunque no haya contacto físico entre ciego y guía, "se hará la excepción cuando exista una situación de peligro".
 - Practicar con ordenes precisas, que permitan al ciego seguir las trayectorias que le indique el guía, teniendo en cuenta que no van de la mano, deberían ser más precisas aún que en los ejercicios anteriores.
 - Una orden, que tiene que quedar muy clara, es la de "alto" (para evitar choques).
 - El guía debe prever el tiempo de antelación suficiente para que el ciego pueda ejecutar su orden (no es lo mismo que una persona piense y ejecute la acción, que decírselo a otro para que lo haga, puesto que este último tardará más).
 - Es fundamental que el guía esté concentrado en su tarea y observare siempre la situación alrededor (posición y trayectoria de otras parejas, objetos, paredes) para evitar cualquier choque. "Debe ganarse la confianza del ciego".
 - El ciego puede intentar adivinar de vez en cuando en qué lugar del pabellón está.
 - Se pueden hacer trayectorias que sigan las líneas de los campos pintados en el suelo del pabellón.
- Este ejercicio servirá para buscar mayor precisión en la dirección seguida en la coordinación entre la pareja.

Carrera con guía auditiva. Este tipo de guía se utiliza en las carreras de velocidad.

Pautas a seguir:

- Se utiliza el largo del pabellón, de forma que el ciego se coloque en un extremo en la línea de salida.
- El guía, una vez que haya colocado al ciego, se situará en la mitad del pabellón.

- Se establecerán calles con una separación de al menos 5 m para evitar cualquier invasión que pudiera producirse entre los corredores.
- Puesto que habrá turnos, los guías de las parejas que estén esperando el suyo se pondrán a lo largo de los laterales del recorrido (cerca de las paredes) para evitar cualquier colisión si algún corredor se desviara de su trayectoria.

Organización de ejercicio:

- El guía colocará a su compañero en la línea de salida procurando que esté perfectamente orientado (hombros y pies) hacia la trayectoria a seguir.
 - A continuación, el guía se desplazará hasta pasado medio pabellón en la calle que le corresponde, lugar desde el que dará indicaciones orientativas en carrera al ciego.
 - El resto de guías (manteniendo su colocación) estarán muy atentos al desarrollo por si tuvieran que intervenir.
 - El profesor/a, colocado en la línea de salida, dará la señal de comienzo ¡YA!, y los corredores saldrán con velocidad moderada que irán incrementando en cada repetición según vayan cogiendo confianza.
 - Después de una repetición el ciego que estaba en la línea de espera (en todo momento con la espalda pegada a la pared), será colocado en la línea de salida por su guía respectivo y se volverá a repetir el proceso.
- El objetivo final es que el corredor llegue a alcanzar una velocidad lo más cercana a la máxima.

LA CARRERA DE CIEGOS II:

se repetirán la segunda y tercera sesiones cambiando el rol: el que hizo de ciego en la primera, hará de guía en esta segunda, y el que hizo de guía lo hará de ciego.

GOAL-BALL Y VOLEIBOL SENTADO I:

Objetivos didácticos:

- Aprender y practicar un deporte en forma de juego para invidentes: Goal-Ball:

- Orientarse con un balón sonoro a través del canal auditivo y del tacto.

- Aprender y practicar un deporte en forma de juego para minusválidos físicos: Voleibol sentado:

- Anticipar los desplazamientos con los brazos.

Material:

- Silbatos de arbitraje.
- Balones de Goal-Ball.
- 6 colchonetas de 2 m x 1 m
- Balones de Foam de Voleibol (pesan menos y son más blandos).
- Red de Voleibol.
- Postes de Voleibol o Bádminton que



permitan colocar la red a 1 m de altura.

Organización: se dividirá el grupo en dos mitades: una para el Goal-Ball y la otra para el Voleibol sentado. Medio grupo de Goal-Ball harán de ciegos y el otro medio estarán de asistentes del juego. En Voleibol sentado, medio grupo harán de jugadores y el resto de asistentes del juego.

Desarrollo: las dos actividades se practicarán simultáneamente.

Se harán algunos ejercicios que servirán de calentamiento y de adaptación a los balones, tanto en Goal-Ball (parejas: pasar el balón

rodando despacio al ciego para que intente cogerlo y con diferentes trayectorias) como en Voleibol sentado (parejas: uno sentado y el otro de pie, practicar los diferentes golpes de Voleibol; después los dos sentados).

Goal-Ball:

- Dos equipos de ciegos (con los ojos vendados) de tres componentes cada uno.
- El juego consiste en marcar gol en la portería del otro equipo, que está formada por el ancho del campo (dimensiones aproximadas a un campo de Bádminton) y por las colchonetas colocadas en vertical de 1 m de alto.
- Se juega en absoluto silencio para poder escuchar.
- Los jugadores/as se colocan como en el esquema arriba indicado.
- Un equipo saca lanzando el balón hacia la portería contraria y tiene que tocar suelo antes de la línea de mitad del campo. De esta forma el balón irá rodando y el otro equipo lo oirá.
- Para atrapar el balón habrá que tumbarse sobre un costado con el objeto de tapar el mayor ancho de campo posible. Importante: los dos jugadores/as de atrás deben ponerse de acuerdo para tumbarse hacia el mismo lado (de lo contrario podrían chocar).
- Una vez que un equipo recupera el balón, lo lanzará como hemos dicho anteriormente.
- En caso de gol, saca el equipo que lo ha recibido.
- Habrá un árbitro con silbato que indicará las fueras y los goles. Parará el juego cuando vea a algún jugador/a desorientado y los asistentes estarán pendientes de colocarlo.

- Gana el equipo que marque más goles.

Voleibol sentado:

- Dos equipos de seis jugadore/as cada uno.
- El campo puede tener unas dimensiones similares a las de uno de Bádminton, ya que uno de Voleibol sería muy grande.
- La red estará colocada a 1 m de altura.
- Los jugadores/as se colocarán en el campo de juego sentados en el suelo.
- Los desplazamientos se harán únicamente utilizando los brazos. En ningún caso se emplearán las piernas.
- Habrá dos árbitros y el resto serán asistentes para recoger los balones que salgan (no tendrán que levantarse los jugadores/as a por ellos).
- El resto de las reglas serán iguales que las de Voleibol.
- A la mitad de la sesión, los jugadores/as cambiarán a ser asistentes y éstos a jugadores/as.

GOAL-BALL Y VOLEIBOL

SENTADO II: lo mismo que en la anterior. Los que estuvieron en Goal-Ball harán Voleibol sentado y los de Voleibol pasarán a Goal-Ball.

ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS INCLUSIVAS:

Contenido: Reflexionamos juntos sobre nuestra propia práctica

ETAPA: E.S.O.

INSTALACIÓN: Gimnasio

MATERIALES: Papel y bolígrafos

COMENTARIOS ANTES DE EMPEZAR LA SESIÓN:

- Explicación breve sobre la estructura y objetivos de la sesión.
- Recordar la necesidad de respetar los turnos de palabra así como cada una de las valoraciones aportadas por los compañeros.
- Animar a los alumnos/as a participar en el debate que se quiere establecer.

Esta sesión es un tanto atípica dentro de la dinámica de las anteriores. Se basa en un proceso reflexivo por parte del alumno, encaminado al debate y al intercambio de ideas, sensaciones y conocimientos, en las que el alumno debe de participar activamente.

Para ello, la figura del profesor/a es clave, convirtiéndose en algunos momentos en punto de referencia por los alumnos/as, pues es él/ella en algunos momentos deberá tomar las riendas y conducir lo que va surgiendo hacia los objetivos anteriormente expuestos.

En este sentido, el profesor/a deberá de tener en cuenta (y en consideración con nuestra propia experiencia práctica):

- Impulsar al alumno/a a que comparta sus reflexiones con los demás, tanto en su propio grupo como delante del resto en la puesta en común.
- Conseguir un clima positivo de debate, en el

que se respeten los turnos de palabras y se mantenga la atención sobre lo que se está trabajando (recordamos que se trata de una clase más de Educación Física, y no un día especial en el que podemos hacer cualquier cosa).

- Se les deben generar cuestiones sobre sus sensaciones y experiencia, así como lo que consideran que un deficiente visual siente.
- Repasar el cuestionario de conocimientos y actitudes sobre la deficiencia visual y discutir sobre las diferentes respuestas. Cuáles son correctas, incorrectas, por qué, consideraciones al respecto.... Intentar afianzar los conocimientos ya trabajados.

La dinámica peseguida se basa en dos momentos:

- Reunión por subgrupos: (6 alumnos/as), en el que expresan cada uno de forma libre todo lo acontecido a cada deficiencia. En esta fase, dentro de cada grupo existe un moderador que se encarga de recoger cada uno de los puntos y aportaciones, así como determinar que opciones se repiten y colocarle.

En este momento, el profesor se mantiene al margen, no actúa sobre la reflexión del alumno, sólo da pautas de actuación al principio, y no las debe de cerrar totalmente.

- Reunión del gran grupo: El moderador/a de cada grupo pone en común lo concluido en su grupo. Una vez que termina su exposición, cualquier miembro puede aportar al respecto. Es aquí donde el profesor/a tiene la responsabilidad de orientar el debate hacia aquello que ha planificado de antemano (erradicar tópicos, determinar las características de cada una de las deficiencias, conseguir desarrollar una actitud de sensibilización, establecer pautas de actuación,....

Al final, deberá de dar unas conclusiones sobre lo debatido y aportado por los alumnos/as.