



**Carpeta de Sensibilización,**  
un recurso para la inclusión y ajuste del  
alumnado con discapacidad visual y  
sordoceguera a través de la actividad física.



## CRE ONCE BARCELONA

### **Autores:**

Antonio Blanco Rodríguez/ David Huguet Mora/  
Susana Vicente Ollero / Adrià Agustina Arias

### **Ilustraciones:**

Teresa A. Sabariego Caro/ Antonio Blanco Rodríguez  
R.G.P.I. M-005200 / 2014

# CARPETA DE SENSIBILIZACIÓN A LA DISCAPACIDAD VISUAL Y SORDOCEGUERA INTRODUCCIÓN

Este documento tiene como objetivo ser un recurso para llevar a cabo actividades de sensibilización hacia la discapacidad visual en forma de propuestas relacionadas con con la educación física.

Las actividades de sensibilización quieren fomentar actitudes positivas y solidarias basadas en el respeto a la diversidad, evitar la aparición de conductas negativas mediante su componente lúdico y participativo, experimentando las limitaciones perceptivas de las personas con discapacidades sensoriales, a fin de que después puedan valorar sus capacidades. Una vez cumplido lo anterior se crean las ayudas que el alumno/a necesita para desarrollar la actividad física.

También estas actividades sirven para experimentar posibilidades motrices, sensoriales y expresivas del propio cuerpo.

Le llamamos “carpeta”, ya que nuestra intención es preparar el contenido que presentamos en este documento a modo de fichas didácticas tamaño din A4 plastificadas que físicamente irán dentro de una carpeta, para que sea fácil de transportar y ágil de usar en el momento de llevar a cabo la actividad práctica. De esta manera formará parte de la serie “Carpetas sensibilizadoras” del CRE ONCE Barcelona.

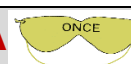
Las actividades de sensibilización facilitan la comprensión de la diversidad y desarrollan las capacidades de empatía y cooperación, inicio del camino hacia la inclusión educativa.

# ÍNDICE DE CONTENIDOS

## CONTENIDOS GENERALES

- Características generales de la discapacidad visual.
- Características generales de la sordoceguera.
- Recursos para confeccionar unas gafas de simulación.
- Recursos para simular la discapacidad auditiva.
- Consideraciones previas.

## FICHAS DE SENSIBILIZACIÓN A LA CEGUERA



- Actividad 1 : Atletismo, relevos por parejas simulando la discapacidad visual, ceguera o baja visión.
- Actividad 2 : Atletismo, llamada por la voz simulando la ceguera.
- Actividad 3: Circuito de habilidades simulando como lo realizaría una persona ciega.
- Actividad 4: El juego del pulpo, simulando la ceguera total.
- Actividad 5: El juego de tiro al pié, simulando la ceguera total.
- Actividad 6: Circuito por estaciones deportivo simulando la ceguera total

## FICHAS DE SENSIBILIZACIÓN A LA CEGUERA y SORDOCEGUERA



- Actividad 7: El juego del submarino, simulando la ceguera total o sordoceguera (ceguera total/ resto auditivo).

## FICHAS DE SENSIBILIZACIÓN A LA SORDOCEGUERA



- Actividad 8: Circuito de habilidades simulando como lo realizaría una persona sordociega sin resto visual ni auditivo.

## FICHAS DE SENSIBILIZACIÓN A LA BAJA VISIÓN y SORDOCEGUERA



- Actividad 9: Circuito de habilidades para simular la baja visión o la sordoceguera (baja visión/ resto auditivo).
- Actividad 10: Relevos simulando la baja visión o la sordoceguera (baja visión/resto auditivo)
- Actividad 11: Circuito por estaciones deportivo simulando la baja visión.

# CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA DISCAPACIDAD VISUAL

## QUÉ ES LA CEGUERA

Las **personas ciegas** son aquellas que no ven nada o solamente tienen una ligera percepción de luz con la que pueden ser capaces de distinguir entre luz y oscuridad, pero no la forma de los objetos.

## LA FUNCIÓN VISUAL

Pero dentro de la discapacidad visual nos encontramos con personas con un resto visual. Para evaluar la función visual nos valemos de una serie de parámetros que nos informan sobre los distintos aspectos de la visión:

**La agudeza visual** es la capacidad del ojo para determinar separadamente dos puntos próximos de un objeto esta prueba nos informa de la función macular, una buena agudeza visual nos permite la discriminación fina y del detalle.

**El campo visual** nos informa de la amplitud de visión que se obtiene, al mirar un estímulo luminoso fijo sin movilizar el ojo.

**La sensibilidad al contraste** está íntimamente relacionada con la agudeza visual ya que al aumentar el contraste disminuye el ángulo de discriminación y por tanto aumenta la agudeza visual.

**La sensibilidad cromática** puede verse alterada por un proceso congénito o adquirido y si es así suele afectarse por patologías que dañan la mácula, de tipo degenerativo, tóxicas y también en enfermedades del nervio óptico.

## QUÉ ES LA BAJA VISIÓN

Establecemos tres grupos distintos de baja visión valorando estos cuatro aspectos de la función visual.

**Personas con visión periférica.** son aquellas que presentan afectación de la zona central de la retina (los conos), que es la responsable de la percepción del detalle de los objetos. Por ello tienen dificultad para la lecto-escritura, para reconocer la fisonomía de las personas etc. Suelen tener mejor visión si miran por el "rabillo del ojo". Son personas que no tienen problemas para orientarse en el espacio ni de movilidad personal.

**Personas con visión central.** En este caso la zona afectada es la periferia retiniana (los bastones) que es la responsable de la visión nocturna y de la orientación en el espacio, por ello habrá pérdida de visión en ambientes oscuros, con dificultad de adaptación a la oscuridad, reducción del campo periférico con problemas de movilidad y desorientación, conservando la percepción fina y de detalle.

**Personas con visión borrosa.** Por falta de transparencia de los medios por opacidades corneales o del cristalino, por defecto de refracción como la miopía y también por el nistagmus congénito, son personas que no tienen problemas de movilidad y que deben acercarse mucho para poder ver el detalle o acceder a la lectoescritura.

\*Texto extraído del libro: Actividad física adaptada "El juego y los alumnos con discapacidad" Editorial Padiotribo. (Mariona Vidal).

## CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LAS PERSONAS SORDOCIEGAS

Una persona es sordociega cuando en ella se combinan dos deficiencias sensoriales (visual y auditiva) que se manifiestan en mayor o menor grado, generando problemas de comunicación únicos y necesidades especiales derivadas de la dificultad para percibir de manera global, conocer, y por tanto interesarse, y desenvolverse en su entorno.

Como consecuencia de la incomunicación y desconexión con el mundo que la privación sensorial genera en las personas sordociegas, estas presentan una serie de dificultades, que se manifestarán en diferentes grados de acuerdo a sus características, en el acceso a la información, a la educación, a la capacitación profesional, al trabajo, a la vida social y a las actividades culturales.”

Algunas personas sordociegas son totalmente sordas y ciegas, mientras que otras tienen restos auditivos y/o visuales. En general, cuando los déficits sensoriales de visión y audición se combinan de forma que dicha combinación repercute en problemas específicos de comunicación y graves problemas para su integración social, hablamos de personas con sordoceguera.

En el caso de las personas sordociegas de nacimiento, o de las que adquieren la sordoceguera a temprana edad, la situación se complica por el hecho de que pueden darse problemas adicionales que afecten a su desarrollo madurativo, y de conducta, al no poder adquirir de manera natural un sistema de comunicación que les permita comprender el mundo que les rodea y no poder interactuar con él. Estos déficits añadidos, reducen aún más sus posibilidades de aprovechar cualquier resto visual o auditivo.

De todo ello se deduce que **la sordoceguera es una discapacidad con entidad propia** y que las personas sordociegas requieren **servicios especializados, personal específicamente formado** para su atención y **métodos especiales** de comunicación para hacer frente a las actividades de la vida diaria.

El grupo es heterogéneo y complejo debido a las diferentes variables que determinan las características individuales motivadas por cada uno de los déficits (tipo y grado de pérdida, momento en que aparece, nivel madurativo y de comunicación, existencia o no de deficiencias añadidas). En función de todas estas características podrán utilizar diferentes sistemas de comunicación: lenguaje oral, lengua de signos (al aire o apoyado) o dactilológico en palma.

*\*Texto extraído de la documentación de la Unidad Técnica en Sordoceguera de la ONCE.*

# RECURSOS PARA CONFECCIONAR

## UNAS GAFAS DE SIMULACIÓN

Confeccionaremos tres tipos de gafas de simulación:

- Gafas de visión borrosa.
- Gafas de ceguera total.
- Gafas de vista de cañón.

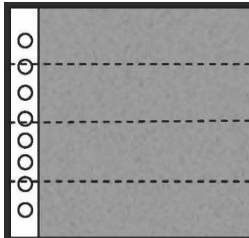
### **GAFAS DE VISIÓN BORROSA.**

#### Materiales

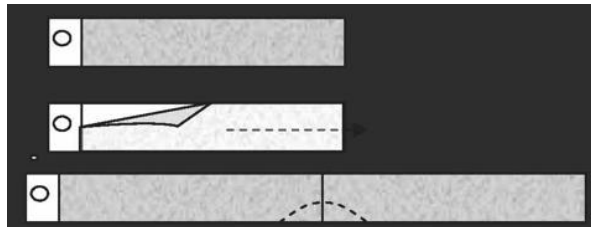
Una hoja de plástico de ordenar hojas (fundas de plástico agujereadas), unas tijeras, cinta adhesiva.

Pasos a seguir:

- Se recorta cada hoja en cuatro partes.



- Se separa una lámina de la hoja y se recorta un círculo para el espacio de la nariz.

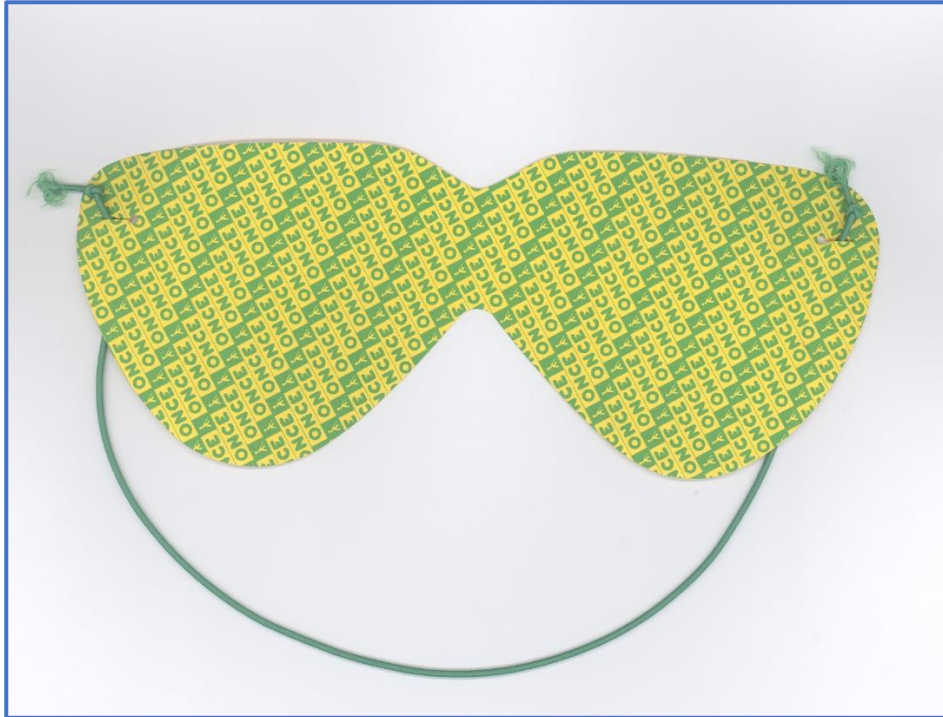


- Se pone en la cara y se cierra por la nuca con cinta adhesiva, adecuándolo al tamaño de cada niño. Se puede volver a poner cinta adhesiva por la parte interior para evitar que se enganche el pelo.
- Cierre con cinta adhesiva:



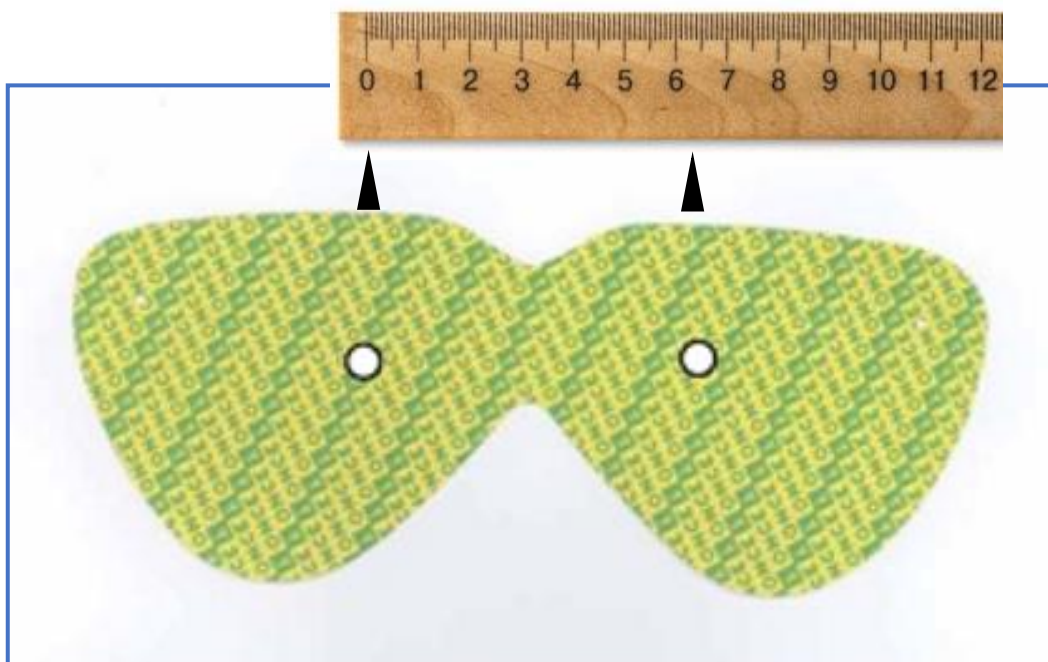
### **GAFAS DE CEGUERA TOTAL.**

La propuesta consistiría en confeccionar un antifaz de cartón como el de la fotografía.



### **GAFAS DE VISTA DE CAÑÓN.**

La propuesta sería hacer dos agujeros en el modelo del antifaz anterior. Estos agujeros tendrían que estar a la misma distancia que las pupilas de los niños. Poniendo una regla delante de la cara se puede medir esta distancia. Después, se trasladan los puntos al antifaz y con un lápiz se hacen los agujeros.





## RECURSOS PARA SIMULAR LA DISCAPACIDAD AUDITIVA

### Simulación de sordera con resto auditivo:

- Tapones para los oídos de cualquier tipo. Se consigue una pérdida moderada de la audición.
- Música ambiental alta en el transcurso de toda la actividad.

Estos dos recursos van a dar al alumnado que practica la actividad una simulación de la discapacidad auditiva con resto auditivo.



### Simulación de sordera profunda:

En este caso es más complejo realizar esta simulación en grupo y la haremos de forma individual o en un grupo muy reducido. Pondremos unos auriculares con la música suficientemente alta como para no oír el resto de sonidos. No simulamos la pérdida total de audición si no que enmascaramos la información haciendo imposible la comunicación oral.





## CONSIDERACIONES PREVIAS

- Los circuitos son un ejemplo de como podría ser pero cada docente puede realizar sus modificaciones según disponibilidad de material, espacio o características del grupo. Pueden variar según los deportes que se estén realizando en la programación incluyendo estaciones de los deportes trabajados.
- Para realizar la actividad de sensibilización debemos escoger las fichas que se parecen más a las características del alumnado con discapacidad visual que tendremos en nuestra sesión. Por ejemplo, si tenemos un alumno de baja visión no realizaremos las actividades para ciegos ni sordoceguera, sólo la simulación directamente vinculada a nuestro alumno/a.
- La simulación de la baja visión siempre es un acercamiento al resto visual del alumnado, no podemos pretender que sea exacto. En el caso del resto visual será orientativo para cumplir los objetivos.
- En el caso de la ceguera cada persona reacciona diferente delante del hecho de no ver. Por lo que debemos tener en cuenta que taparse los ojos y realizar actividad física sin experiencias previas puede provocar miedo. Debemos realizar la actividad de una manera lúdica para que el miedo no sea la parte principal de las vivencias.
- Los tapones ni la música pueden simular la falta de audición, lo que hacen es dificultar la comunicación.

## Actividad 1 : Atletismo, relevos por parejas simulando la discapacidad visual, ceguera.

### RELEVOS POR PAREJAS :

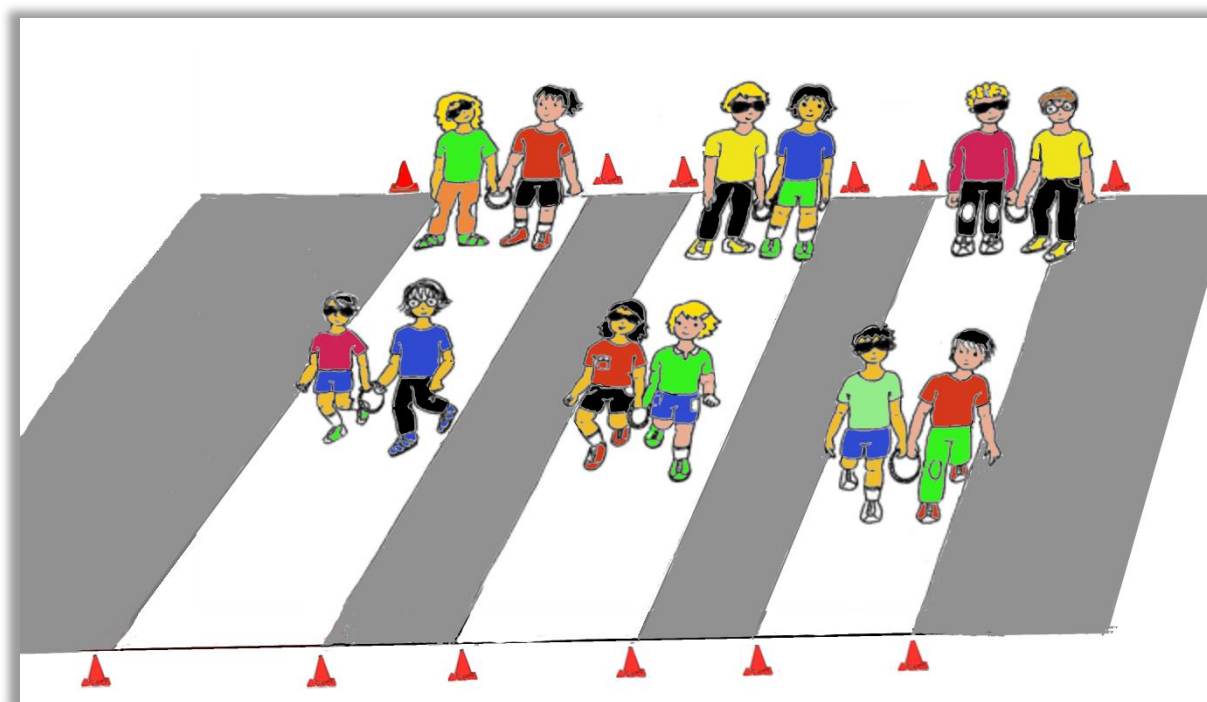
Se hacen 4 grupos (A, B, C, D) de 3 parejas cada uno (24 participantes).

El objetivo de cada grupo es hacer un recorrido determinado: carrera en línea recta de ida y vuelta con un miembro de la pareja con los ojos tapados con un antifaz y llevando una cuerda para guiar al compañero. Cuando termina la primera carrera el primer miembro de la pareja se cambian el antifaz y el otro miembro de la pareja hace su carrera. Cuando termina la primera pareja le dan la cuerda y el antifaz a la segunda pareja de su grupo que harán la misma tarea. Los cuatro equipos comienzan al mismo tiempo. Gana el equipo que acaba antes.

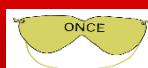
El recorrido puede ser rectilíneo o se puede hacer, si se dispone de suficiente espacio, un recorrido más largo marcado con conos.

MATERIAL:

- 4 antifaces de cartón..
- 4 cuerdas de acompañamiento.
- 6 conos chinos para señalar las zonas de los relevos.



## Actividad 2 : Atletismo, llamada por la voz simulando la ceguera



### CARRERA EN ZIC-ZAC:

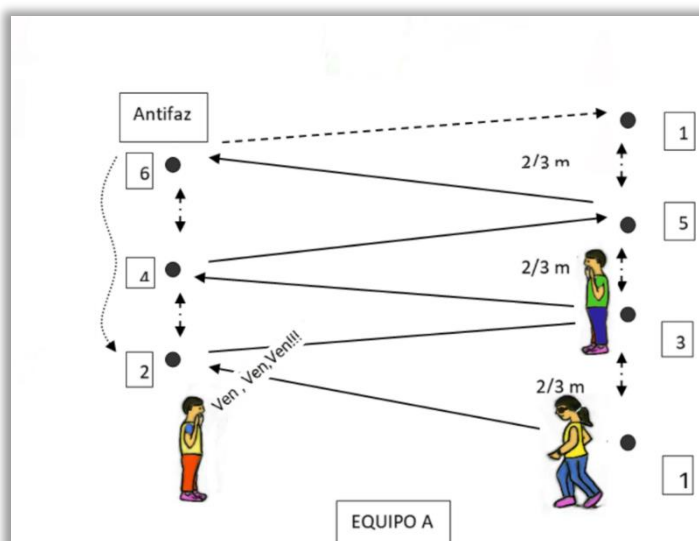
Se hacen grupos de 6 alumnos. A cada grupo se sitúan alternados como se puede ver en el dibujo. El primer miembro del grupo se pone el antifaz o las gafas de visión borrosa.

A la señal del profesor los nºs 2 de cada equipo llaman a su compañero, cuando llega el nº 1 toca a su cridador que le coloca hacia la nueva dirección de carrera y lo llama el nº3, y así sucesivamente. Cuando el primer jugador llega al último compañero pasa el antifaz al nº 2 y se sitúa rápidamente en su lugar de la fila. La carrera termina cuando todos los miembros del equipo han corrido con los ojos tapados y dan la señal de ancianos al profesor. Como la fila va avanzando hay que tener previsto más espacio. Aunque se puede hacer como juego de relevos todos a la vez en esta ocasión y para que sea una tarea más atlética proponemos que se utilice el mayor espacio posible entre corredores y que se haga con premura de tiempo y una vez cada equipo .

Se debe mantener silencio durante las carreras fuera de los que están llamando a su compañero.

Si hay un alumno ciego total a su equipo serán 7 y uno le hará el apoyo. El colocará en la posición y complementará cuando tenga que llamar por la voz.

La distancia entre los corredores puede variar en función del espacio que utilizamos, la edad de los alumnos y el tipo de terreno. Pero es conveniente que sea como mínimo 15/20 metros para que haya sensación de carrera.

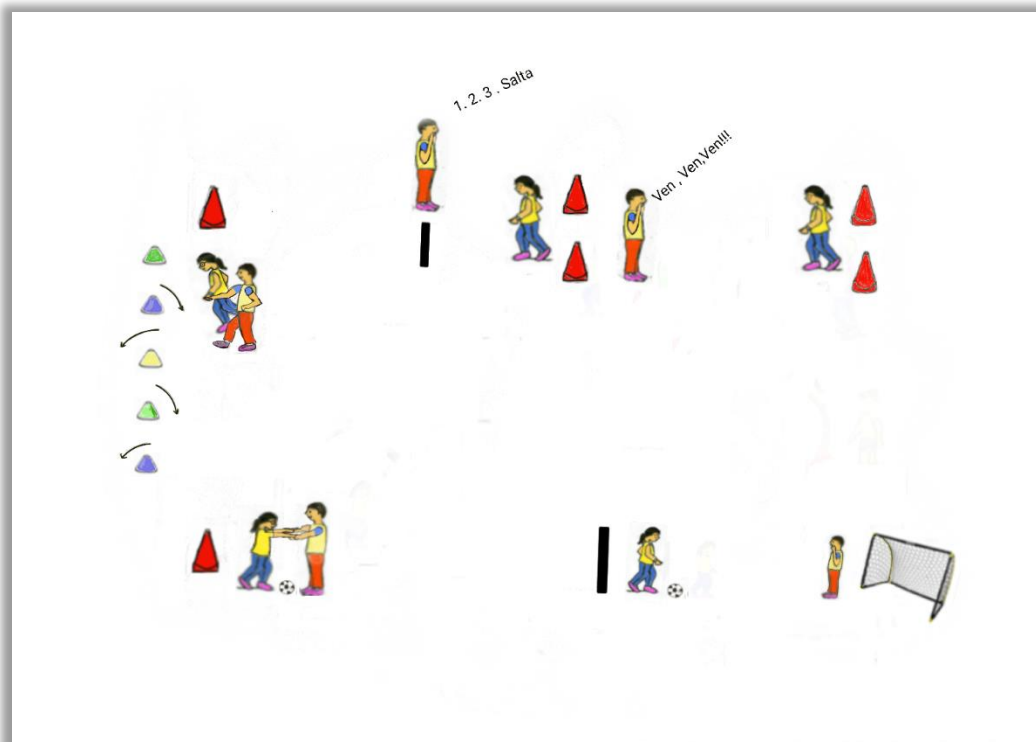


## Actividad 3: Circuito de habilidades simulando como lo realizaría una persona ciega.



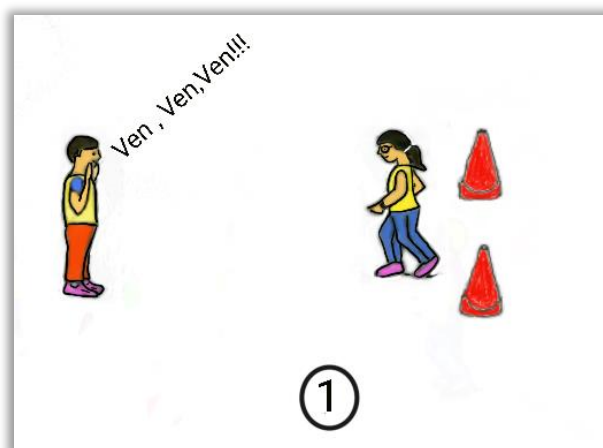
### NORMAS DEL CIRCUITO

Se forman parejas, un miembro de la pareja lleva puestas las gafas de simulación de ceguera y mientras el otro está al lado, lo acompaña, lo guía, lo llama por la voz y lo protege. Después cambian de rol uno se quita gafas y se los pone el que hacía de guía. Este circuito se hace con gafas de simulación de visión cero por lo que el guía tiene que acompañar con información verbal y táctil.

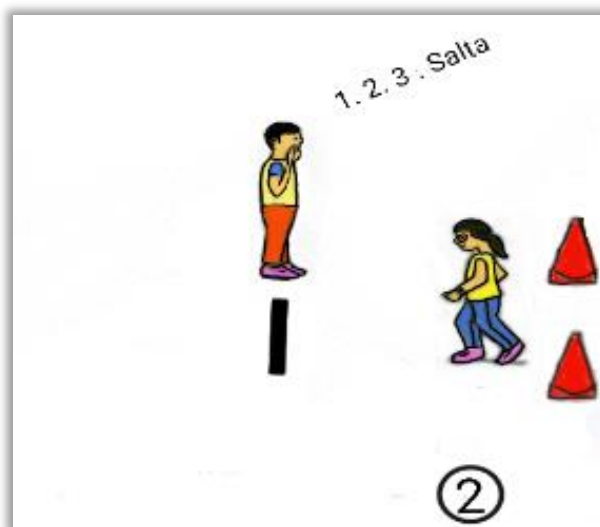


### DESCRIPCIÓN DEL CIRCUITO:

1. Realizamos la primera recta corriendo con el sistema de guiado por la voz. Ver actividad nº1.



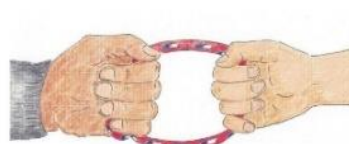
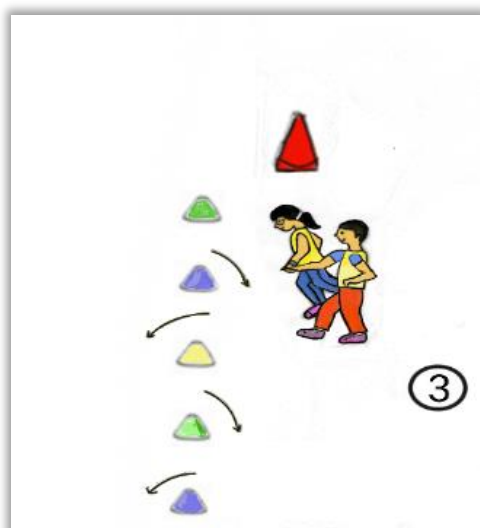
2.- Realizamos un salto de longitud con caída a pies juntos.



3. Realizamos un “zic-zac” entre los conos con el sistema de guiado, como el punto anterior. gen carreras que explicamos a continuación:

La unión entre el/la guía y la persona a quien acompaña será una cuerda de unos 40cm unidos sus extremos con un nudo. Se cogen los dos de la cuerda de tal manera que harán la carrera con el movimiento de brazos contrario. En carreras la cuerda puede ser más larga, pero en los juegos debe ser más corta para que los dos participantes estén muy juntos y poder frenar, girar, cambiar de sentido y todas aquellas acciones que el juego requiere.

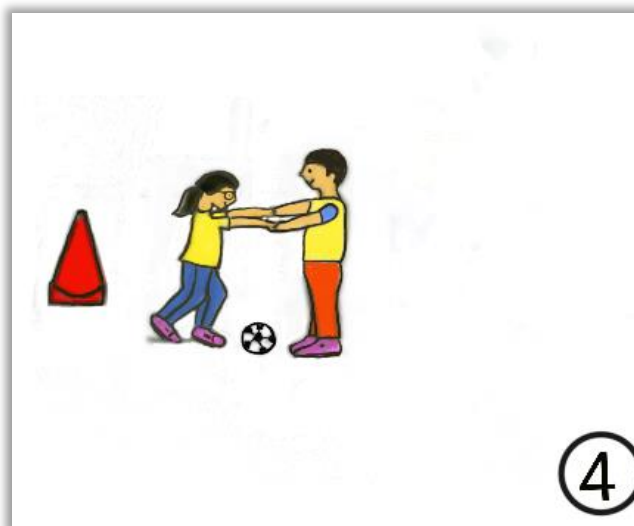
La unión entre el/la guía y la persona a quien acompaña será una cuerda de unos 40cm unidos sus extremos con un nudo. Se cogen los dos de la cuerda de tal manera que harán la carrera con el movimiento de brazos contrario. En carreras la cuerda puede ser más larga, pero en los juegos debe ser más corta para que los dos participantes estén muy juntos y poder frenar, girar, cambiar de sentido y todas aquellas acciones que el juego requiere.



Para aumentar la seguridad podemos indicar a la persona que lleva las gafas de ceguera que lleve el brazo libre doblado por delante (en protección media). Es muy importante que el guía vaya al ritmo de la persona a quien acompaña, por eso no debemos ni empujar ni estirar, siempre al lado.

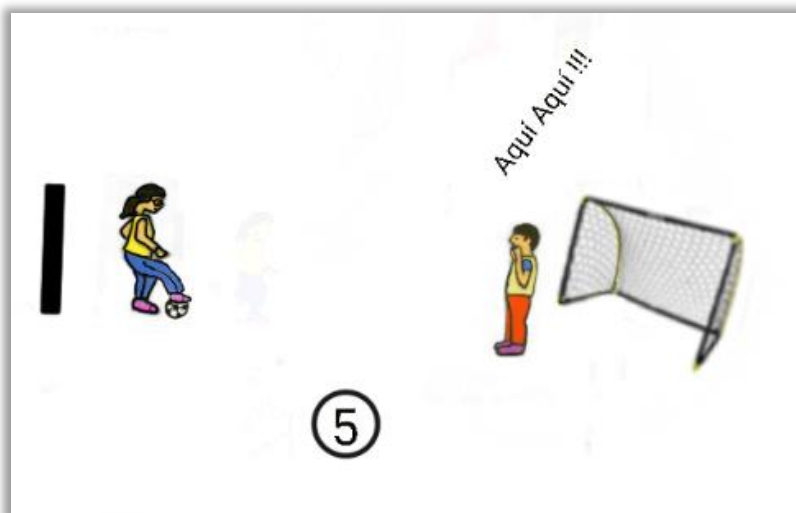
#### 4. Realizamos una conducción de fútbol.

Para realizar los acompañamientos de fútbol cogeran las dos manos y el guía andando hacia atrás.



#### 5. Realizaremos un chut a portería.

Para chutar la pelota se tiene que pisar y luego chutar sin coger carrerilla. El guía ayuda para colocar la pelota y llama desde la portería por la voz.



Aquí finalizamos el circuito y los participantes se quitan las gafas de simulación y tapones, se dirigen al punto 1 para que el otro miembro de la pareja se ponga gafas.

## Actividad 4: El juego del pulpo, simulando la ceguera total

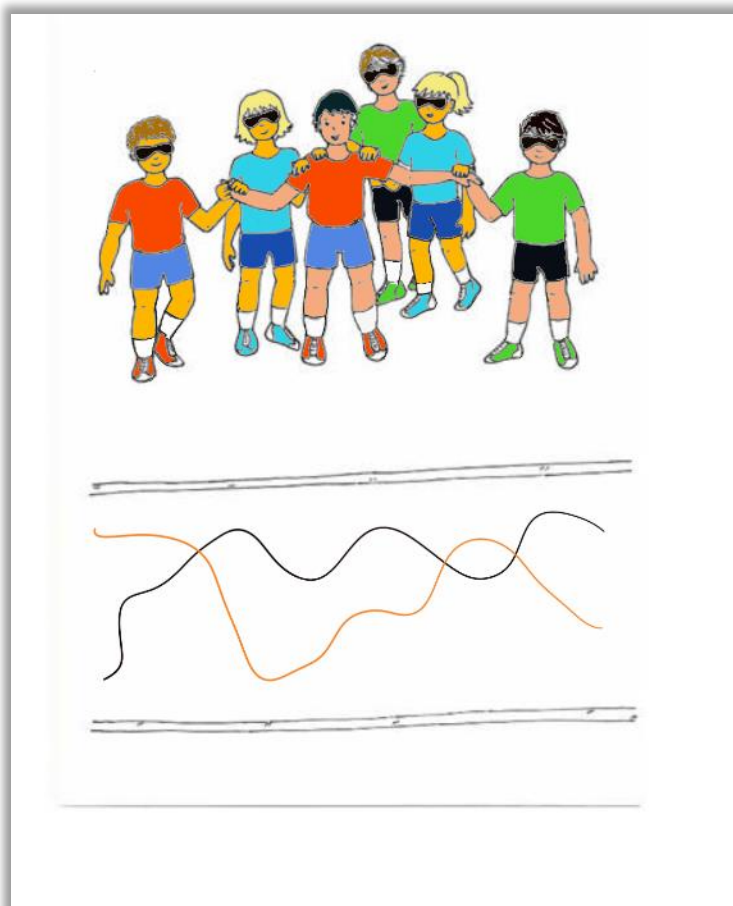


### **NORMAS DEL JUEGO:**

Cada pulpo trasladará sus "tentáculos" (5 compañeros) sin tocar las líneas del suelo que nos parezcan adecuadas según nuestra sala de juegos y material, se pueden aprovechar todas las líneas preexistentes y añadir cuerdas o diversos materiales. Podrá caminar y al mismo tiempo tendrá que dar instrucciones verbales a sus compañeros a fin de que no toquen las líneas.

Se forman grupos de 6. Un miembro de cada grupo hace de la cabeza del pulpo y los cinco compañeros hacen de tentáculos y llevan antifaces de visión cero con el fin de no ver. Siempre tienen que estar en contacto con la cabeza (jefe) del pulpo. Si algún compañero no toca su pulpo tienen que volver a la línea de salida. Si algún "tentáculo" toca una línea del suelo, tienen que volver al punto de salida.

Variantes: también se puede hacer poniendo una serie de obstáculos con el material que dispongamos y que ningún jugador podría tocar, o hacer un circuito con conos.





## Actividad 5: El juego de tiro al pié, simulando la ceguera total

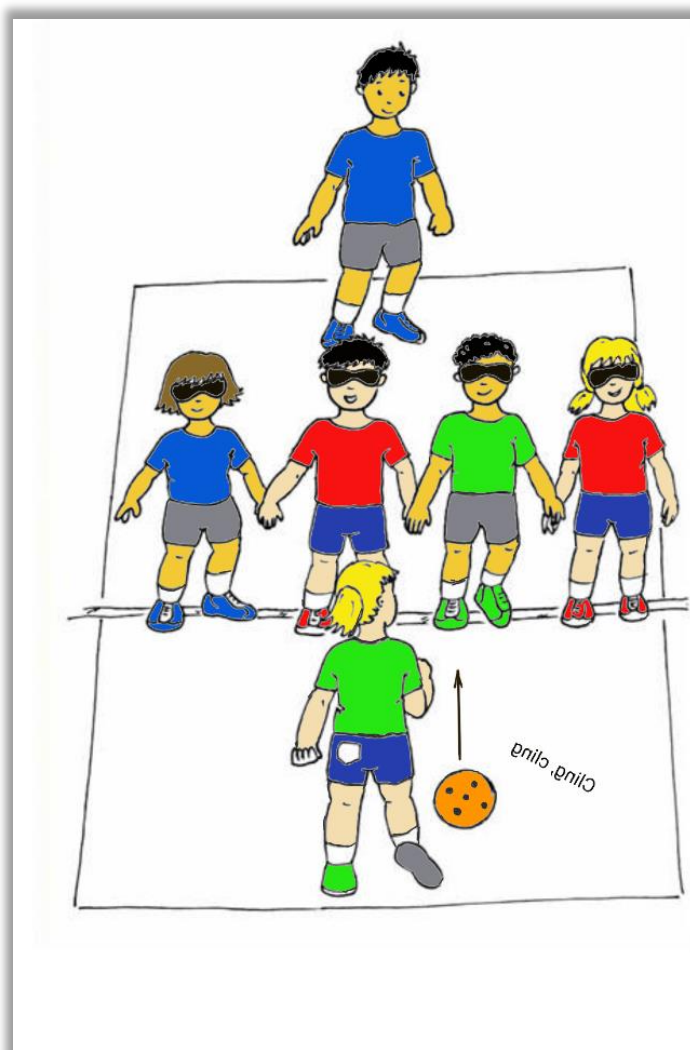


### **NORMAS DEL JUEGO:**

Dos jugadores son los que lanzan, el resto se colocan en la línea central de un campo de voleibol o similar cogidos de la mano, en la misma dirección y con los antifaces de ceguera puestos.

Los jugadores que lanzan se colocan uno a cada lado de la fila y tiran la pelota sonora a tocar los pies de los compañeros que están en el centro. Si tocan a alguien, se cambian por él. Los jugadores que están en el centro tienen que esquivar la pelota con cascabeles y cuando pasa de un lado al otro todos giran en dirección a la pelota.

Variante: se pueden acumular y jugar los tocados en un campo. Se puede poner una cuerda en el suelo para situarse y tocarla a menudo con los pies...



## Actividad 7: El juego del submarino, simulando la ceguera total o sordoceguera (ceguera total/resto auditivo)

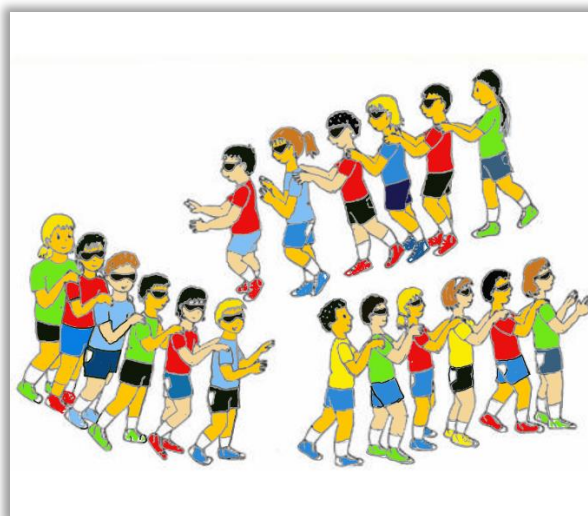


### **NORMAS DEL JUEGO:**

Se hacen grupos de 6, todos los jugadores cogidos por los hombros y con los ojos tapados excepto el último que es el capitán y dirige el submarino. Se crea un código:

- Un toque en el hombro derecho: ir hacia la derecha.
- Un toque en el hombro izquierdo: ir hacia la izquierda.
- Tirar de los dos hombros atrás: frenar.
- Dos toques en los dos hombros: hace que el primer miembro del submarino se desenganche (le llamaremos torpedo).

El objetivo del capitán es que dejar el torpedo dentro de unos aros esparcidos por todo el terreno de juego, si lo consigue el equipo suma 1 punto. Cuando un torpedo es disparado, pasa a ser el capitán, quitándose los antifaces. El antiguo capitán se los pone y pasa a ser un jugador más. Gana el equipo que suma más puntos.



### **DESCRIPCIÓN DEL JUEGO PARA SORDOCEGUERA:**

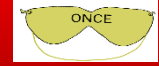
Igual que le anterior però el alumnado que lleve las gafas de simulación también llevará los tapones y pondremos música ambiental alta.

Al fer de guia es posen de costat i els dos

### **INDICACIONES IMPORTANTES**

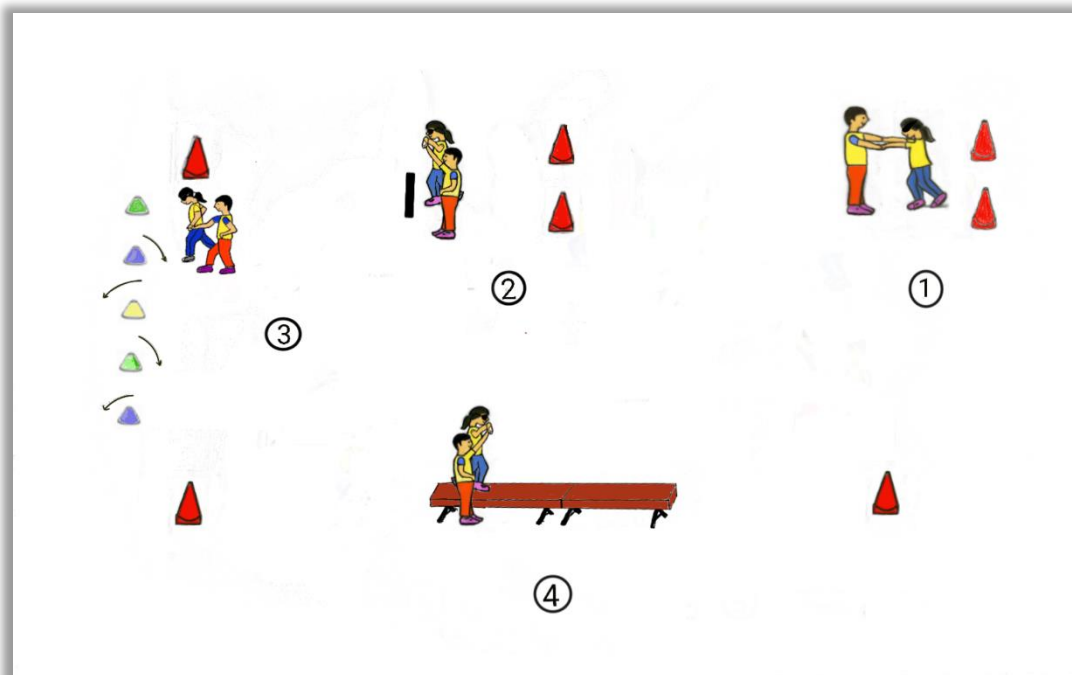
- Cuando el alumnado con ceguera o sordoceguera hace de capitán el segundo de la fila no llevará gafas de simulación y le irá dando indicaciones verbales o táctiles para que pueda desplazar al submarino.

## Actividad 8: Circuito de habilidades simulando como lo realizaría una persona sordociega sin resto visual ni auditivo.

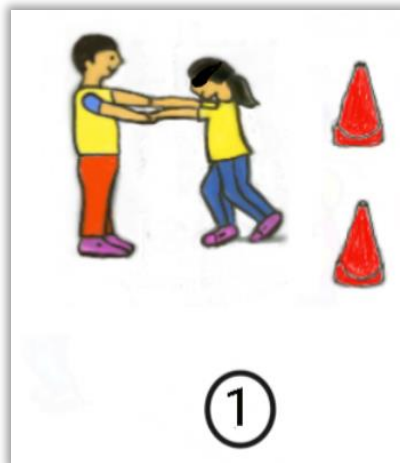


### NORMAS DEL CIRCUITO

Se forman parejas, un miembro de la pareja lleva puestas las gafas de simulación de ceguera y los auriculares con música mientras el otro está al lado, lo acompaña, lo guía y lo protege. Después cambian de rol. Este circuito se hace con gafas de simulación de visión cero y sin oír por los auriculares por lo que el guía tiene que acompañar con información táctil y cinestésica.



1. Realizamos la primera recta corriendo con el sistema de acompañamiento con dos manos y corriendo hacia atrás.



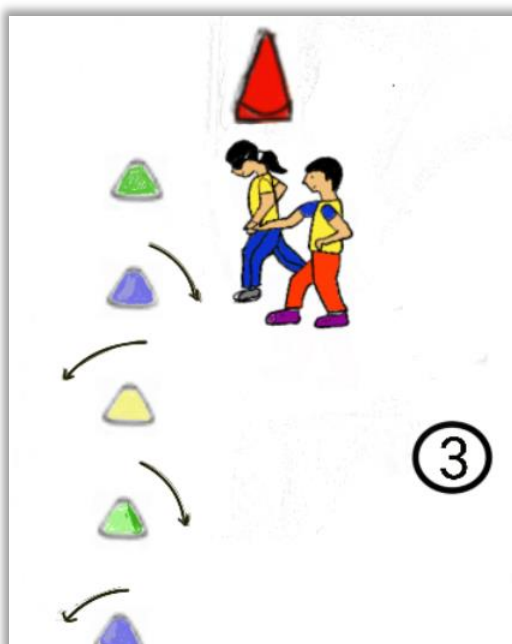
2. Realizamos un salto de longitud con caída a pies juntos, con el sistema de acompañamiento, pero cogidos de la mano. El guía apretará la mano y la levantará en el momento que quiera que realice el salto.



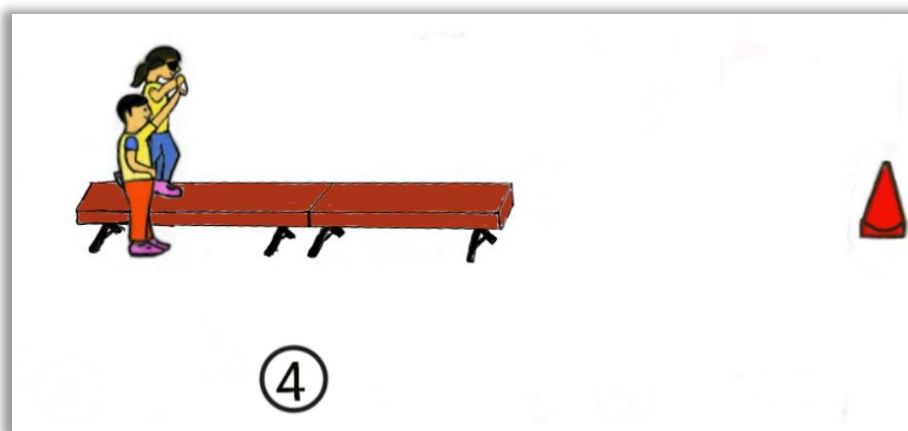
3. Realizamos un “zigzag” entre los conos con el sistema de guiado en carreras que explicamos a continuación:

La unión entre el/la guía y la persona a quien acompaña será una cuerda de unos 40 cm unidos sus extremos con un nudo. Se cogen los dos de la cuerda de tal manera que harán la carrera con el movimiento de brazos contrario. La cuerda debe ser muy corta para que los dos participantes estén muy juntos y poder frenar, girar, cambiar de sentido y todas aquellas acciones que el juego requiere.

Es muy importante que el guía vaya al ritmo de la persona a quien acompaña, por eso no debemos ni empujar ni estirar, siempre al lado.



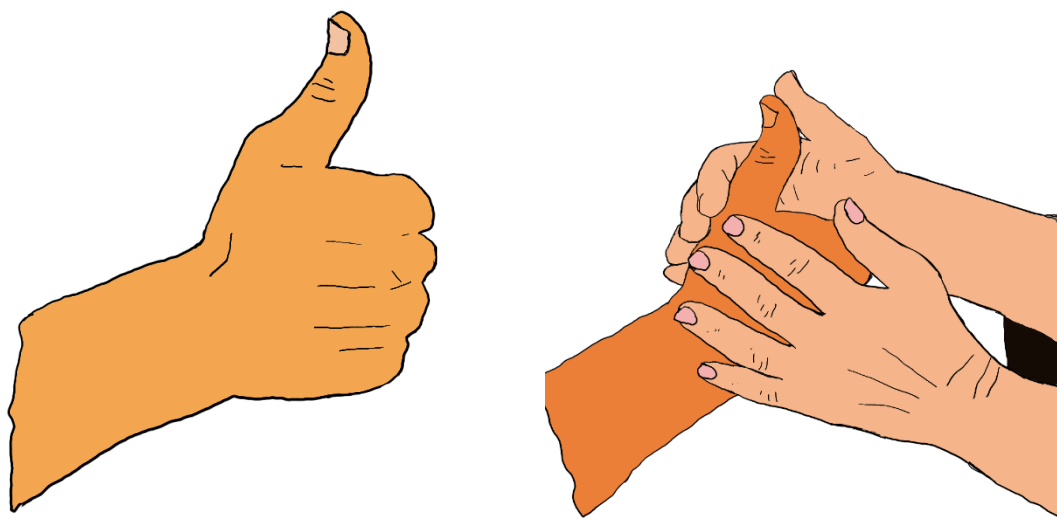
4. Pasar por encima de unos bancos suecos.



5. Volvemos al inicio intercambiando los papeles.

**INDICACIONES IMPORTANTES:**

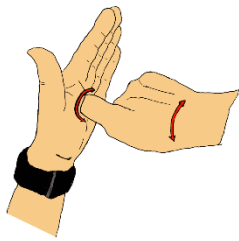
- En el caso de la simulación a la sordoceguera, antes de iniciar la actividad, cada pareja, sin antifaces ni tapones pactarán tres o cuatro signos, como, por ejemplo, parar: la mano en el hombro, seguir: estirar de un brazo, etc... para poder realizar la actividad reforzando la comunicación oral.
- El alumno que hace de guía puede preguntar realizando el símbolo de ok con la mano como se ve en el dibujo y el alumnado que realiza la simulación de sordoceguera toca con las dos manos el símbolo. Se explicará previamente a la simulación sin gafas de simulación ni cascos.



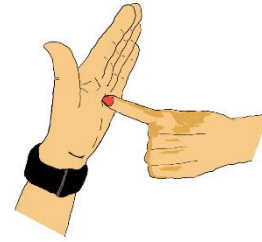
- La respuesta del alumnado que realiza la simulación de la sordoceguera, que lleva las gafas, será mediante las palabras “sí y no” en el alfabeto dactilológico en palma para contestarle (se le habrá enseñado previamente a los dos participantes).

**SI**

**S**

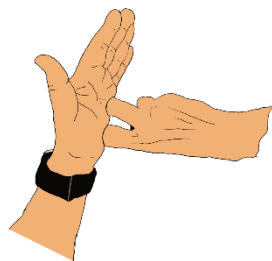


**I**

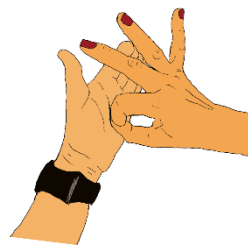


**NO**

**N**



**O**

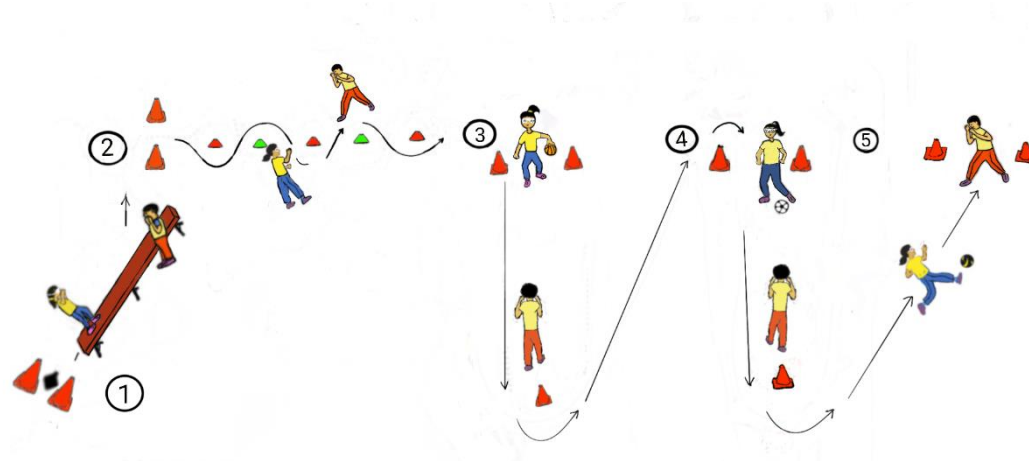


## Actividad 9: Circuito de habilidades para simular la baja visión o la sordoceguera (baja visión/ resto auditivo)



### NORMAS DEL JUEGO

Se forman parejas, un miembro de la pareja lleva puestas las gafas de simulación mientras el otro está al lado, lo acompaña y lo protege, es su guía. Después cambian de rol uno se quita gafas y se las pone el que hacía de guía. Este circuito se puede hacer con gafas de simulación de visión borrosa y de visión de cañón (según la visión del alumno/a para el que realizamos la actividad).



### DESCRIPCIÓN DEL CIRCUITO PARA BAJA VISIÓN:

1. Pasamos por encima de dos líneas táctiles y visuales, un pie en cada línea. Intentaremos que vaya solo
2. Realizamos un “zic-zac” entre los conos.  
El guía le indicará donde está la salida, marcada con dos conos rojos, y el primer cono amarillo.
3. Llevamos la pelota de baloncesto botando.  
El guía se pondrá delante por si necesita algo y, así, le marcará la dirección del movimiento.
4. Realizamos una conducción de fútbol.  
El guía tendrá la misma posición que en el baloncesto, pero le dará las manos al participante si tiene dificultades para conducir el balón.
5. Final del circuito quitarse las gafas de simulación y taponos, dirigirse al punto 1 para que el otro miembro de la pareja se ponga gafas y taponos.

### DESCRIPCIÓN DEL CIRCUITO PARA SORDOCEGUERA:

Igual que el anterior pero el/la alumno/a que lleve las gafas de simulación también llevará los taponos. También pondremos música ambiental alta.



### **INDICACIONES IMPORTANTES:**

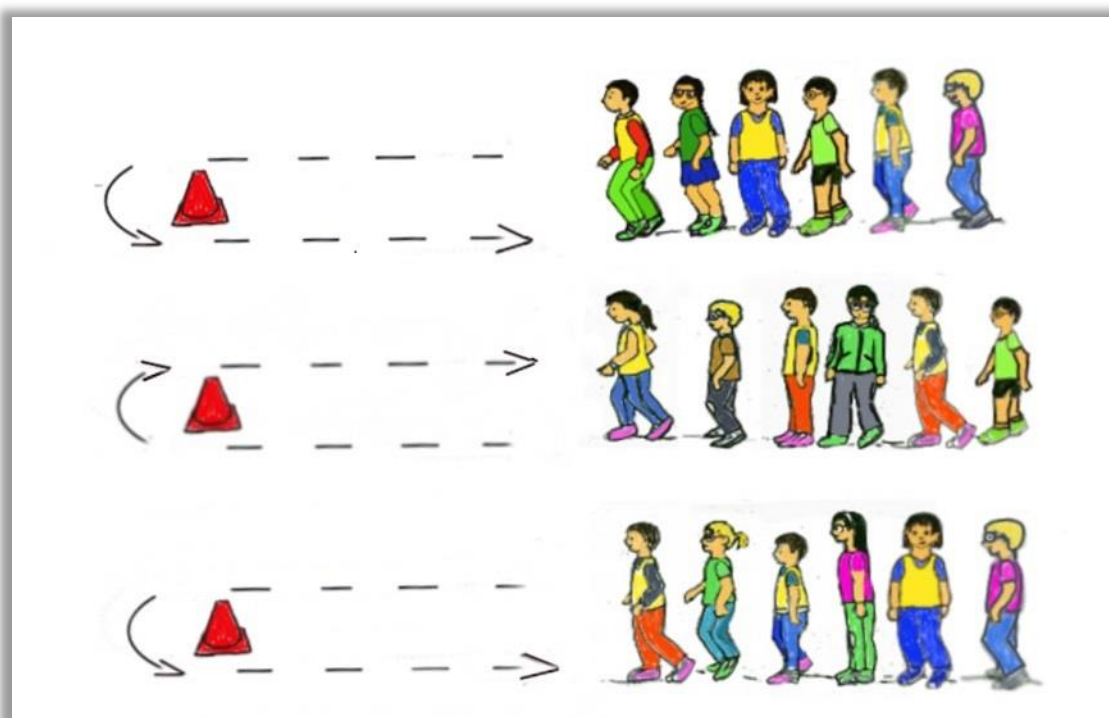
- El guía va ligeramente adelantado del compañero que realiza la actividad con gafas de simulación y está pendiente de si hay algún peligro, o si pierde el balón.
- La ayuda física la realizaremos cuando el alumno o alumna con gafas de simulación lo pide, no antes, dejaremos que con el resto visual que posee intente realizar la actividad autónomamente.
- Los conos y materiales con los que marcamos el circuito deben ser de colores contrastados con el suelo. Por ejemplo, si el suelo es oscuro pondremos conos amarillos fluorescentes o si el suelo es blanco pondremos conos negros.

## Actividad 10: Relevos simulando la baja visión o la sordoceguera (baja visión con resto auditivo)



### NORMAS DEL JUEGO

Se hacen grupos de 6. Uno de cada pareja lleva los antifaces de baja visión (VISIÓN BORROSA O VISTA DE CAÑÓN). Se disponen en filas tal y como indica el gráfico:



Sale primero un miembro de la pareja que se va un peto y el compañero, que lleva las gafas de simulación, le sigue guiándose con la ayuda visual del mismo. Tienen que llegar al cono del otro lado y volver. Al llegar al punto de inicio puede salir la segunda pareja y, así, sucesivamente. Las trayectorias deben realizarse como se indica en la ilustración para ofrecer más seguridad y que nunca se crucen en sentido contrario dos corredores.

### DESCRIPCIÓN DEL CIRCUITO PARA SORDOCEGUERA:

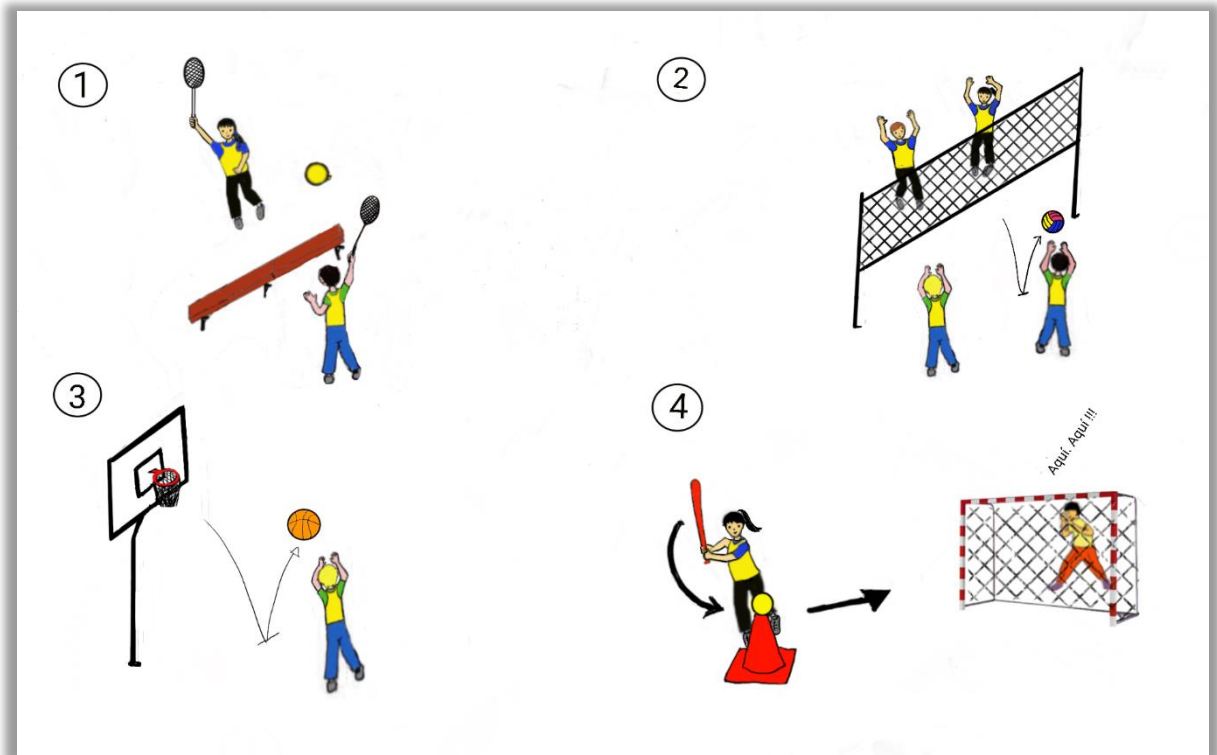
Igual que el anterior pero el/la alumno/a que lleve las gafas de simulación también llevará los tapones. También pondremos música ambiental alta.

### INDICACIONES IMPORTANTES:

- El jugador que no lleva antifaz deberá tener presente correr vigilando al corredor que le sigue y se desplazará no demasiado próximo al cono sobre el que debe girar para evitar que su perseguidor choque con él

- Separar las filas para evitar choques.
- Cuando lleguen al cono del otro lado frenara poco a poco y vigilando a su compañero/a que le sigue.
- Cuando han realizado el relevo se cambia el rol para que todos puedan tener la experiencia de guiar y ser guiado.

## Actividad 11: Circuito por estaciones deportivo simulando como lo realizaría una persona con baja visión.



Dividiremos el espacio en 4 como podemos ver en la imagen.

1. Bádminton. El objetivo es realizar el máximo de pases entre los dos jugadores. En parejas cada uno tendrá una raqueta y en lugar de utilizar un volante utilizaremos un globo no muy hinchado (tamaño balón de balonmano) de color contrastado. Uno de la pareja llevará gafas de simulación. En vez de una red utilizaremos bancos o alguna raya contrastada del suelo, para poder ver el móvil en toda su trayectoria.  
El alumno que no lleve las gafas de simulación llevará un peto. Siempre iniciará la acción el alumno que lleva las gafas de simulación.
2. Voleibol. El objetivo es hacer el punto lo más largo posible. Jugaremos en parejas. En el grupo de 4 tan solo un/a alumno/a llevará gafas de simulación. En un espacio separado por una red y con el terreno de juego delimitado por conos. La secuencia de juego será la siguiente:
  - Sacará el/la alumno/a que lleve las gafas de simulación.
  - Los/las jugadores/as del otro campo para la recepción el balón deberá cogerlo con las 2 manos antes que toque el suelo.

- El jugador/a que ha recibido el balón se lo pasará a su pareja con un pase de dedos.
  - El jugador/a que reciba el pase de dedos de su pareja deberá pasar el balón al otro campo con un toque de dedos sin retención.
  - Se repite la misma secuencia. Con una adaptación para el alumno que lleva gafas de simulación. Éste puede dejar que el balón haga un bote antes de la acción que realizará. Tanto si es coger el balón, como devolverlo al otro campo.
3. La caja. Juego de baloncesto que se juega en grupo. Todos los jugadores están en fila detrás de la línea de tiro libre. Tan solo un alumno/a llevará gafas de simulación.
- El/La primero/a lanza el balón si canasta suma 2 puntos a la caja, si no canasta, tiene opción de coger el rebote antes que toque el suelo, aunque si canasta en el segundo lanzamiento solo suma un punto.
  - La adaptación consistirá en primer lugar en avisar a la persona que lleva las gafas de simulación antes de pasarle el balón, diciendo su nombre, y hacerlo con un pase picado.
  - El primer lanzamiento se realizará igual que todos los compañeros, pero si no canasta el balón puede dar un bote antes de que coja el rebote. Una vez finalizada su participación la siguiente persona en participar le llamará por su nombre para recibir el pase.
  - Se recomienda marcar el cuadrado pequeño del tablero de baloncesto con un color contrastado.
4. Beisbol. Se trata de la acción de bateo de beisbol. Nos ponemos en parejas y uno/a de la pareja llevará gafas de simulación.
- Pondremos la pelota encima de un cono.
  - La persona sin gafas de simulación se situará detrás de la red de la portería y con las manos haciendo de megáfono dirá "aquí aquí" para dar direccionalidad al lanzamiento de la pelota.
  - La persona que llama por la voz llevará un peto de color contrastado.

## • 1 CONCLUSIONES DEL ALUMNADO

Toda actividad de sensibilización tiene que acabar con una reflexión de las vivencias experimentadas, con el fin de reconducir todas las opiniones del alumnado a fin de que la experiencia sea realmente educativa. Podemos plantear que los alumnos y alumnas opinen libremente o formular una serie de preguntas, como podría ser:

- ¿Te lo has pasado bien con las actividades propuestas?
- ¿Has necesitado que alguien te ayudara?
- ¿Cómo te has sentido percibiendo la realidad de manera diferente a la habitual?
- ¿Los alumnos con ceguera, baja visión o sordoceguera pueden hacer Educación Física?

Cada docente tiene que intentar reconducir los diferentes comentarios para llegar a conclusiones con el alumnado, como:

- Las personas con discapacidad visual o sordoceguera pueden hacer Educación Física con normalidad.
- El hecho de ser una persona con discapacidad visual o sordoceguera, en determinadas actividades de Educación Física, puede hacer que necesite de alguna ayuda.
- Necesites utilizar otras capacidades que utilices
- No todas las personas con discapacidad visual o sordoceguera son iguales, ni todas ven ni oyen ni se comunican de la misma manera.