



Educación física a ciegos*

M. Cabrera Torres

RESUMEN: se describe la metodología puesta en práctica por la autora para la incorporación de un niño ciego, alumno de un centro ordinario, a la clase de educación física. La experiencia se basó en la consecución de cinco objetivos: 1) mejorar el grado de autoestima del niño, valorando sus logros individuales; 2) potenciar la colaboración entre el niño y sus compañeros; 3) establecer reglas o tácticas que favoreciesen la participación total en la clase; 4) integrar al niño en las actividades de recreo común para todos los alumnos; y 5) organizar la participación de todos los alumnos en la práctica del goalball, juego de pelota para deficientes visuales. La valoración de esta experiencia resulta muy positiva, ya que no se trataba únicamente de transmitir contenidos curriculares del área de educación física, sino de educar a los alumnos en el respeto a las diferencias individuales.

PALABRAS CLAVE: Educación. Educación integrada. Educación física. Adaptaciones curriculares. Goalball.

ABSTRACT: *A blind pupil at the Physical Education classes.* The author describes the methodology used to enable a blind boy enrolled in a regular school to participate actively in physical education classes. The experience was intended to achieve five aims: 1) improve the child's self-esteem by praising his individual accomplishments; 2) foster collaboration between the child and his classmates; 3) establish rules or tactics to favour full participation in PE classes; 4) mainstream the child in general recreation period activities; and 5) organise the participation of all pupils in a goalball match, a ball game for visually impaired people. The results of the experience were very promising, because the purpose was not merely to convey PE curricular content, but also to teach pupils to respect individual differences.

KEY WORDS: Education. Mainstreaming. Physical education. Curriculum development. Goalball.

INTRODUCCIÓN

Por el título de este trabajo se puede comprender cómo se encuentra un profesor cuando debe afrontar el hecho de impartir clases de educación física a un niño deficiente visual integrado en un grupo escolar ordinario. La reforma escolar nos pide integración, pero el profesor de un centro ordinario no tiene suficientes recursos: da clase de educación física solo, sin otro profesional de refuerzo, y ha de impartir contenidos dados en el currículum para que el resto de alumnos alcancen unos objetivos a lo largo de su paso por la Enseñanza Primaria. Por otra parte, el material que

existe en cualquier biblioteca es escaso, sólo hace referencia a deportes profesionales de minusválidos, en ningún momento trata el tema dentro del ámbito escolar. Todo esto nos hace reflexionar sobre la poca importancia que se le da, o lo poco asequible que está el material. Las escuelas especializadas, como el Centro de Recursos Educativos «Joan Amades», de la Organización Nacional de Ciegos Españoles (ONCE), sirven de orientación, aunque su trabajo se realice en aulas en las que todos los alumnos son deficientes visuales.

La experiencia que presento es personal y no la considero un gran estudio debido a mi poca práctica en este campo, pero espero que sea un rayo de luz para el profesor que se encuentre en esta situación.

El objetivo es claro: conseguir la integración del alumno y, a la vez, alcanzar una comprensión

(*) Este trabajo obtuvo el tercer premio del «XII Concurso de Investigación Educativa sobre Experiencias Escolares» convocado en 1998 por la Dirección de Educación de la Organización Nacional de Ciegos Españoles (ONCE).

y aceptación del déficit por parte del grupo y del centro.

PRESENTACIÓN

Antecedentes evolutivos-escolares

Os presento a J., tiene nueve años, es deficiente visual, padece un glaucoma congénito, que ha evolucionado desfavorablemente hasta la pérdida total de la vista.

J. llegó a España hace tres años, con su madre y sus tres hermanas (su padre y su hermano ya estaban aquí), es el pequeño de la familia. Esta circunstancia, junto a su deficiencia visual, lo han hecho crecer en un ambiente de superprotección que se verá reflejado en su carácter tímido y consentido.

Se escolarizó en primer nivel de Ciclo Inicial de Enseñanza Primaria (EP) en un colegio ordinario en el cual todavía se encuentra. Actualmente cursa primer nivel de Ciclo Medio, comparte la clase con diecisiete alumnos de diversas culturas y clase social media-baja, los cuales se han ido promocionando conjuntamente durante estos tres cursos.

Los profesores más directamente vinculados a J. son: el profesor tutor del grupo, la profesora de educación especial, la maestra de apoyo de la ONCE, EAPs y los maestros de área (de educación física...) como es mi caso.

La manera de abordar las diferentes áreas del currículum, teniendo en cuenta su deficiencia visual, es posible gracias a las actitudes de colaboración de los profesionales de los centros educativos y a los recursos, tanto humanos como técnicos, con que la ONCE cuenta para llevar a cabo esta tarea.

Durante esta experiencia sólo abordaré el área que he impartido durante todo el curso y en la forma en que conseguimos integrar a J. en el grupo clase, así como con el resto de los niños de la escuela.

Evaluación inicial . Análisis de la situación de enseñanza-aprendizaje

Nos conocimos en el curso 97/98, yo sería su profesora de educación física durante aquel año, un pequeño reto que afronté con ilusión.

J. estaba viviendo un momento duro ya que debía ir «aceptando» su ceguera reciente, esta situación, obviamente, había generado en él una actitud de refugio en sí mismo así como una importante manifestación de ansiedad. La actividad física podía ayudarle a descargar toda esa

energía y facilitarle los espacios de relación con los compañeros ya que el niño siempre había mostrado una preferencia por esta actividad.

Antes de programar, necesitaba conocer su entorno y saber cómo se desenvolvía en el mismo. También debía realizar una minuciosa valoración inicial sobre todas aquellas pautas observables que tuviesen cierta importancia o relación con los contenidos que fuese a impartir durante el curso.

Me sorprendieron dos aspectos:

- Con respecto a la orientación, la situación espacial que demostraba en diferentes acciones, tanto dentro como fuera del edificio del colegio, o sea en el patio: bajaba las escaleras con seguridad realizando pequeños saltos, se desplazaba por el patio con grandes zancadas (siempre que no hubiera mucha gente). A lo largo de los tres años en el mismo centro había memorizado cada rincón del edificio y sus alrededores. También era preciso tener en cuenta que su pérdida visual había sido progresiva y, por lo tanto, ese resto visual meneguante facilitaba la pérdida de miedo al espacio conocido. Este aspecto fue positivo para una buena situación y orientación en el transcurso de las actividades de enseñanza-aprendizaje.
- Dentro de la clase estaba integrado como persona física pero no interaccionaba con los alumnos; si se le dirigía la palabra, respondía, pero él nunca iniciaba el diálogo. Se mostraba reservado y esto provocaba más el abandono de la persona. En la clase de gimnasia no estaba valorado, los niños no lo consideraban otro compañero más de juego. El primer día me sorprendió ver que mientras todos realizaban las agrupaciones para iniciar el juego propuesto, él en cambio, deambulaba por el patio, realizando gran variedad de desplazamientos, pero sin prestar atención a lo que se estaba llevando a cabo.

DESARROLLO DE LA EXPERIENCIA OBJETIVOS, ESTRATEGIAS, ACTIVIDADES ADAPTADAS

Primer objetivo: revalorizar la autoestima

Tuve que captar su atención, valorar los logros individuales que alcanzaba en actividades sólo propuestas para él; con ello me fui ganando su confianza.

Las primeras sesiones se basaban en el comando directo de una tarea concreta al grupo clase, mientras yo me centraba en J. para que disfrutase del ejercicio físico y sintiese, realmente, que

podía realizarlo, con resultados satisfactorios. La información tenía que ser clara, sencilla, comprensible, para que pudiera ejecutarla lo mejor posible.

El problema es que no podía tener un trato exclusivo, ya que la hora era para todo el grupo clase, y los demás tenían que alcanzar los objetivos planteados en la programación. Al no tener un profesor de refuerzo en estas sesiones, me planteé integrarlo de tal manera que los mismos alumnos fuesen el refuerzo que yo necesitaba.

Segundo objetivo: adaptación al grupo clase

El segundo objetivo consistió en sensibilizar al grupo de la deficiencia de J., sin llegar a anularlo como persona, haciéndoles ver que era capaz de seguir la clase de gimnasia con su ayuda.

Por otra parte tenía que conseguir que J. confiara en el apoyo de sus compañeros para un mejor disfrute de la actividad física.

Para alcanzar este objetivo las actividades fueron varias:

- Visualizar vídeos de Olimpiadas y de Paralimpiadas, comentando las diferencias y semejanzas observadas y la funcionalidad de los voluntarios olímpicos en ambos casos.
- Crear juegos de orientación espacial con los ojos tapados: pedir que ejecutasen una tarea desplazándose en el aula, por los pasillos, incluso corriendo por el patio, para que comprobaran la inseguridad que provocaba la falta del sentido de la vista.

A través de diversas actividades de este estilo, y algunas puestas en común, llegaron a darse cuenta de su funcionalidad que, aún con su deficiencia, J. era muy capaz de realizar la clase con ellos.

Tercer objetivo: recursos en el desarrollo de las sesiones

El tercer objetivo consistió en establecer una serie de reglas o tácticas que llevaríamos a cabo, para facilitar a J. la participación total durante toda la clase. Éstas fueron extraídas de las puestas en común con el alumnado. Por ejemplo:

- Si la clase empezaba con algunas vueltas al patio, a modo de calentamiento, J. siempre iría el primero para marcar el ritmo, guiado por un compañero diferente cada día. Para ello, se puede utilizar una cuerda-guía, que una al deficiente visual con su guía, sin repercutir en el balanceo del brazo, en la técnica de la carrera. Yo no lo hice, me interesaba más el contacto físico entre los compañeros, que la técnica en sí misma.

- Juegos de persecución: creé un cinturón de cascabeles que se ponía el que perseguía para que J. lo escuchase cuando se le acercaban.

- Juegos de relevos: el niño que esperaba el testigo aplaudía o lo llamaba para que J. notara su presencia y se dirigiese hacia él.

- Circuitos de habilidades motrices: un compañero llevaba a J. a dar una vuelta de reconocimiento para que se situara en los diferentes estadios (altura de las vallas, número de neumáticos, anchura de la barra de equilibrio, situación de la colchoneta...)

Así empezaron, aunque con algunas dificultades y muchas anécdotas, a cambiar la mentalidad en la clase de educación física. No todos participaron al cien por cien pero, elogiando y valorando toda iniciativa que se relacionase con facilitar la participación de J., los niños lo intentaban. Poco a poco, J. comenzó a ser uno más destacándose por su agilidad y por su velocidad, lo cual sorprendió a los compañeros.

Temporalización

Este trabajo lo realicé durante el primer trimestre en el cual la programación se basaba fundamentalmente en actividades atléticas como velocidad, salto de longitud, salto de vallas, lanzamiento de pesas, relevos, entre otras. Todas fueron llevadas a cabo con resultados satisfactorios, alcanzándose los objetivos deseados.

Cuarto objetivo: la integración en las actividades

Contenta con la dinámica de grupo que se había alcanzado, amplí el ángulo de mira: aún había problemas en la hora del recreo. J. se quedaba en los pasillos jugando solo. Cuando me percaté de ello, insistí en que saliese igual que el resto de los niños; lo hizo los primeros días quedándose sentado en las escaleras, pero cuando nos descuidábamos, ya estaba arriba. Era lógico, le daba pánico salir a un patio común para todos los alumnos del colegio desde primero hasta sexto curso, por lo tanto, me planteé sensibilizar a todo el colegio de la deficiencia de J. para que lo respetasen y conseguir que él confiase en salir al patio sin ser empujado o golpeado por un balón.

Creamos una estrategia. La maestra de apoyo de la ONCE le trajo una pelota sonora para la clase de Educación Física, que le hizo mucha ilusión a J. Utilizándola como instrumento de persuasión, se la dejábamos a la hora del patio con la única condición de que la usase en exteriores. Con ello conseguimos que saliera, acompañado de su her-

Igún compañero, hasta un rincón apartado del patio, para realizar unos pases o botes.

Por otro lado, me preocupaba que el resto de los alumnos del colegio no respetasen la pelota, se la chutasen o se metieran con él, por lo que programé una sesión de sensibilización para todas las clases, que se basaba en:

- visualización de un vídeo de las paralympicadas;
- coloquio sobre personas deficientes, si conocían alguna, qué deporte hacían...;
- presentación de la pelota de J., diferencias con una normal, a qué se debían esas diferencias;
- explicación sobre el hecho de que en el futuro lo verían en el patio con esta pelota y de qué manera lo podían ayudar;
- conclusiones a las que se llegaron: respetar la pelota, participar voluntariamente en algún juego con él, orientarlo si no encontraba la pelota debido al ruido que provoca la hora del recreo.

También los profesores fueron informados de este aspecto para que, entre todos, se alcanzara el objetivo.

Temporalización

Durante el segundo trimestre se trabajó la iniciación deportiva al baloncesto. J. disfrutó mucho de las clases, motivado por su pelota sonora y unas canastas nuevas que se habían instalado ese mismo año. Aprendió a botar en el sitio y desplazándose, a driblar, a robar un balón, a defender e, incluso, a hacer canasta. Todo ello adaptado. Por ejemplo, para encestar, se situaba al lado de la base de la canasta y daba tres pasos en línea recta, giraba 180° y lanzaba. Colgando del aro, o sea en la red, habíamos instalado unos cascabeles que le informaban si se había aproximado o no.

A medida que progresaba, le señalicé diferentes puntos de tiro a modo de línea táctil, con cuerdas enganchadas con cinta de embalar.

A lo largo del curso el sistema había sido el mismo, ir adaptando unos contenidos, objetivos y actividades de enseñanza-aprendizaje de cualquier alumno de un centro ordinario a la clase de educación física de J.

Quinto objetivo: vivenciar la deficiencia visual. Participar en un deporte para deficientes visuales

Para el tercer trimestre le quise dar la vuelta al sistema: les enseñaría un deporte de equipo, creado especialmente para jugadores ciegos: el *goalball*. Se basa en el uso del sentido del oído para detectar la trayectoria de la pelota en juego y requiere, además, una gran capacidad de orientación espacial para estar situado, en cada momen-

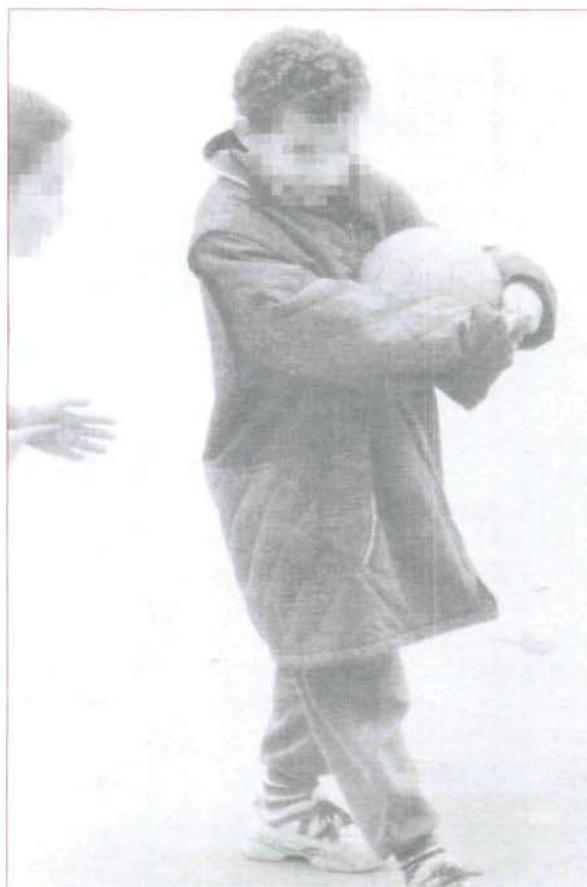


Figura 1. Poco a poco, J. comenzó a ser uno más de la clase de educación física.

to, en el lugar preciso, con el objetivo de interceptar o lanzar la pelota.

Con la práctica de este deporte se logra:

- desarrollar la velocidad de desplazamiento;
- potenciar el tren superior;
- desarrollar la vía de la resistencia anaeróbica por sus desplazamientos cortos y rápidos;
- agudizar el poder de concentración, mejorar la orientación en el espacio y la percepción auditiva;
- desarrollar las cualidades de cooperación entre los componentes.

Dadas estas características, me dispuse a ponerlo en práctica. En la primera clase, visualizaron un vídeo de este deporte y les di nociones de:

- Historia: tres países se disputan los orígenes: Austria, Bélgica y Alemania.
- Composición de los equipos: tres jugadores y máximo dos suplentes.
- Campo: es un rectángulo de 18m de largo por 9m de ancho; áreas de defensa, aterrizaje y neutral (marcadas con cinta de embalaje dura y por debajo se coloca un cordel fino).
- Material: porterías (9m de ancho, con postes de 1,30m de altura); el balón debe pesar 1.250 gr. y contener cascabeles.
- Normas de reglamento: duración: 14 minutos, dividido en dos períodos de 7 minutos;

infracciones: pelota larga, lanzamiento prematuro, pisar fuera, pase fuera, pelota nula, penaltis.

Les planteé la forma de trabajarlo, a través de una liga entre clases. Aprenderían a jugar los alumnos de tercero (clase de J.) hasta sexto. La primera semana jugaron aplicando normas y reglamento, la segunda semana hicieron equipos de tres jugadores y dos suplentes, realizando partidos entre ellos que nos llevaron a seleccionar el mejor equipo de cada clase.

La tercera semana, coincidiendo con las actividades de final de curso, se proclamó un día para el I Torneo de Goalball del Colegio, en el cual se jugarían las finales y semifinales entre los equipos seleccionados de cada clase.

En los preparativos participaron todos los alumnos: hicieron una pancarta anunciando el evento, señalaron el campo con cuerdas (fijadas con cinta de embalar) y neumáticos, pintaron camisetas para sus equipos, etc.

Gracias a la maestra de apoyo de la ONCE, me puse en contacto con una monitora deportiva de dicha entidad para que viniese a arbitrar, dándole así más legalidad y festividad al acontecimiento.

Organizamos a varios alumnos para que fuesen:

- jueces de gol: tenían como función coger el balón, cuando se salía, entregárselo a los jugadores, marcar el gol con un banderín...;
- cronometradores, con la función de controlar los períodos del juego, falta por posesión de balón...;
- jueces de control de sonido del público: tenían como función sancionar ruidos o comentarios que importunasen el juego. Esta labor es muy importante para el buen funcionamiento del juego, ya que se basa en escuchar por dónde se acerca la pelota sonora.

Además, la ONCE participó proporcionando regalos para los semifinalistas y finalistas.

CONCLUSIONES

En resumen, programé los objetivos a medida que veía las dificultades o problemas a los que

me enfrentaba. No sólo me basaba en enseñarles contenidos curriculares del área de educación física, sino también en educarlos como personas, valorando y respetando las diferencias de cada uno. Muchas veces dicha programación se veía truncada por la cantidad de faltas de asistencia de J., ya que sufría los síntomas que desencadenaba su enfermedad: ftofobia, lagrimeos, contracciones generales.

En esta experiencia, lo más problemático para mí fue explicar un ejercicio sin utilizar la demostración, sino simplemente de palabra, los alumnos eran conscientes del problema y me ayudaban a detallar mi explicación a través de su vivencia, en la ejecución del gesto técnico.

La organización de las sesiones era siempre en grupos de trabajo, intentando juntar a J. con las personas en las que él confiaba, para que la propuesta le resultase satisfactoria.

Había juegos imposibles de adaptar porque eran de visualizar y esquivar objetos, pero él se dejaba «arrastrar» por los compañeros que actuaban de comentaristas del juego.

El torneo de goalball lo consideré tremendamente positivo, por la cantidad de contenidos, actitudes y valores que adquirieron, la experiencia de un nuevo deporte totalmente alejado de sus conocimientos, fue un fuerte estímulo de motivación para una sana unión entre el alumnado del centro.

No hubo un cambio radical en la dinámica o mentalidad de algunos alumnos del colegio, o sea, su efectividad no fue del 100%. Pero acabado el curso considero que se ha dado un paso adelante hacia la integración definitiva de J. en nuestra sociedad; y este trabajo lo valoro como un pequeño borrador que se podría mejorar con más experiencias, hasta elaborar un gran estudio que nos facilitase el trabajo docente en estas situaciones de enseñanza-aprendizaje que ahora, con la reforma escolar, son más frecuentes en nuestras escuelas.

María Luisa Cabrera Torres, profesora de Educación Física. Colegio Público «Misericordia». Carrer Gandesa 13. 43205 Reus, Tarragona (España).