



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° – MES DE 2008

“RESPUESTAS METODOLÓGICAS Y DIDÁCTICAS DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA”

AUTORÍA JOSÉ MANUEL PORTELA PÉREZ
TEMÁTICA N.E.A.E. en E.F.
ETAPA Educación Primaria.

Resumen

Este artículo trata sobre las necesidades específicas de apoyo educativo y su respuesta desde el área de Educación Física y va dirigido preferentemente al profesorado de Educación Física teniendo como finalidad desarrollar el tratamiento de la Educación Física de aquellos alumnos con dificultades específicas en razón de algún déficit orgánico.

Palabras clave

NEAE, discapacidad auditiva, visual, intelectual, motórica.

1. RESPUESTAS METODOLÓGICAS PARA EL ALUMNADO CON DISCAPACIDAD AUDITIVA, VISUAL, INTELECTUAL Y MOTÓRICA.

En referencia a cómo realizar adaptaciones curriculares en Educación Física, tenemos las siguientes indicaciones que utilizaremos con mayor frecuencia en las técnicas de enseñanza y que incidirán en el tipo de tarea que seleccionemos.

Adaptación de la tarea y su seguimiento.

Tras analizar las características de la tarea, la intervención del profesor se puede dividir en:

- Adaptaciones metodológicas.
- Adaptaciones del entorno y el material.
- Y la adaptación de la tarea.

Las adaptaciones metodológicas:



ISSN 1988-6047

DEP. LEGAL: GR 2922/2007

Nº – MES DE 2008

Una vez que se conoce el estilo de aprendizaje del alumno/a y su nivel de partida, el docente deberá propiciar aquellas estrategias de enseñanza-aprendizaje más oportunas. Así, se dará importancia a aquellos métodos que favorezcan la reflexión, la experiencia directa, la comunicación y la expresión.

Algunas adaptaciones metodológicas de carácter general se pueden resumir en:

- Normalizar los sistemas de comunicación en el aula, para facilitar la comunicación con los alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo.
- Adecuar el lenguaje al nivel de comprensión de los alumnos (oral, escrito, visual, gestual), potenciando los distintos canales.
- Buscar actividades alternativas para dar respuesta a las necesidades educativas de todo el alumnado.
- Definir criterios para elegir técnicas y estrategias de enseñanza que den una respuesta efectiva a las necesidades específicas de apoyo educativo.
- Potenciar el uso de estrategias y técnicas que faciliten la experiencia directa, la reflexión y la expresión.
- Desarrollar estrategias de aprendizaje transversal para todo el alumnado.
- Emplear estrategias y actividades motivadoras para así ampliar los intereses del alumnado.
- Utilizar un repertorio amplio de refuerzos y estrategias, es decir, de lo global a lo analítico, de lo concreto a lo abstracto.
- Fomentar el autoaprendizaje: aprendizaje autónomo a través de una mayor individualización y creatividad en las tareas motrices.
- Potenciar grupos de enseñanza cooperativos.
- Las adaptaciones de la tarea, del entorno y el material.

Las adaptaciones de las actividades de Educación Física persiguen un triple objetivo: ofrecer más oportunidades para practicar y disfrutar en las sesiones; mejorar la competencia motriz influyendo en la autoestima, y aumentar la experiencia, potenciando las competencias existentes y no sus dificultades.

Si conocemos tanto las características del alumno como las de la tarea, estaremos en condiciones de proponer una tarea adecuada a las necesidades educativas del alumno/a.

Los criterios a tener en cuenta respecto a la adaptación de las tareas serán:

- Diseñar actividades con varios grados de dificultad y niveles de ejecución.
- Intentar diseñar actividades distintas para trabajar un mismo contenido.
- Proponer actividades que faciliten diferentes posibilidades de ejecución y expresión.
- Equilibrar el diseño de las actividades (gran grupo, pequeño grupo e individuales).
- Proponer actividades de libre elección.
- Recoger en la programación de aula el tipo de actividades a realizar.
- Incluir actividades que supongan un reto asumible por el alumno/a, asegurando así una participación activa y efectiva.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° – MES DE 2008

Deberemos tener presente el grado de exigencia de la tarea, dado que en ocasiones ésta exige unos recursos que no están al alcance del alumnado. Para que el alumnado no quede excluido de las actividades se deberá tener en cuenta, como ya hemos comentado, la naturaleza de la propia tarea, la metodología empleada en su presentación, el espacio donde se lleve a cabo y el material a utilizar, o, en el caso de un juego reglado, la normativa del mismo. Cuando se den estas circunstancias, nos hallaremos ante las actividades físicas adaptadas.

Si conseguimos adecuar el entorno para que la tarea sea accesible, estaremos favoreciendo el desarrollo de las capacidades del alumno/a. De no ser así, estaremos limitando sus posibilidades motrices y, por tanto, disminuirá su nivel de competencia motriz.

Todo ello determinará el deseo de aprender, que se establece como un factor clave en el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo. El hecho de presentar una discapacidad puede suponer que, ante cualquier actividad motriz voluntaria, se dé un fracaso en la ejecución si la tarea no está correctamente adaptada. Las reiteradas experiencias frustrantes podrán comportar un rechazo a este tipo de actividades y, por tanto, la reducción de éstas, con lo cual se verán afectados tanto el desarrollo motor y perceptivo-motor como el desarrollo cognitivo, afectivo, social y emocional del niño/a.

En cuanto al seguimiento, podemos comprobar que determinadas tareas no se ajustan suficientemente a la previsión inicial, por lo que deberán incorporarse nuevas modificaciones que se adecuen a la situación educativa concreta. A su vez, si se registran las conductas sistemáticamente, la ejecución podrá ser una herramienta más en el proceso de evaluación facilitando una mayor profundización en las necesidades específicas de apoyo educativo que puedan presentar el alumno/a.

2. ORIENTACIONES DIDÁCTICAS PARA EL ALUMNADO CON DISCAPACIDAD AUDITIVA, VISUAL, INTELECTUAL Y MOTÓRICA.

En el presente apartado se presentan las principales orientaciones didácticas en el área de Educación Física, ya que su conocimiento será básico en el momento de plantear una respuesta educativa adecuada y adaptada a las características del alumnado.

Teniendo en cuenta que los distintos déficit en la población escolar pueden producir mayor o menor discapacidad en función de nuestra intervención educativa, de las características del entorno en el que se desenvuelve (social, familiar, escolar), del grado de afectación, de la propia vivencia del déficit y la auto aceptación, entre otras variables, ya que cada alumno/a presentará sus propias necesidades.

2.1. Alumnado con discapacidad auditiva.

Orientaciones didácticas:

- Asegurar la comprensión del lenguaje oral, teniendo siempre en cuenta que nunca podrá prestar atención simultáneamente a más de una fuente de información:

C/ Recogidas N° 45 - 6°A 18005 Granada csifrevistad@gmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° – MES DE 2008

- Llamar su atención por medios visuales o táctiles antes de hablar.
- Colocarse delante de él (aproximadamente a 50 cm.), evitando que al hablarle, la gestualización, los objetos que se tengan en la mano, el cabello o las sombras dificulten la lectura labial.
- Situar al alumno/a en una situación que facilite la observación general del grupo y del espacio.
- Atenuar y evitar los ruidos de fondo para aquellos alumnos/as con algún resto auditivo.
- No gritar, utilizando un ritmo y entonación normal (sin movimientos exagerados de la boca).
- Asegurar que la iluminación evite el contraluz.
- No hablar mientras se escribe en la pizarra, se toman notas o se está en movimiento. Debe estar quieto y mirar hacia el alumno/a.
- Completar la explicación oral con elementos y referencias visuales (luces, textos, diagramas en la pizarra, esquemas, posters, etc.).
- Ejemplificar siempre la actividad que se explica.
- Cuando otro alumno/a explique algo al grupo, avisar al alumno/a con discapacidad auditiva, asegurando su buena ubicación para facilitar su comprensión, recordando a menudo a sus compañeros/as oyentes el uso de las estrategias comunicativas.
- Explicar anticipadamente nuevos conceptos, asegurando su asimilación.
- En caso de incompreensión, hay que reformular la frase dando la máxima información, evitando:
 - Repetir insistentemente y de manera textual lo que se ha dicho.
 - Utilizar frases segmentadas o palabras aisladas sin sentido.
 - Facilitar la respuesta deseada.
- Contextualizar siempre, ante cualquier explicación, el qué, cómo, dónde y por qué.
- Buscar alternativas a las señales acústicas (mediante el establecimiento de un código desarrollando señales fácilmente visibles, o la colaboración de un compañero/a).
- En juegos y deportes de equipo, asegurar previamente el conocimiento de las normas y pautas a seguir.
- Explicitar contenidos relativos a valores y actitudes.
- En las actividades rítmicas debe asegurarse que el alumno/a perciba las vibraciones (ya sea de forma directa o indirecta). Para ello se recomienda bajar las frecuencias agudas y subir las graves.
- Prestar atención al uso de ayuda protésica.
- En actividades acuáticas, además de no poder utilizarse las prótesis, es necesario consultar siempre si están o no indicadas.
- Si existen problemas de equilibrio, vértigos, prestar mucha atención en todas las actividades, especialmente las que supongan algún riesgo.
- Se recomienda la presencia del profesor/a de apoyo o de un alumno/a, en función de la edad, para que se responsabilice de su seguimiento a lo largo de la sesión.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° – MES DE 2008

- Si el alumno/a no realiza la lectura labial, sería mejor conocer el lenguaje de signos tanto por parte del docente como de los compañeros/as.

2.2. Alumnado con discapacidad visual.

Orientaciones didácticas:

- En aquellos alumnos/as que presentan algún resto visual, se estimulará la utilización de dicho resto, potenciando la discriminación visual (agudeza, rastreo, memoria, diferenciación figura/fondo y estabilidad). Por ello es importante conocer las características de su campo, agudeza visual, sensibilidad cromática y el contraste, es decir, por qué zona de ojo ven, hasta dónde ven, cómo ven y qué ven, con el objetivo de presentar las tareas y el material de la manera más óptima, aprovechando al máximo el resto visual.
- Promover y estimular la motricidad con el objeto de desarrollar el movimiento intencional y, paralelamente, evitar las consecuencias del sedentarismo, incrementando su salud (perspectiva social, física y psíquica) y, por tanto, su calidad de vida.
- Información:
 - Tanto los alumnos/as ciegos como los que presentan baja visión demandan una mayor cantidad de estímulos auditivos, kinestésicos y táctiles.
 - Informar previamente de lo que se va a tratar en clase, explicando anticipadamente los conceptos nuevos, para contextualizar al máximo las actividades (el qué, el cómo, el dónde y el porqué). Si avanzamos información escrita, aprovechar el resto visual presentando información ampliada o, en los casos de ceguera total, en Braille.
 - Dar más información sobre las tareas con el fin de que el alumno o alumna sea más autónomo y pierda el miedo a lo desconocido.
 - La información debe ser concreta pero exhaustiva, procurando no apoyarse excesivamente en la imagen visual, verbalizando las acciones a realizar, de tal forma que en todo momento sea conocedor de lo que tiene que hacer y de qué hacen los demás. En la demostración, facilitar que pueda tocar a la persona que la realiza, o bien movilizar sus partes corporales.
 - Es interesante además pactar un código fijo donde palabras clave representen situaciones o tareas que se dan a menudo, con el fin de ganar tiempo en las explicaciones.
 - Informar de lo específico a lo general, para facilitar la comprensión de la globalidad de la actividad.
 - Información durante y después de la ejecución, tanto por parte del docente como de los compañeros/as, para facilitar el conocimiento de los efectos de su actuación y aumentar su motivación e interés.
 - Llamar al alumno/a por su nombre antes de hablarle, comprobando que recibe los mensajes y, en la medida de lo posible, minimizar otras fuentes sonoras que puedan interferir en el proceso de comunicación.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº – MES DE 2008

- Si el alumno/a presenta algún resto visual, la información deberá presentarse de manera que se mejore dicho resto (ubicación en el espacio, colores, distancia, contrastes figura-fondo, contraluces, entre otros).
- El espacio:
 - Reconocer el espacio previamente a través del tacto, conociendo la estructura y el perímetro mediante su identificación verbal, y marcar puntos de referencia para evitar el miedo a la desorientación. Los alumnos/as de baja visión, reconocerán también el espacio y aquellos elementos visuales que puedan servir de orientación (puntos de luz, contrastes, entre otros).
 - Es recomendable también la familiarización con los sonidos y posibles olores propios del espacio, con el objetivo de facilitar su orientación y ayudarlo a contextualizarlo.
 - Es aconsejable trabajar siempre en el mismo espacio, para que resulte familiar y evitar así inseguridades. Este deberá ser estructurado y ordenado para facilitar su orientación y compensar las incertidumbres.
 - Deben evitarse puertas o ventanas semiabiertas, ya que pueden producir accidentes.
 - Para reforzar la orientación, pueden utilizarse las siguientes estrategias:
 - Orientación a través de la voz del profesor/a, así siempre se darán informaciones concretas desde el mismo lugar, como por ejemplo:
 - La información inicial desde un punto determinado del espacio.
 - Utilizar la técnica de orientación indirecta: dirigirse al grupo siempre desde el mismo punto, de manera que la voz del docente sea un punto de referencia constante (por ejemplo, desde el centro de la sala).
 - El fin de la sesión desde la salida.
 - Para recoger el material, desde donde éste se encuentra.
 - En carrera rectilínea, se llamará al alumno/a desde la meta.
 - Es recomendable minimizar en lo posible las fuentes sonoras que supongan desorientación o pérdida de atención.
 - Es conveniente mantener un código fijo de llamadas y de orientación (para este último se aconseja utilizar el lenguaje de orientación y movilidad).
 - Utilización de líneas táctiles (cinta adhesiva pegada al suelo por encima de una cuerda, que permite orientar los desplazamientos del alumno/a durante la tarea) y, en la medida de lo posible, utilizar diferentes superficies para marcar las áreas de juego. En el caso de resto visual, potenciar el contraste de las líneas de demarcación del terreno.
 - El material debe situarse siempre de la misma manera en el espacio facilitando la autonomía del alumno/a, evitando la desorientación y que sea un obstáculo, advirtiéndolo cuando cambia su disposición.
 - Si se desorienta, dar consignas referidas a su propio cuerpo y a los objetos, situándolo en el espacio.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° – MES DE 2008

- Utilizar las ayudas para acceder por sí mismo a puntos espaciales determinados (por ejemplo: seguir con el tacto la pared de espaldas para llegar al final de su fila).
 - Acolchar o proteger los obstáculos inevitables (por ejemplo, las columnas).
 - La superficie deberá ser antideslizante y no abrasiva.
- Motricidad:
 - Proponer actividades que incrementen la exploración del cuerpo y de su entorno, estimulando los sentidos en general, desarrollando, en definitiva, la organización espacial y el esquema corporal.
 - Respecto a la percepción espacial, insistir en tareas que incrementen la percepción, representación y orientación.
 - En cuanto al esquema corporal, incidir:
 - En la estructura corporal y la imagen de uno mismo, insistiendo en el conocimiento y aceptación del propio cuerpo, así como de sus posibilidades de movimiento.
 - En la organización de sensaciones y percepciones: proponer tareas motoras de mayor estimulación sensorial propioceptiva (kinestésica-vestibular) y exteroceptiva (principalmente tacto y oído). En los alumnos/as con resto visual, deberá priorizarse la discriminación visual.
 - En el control tónico, la relajación y respiración, favorecerán la disminución de la hipertonia muscular provocada por los posibles miedos, incidiéndose a la vez en el control del tono muscular.
 - En la lateralidad, ya que las alteraciones de la lateralidad comportan dificultades en la orientación espacial.
 - Priorizar, además, las habilidades motrices básicas (en beneficio de la autonomía del alumno/a): desplazamientos, saltos (el dominio de las caídas para facilitar una mayor autonomía física y seguridad), giros (fomentando el control sobre todos los ejes, lo cual permitirá orientarse y ser orientado con mayor facilidad) y control y manipulación de objetos.
 - Potenciar la expresión, la creatividad y comunicación corporal, especialmente en ciegos totales.
 - Proponer actividades que favorezcan la autonomía y los hábitos higiénicos, desarrollando además las habilidades sociales y los comportamientos adaptativos.
 - El material:
 - Familiarizarse previamente con él, lo que incrementa la contextualización de la actividad y evita el miedo a lo desconocido.
 - Incentivar la exploración táctil de los objetos.
 - Para dar material al alumno/a puede ponerse en contacto directo con sus manos o bien lo haremos sonar (golpeándolo en el suelo, la pared, agitándolo...).
 - Debe compartir la responsabilidad de guardar y sacar el material.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° – MES DE 2008

- Utilizar material específico de deporte adaptado (balones sonoros, cuerdas de acompañamiento, etc.).
- Respecto al material convencional:
 - En el caso de resto visual, de color contrastado (o del color que mejor identifiquen) y más grande de lo habitual. En actividades de precisión, marcar con fuertes contrastes una señal en el punto de precisión.
 - Adherir señales acústicas al material móvil (sin abusar exageradamente de esta estrategia y así potenciar el rastreo auditivo).
 - Marcar el material para su orientación.
 - Utilizar material de espuma cuando sea posible.
- Otras orientaciones:
 - Estructura regular, organizada y ordenada a lo largo de toda la sesión.
 - En las actividades de carrera, deberá ser guiado mediante la cuerda de acompañamiento, o de la mano si presenta miedos. Ante las incertidumbres o desplazamientos, se recomienda utilizar la técnica de protección.
 - Debe permitirse el contacto para la localización y seguimiento de los compañeros o compañeras.
 - Evitar situaciones de peligro.
 - Presencia de un alumno/a colaborador, o profesorado de apoyo para facilitar la guía y el acompañamiento.

2.3. Alumnado con discapacidad intelectual.

Orientaciones didácticas:

- Informaciones concretas, precisas, organizadas y simplificadas. Las consignas deberán ser simples, con un mínimo de palabras y frecuentes repeticiones que facilitarán la transferencia a otras situaciones posteriores. Generalmente una consigna no será captada inmediatamente.
- La información debe llegar por la mayor cantidad de vías posibles, potenciando la verbalización y la comprensión, favoreciendo la capacidad de representación y abstracción.
- Los actos deben estar asociados estrechamente a la terminología correspondiente, con el fin de conseguir la unión entre el sistema de signos verbales y la experiencia.
- Procurar limitar las instrucciones verbales, ya que presentan dificultades en la comprensión del mensaje oral. Siempre que sea posible, la información verbal será complementada por la visual dado que comprenden mejor con la demostración y la imitación del modelo, sin olvidar el apoyo táctil.
- Períodos de aprendizaje cortos, ya que los procesos de aprendizaje son muy lentos. Facilitar la comprensión de los mensajes, centrando la atención, ayudándole a identificar las demandas del entorno y eliminando las fuentes de distracción. Si la tarea es compleja, se dará una explicación general y, a medida que se desarrolla, con apoyo continuado se irán ampliando las consignas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° – MES DE 2008

- Simplificar las tareas, fraccionando la enseñanza en pequeños pasos, reduciendo la complejidad del aprendizaje y el número de decisiones.
- Las tareas deben ser un reto asumible, sin infravalorar las potencialidades del alumnado. Se plantearán los objetivos a corto plazo ya que los resultados serán rápidos y motivadores.
- Ante la falta de motivación, modificar frecuentemente las tareas debido a las dificultades de atención y concentración que presentan, dinamizando la situación continuamente. Se dará prioridad a las actividades que propongan condiciones de aprendizaje positivas en los aspectos social y afectivo, utilizando diversos tipos de refuerzo (verbales, de contacto, colores, sonidos, material, entre otros).
- Deberá tenerse paciencia en el trabajo, esperando la respuesta (dado el alto período de latencia) y valorando el mínimo éxito. Informar inmediatamente después de la acción, favoreciendo el feedback, con el objetivo de reforzar positivamente.
- Mantener un cierto ritual en las sesiones, consiguiendo un ambiente estructurado que facilitará la comprensión de la situación. La repetición será una estrategia para potenciar la asimilación de conocimientos, intentando evitar actitudes mecánicas.
- Respetar las fases del desarrollo motor, generalmente hacer propuestas de trabajo correspondientes a la edad mental y cronológica, sin caer en el infantilismo, adaptándose a su nivel de desarrollo madurativo.
- Favorecer actividades que posibiliten la exploración del cuerpo y de su entorno, estimulando los sentidos en general, desarrollando, en definitiva, la organización espacio-temporal y el esquema corporal: estructura corporal y la imagen de uno mismo, organización de sensaciones y percepciones, ajuste postural, equilibrio, control tónico y relajación, respiración, lateralidad.
- Enfatizar el desarrollo de las habilidades motrices básicas (desplazamientos, saltos, giros, manejo y control de objetos).
- Potenciar la expresión corporal y la creatividad.
- Trabajar las capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad), teniendo en cuenta el asesoramiento médico imprescindible en aquellos casos que presenten lesiones cardíacas o insuficiencias respiratorias.
- Proponer actividades que favorezcan la autonomía y los hábitos higiénicos, desarrollando además las habilidades sociales y los comportamientos adaptativos.
- Material:
 - El color y la forma deben ser atractivos y estimulantes.
 - Objetos grandes y lentos para facilitar cualquier manipulación. El tamaño de los objetos podrá reducirse a medida que aumente el dominio y el control.
 - En las primeras sesiones, utilizar poco material para evitar la dispersión.
- En determinados casos se utilizarán sistemas de signos y ayudas técnicas para la comunicación alternativa y aumentativa. Por ello es recomendable que tanto el docente como el resto de los alumnos/as de clase conozcan dichos sistemas, para dar un mejor apoyo al compañero/a que los utiliza y facilitar la comunicación. En alumnos/as con discapacidad severa o profunda motivar la comunicación por medio de signos, sonidos y contactos físicos que aumenten la estimulación sensoriomotora.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° – MES DE 2008

- Presencia del profesor/a de apoyo o alumno/a colaborador, que facilite la comprensión de las situaciones y haga un seguimiento del compañero/a a lo largo de la sesión.

2.4. Alumnado con discapacidad motórica.

Orientaciones didácticas:

- Priorizar el conocimiento y aceptación del propio cuerpo, así como de sus posibilidades de movimiento, incidiendo especialmente en mejorar la función respiratoria, el ajuste postural, el equilibrio, el control tónico y la relajación, potenciando la relación con el entorno (organización espacial y temporal).
- Desarrollar programas de actividad física preventiva, con el objeto de favorecer el control del peso corporal y el desarrollo de determinados grupos musculares que faciliten una mayor calidad de vida. No debemos olvidar que las capacidades condicionales son, en este grupo de alumnos/as, esenciales para una mayor autonomía.
- Potenciar las habilidades motrices básicas para favorecer la autonomía y el dominio de las ayudas técnicas de deambulación, que permitirán la facilitación de la vida cotidiana.
- Estimular la capacidad de expresión y comunicación corporal.
- Espacio:
 - Delimitar el espacio para compensar las dificultades de movilidad.
 - Terreno liso y llano para favorecer los desplazamientos.
- Material:
 - Ayudas técnicas: bastones o andadores para los problemas de equilibrio, sillas de ruedas, etc.
 - Material de espuma o cualquier otro que facilite la prensión.
 - Introducir el material específico de deporte adaptado.
- Principalmente en alumnos/as con parálisis cerebral y traumatismo craneo encefálico, es necesario utilizar, si se precisan, sistemas alternativos y aumentativos de comunicación sistema Bliss, tablero silábico, sistemas pictográficos, plantillas con imágenes, comunicadores electrónicos y telemáticos, gesto, códigos gestuales, entre otros. Por ello es recomendable que tanto el docente como el resto del alumnado de clase conozcan dichos sistemas para dar un mejor apoyo al compañero/a que los utiliza y facilitar la comunicación.
- Evitar riesgos de choques, fricciones, presiones y golpes en las partes corporales afectadas.
- Presencia del profesor/a de apoyo o alumno/a colaborador, para facilitar la participación activa en las sesiones, las ayudas físicas y de acompañamiento si lo precisan. Debe tenerse en cuenta también el desarrollo de los hábitos higiénicos, por lo que debe prestarse atención a las posibles ayudas necesarias en los vestuarios.

A continuación se relacionan las principales prioridades en algunas patologías que, por sus propias características deben ser mencionadas, sin por ello dejar de tener en cuenta lo dicho hasta el momento:

C/ Recogidas N° 45 - 6°A 18005 Granada csifrevistad@gmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° – MES DE 2008

- Parálisis cerebral:
 - Evitar ruidos inesperados, ya que pueden provocar espasmos musculares, así como sensaciones bruscas (cambios de temperatura ambiental o en el agua, etc.) o situaciones que puedan provocar ansiedad o excitación.
 - Insistir en la relajación, la expresión y en el desarrollo del control muscular voluntario, perseverando en actividades de coordinación. Así mismo, en la flexibilidad articular para evitar contracturas.
 - Requiere un mayor tiempo de recuperación dado que la fatiga muscular se manifiesta más rápidamente.
 - La adquisición de nuevas habilidades puede verse dificultada por la insuficiente sincronía de los grupos musculares implicados y, en algunos casos, por la asimetría corporal.

- Distrofias musculares:
 - Mantener, retardar o mejorar la pérdida de fuerza muscular e incrementar su resistencia.
 - Proponer actividades de flexibilidad y movilidad articular con el objeto de prevenir contracturas y deformaciones. En ningún caso deben, sobrecargarse las articulaciones afectadas.
 - Prolongar la deambulación cuanto sea posible.
 - Priorizar la mejora de la función respiratoria, aumentando la capacidad pulmonar y disminuyendo la secreción pulmonar.
 - Proponer ejercicios posturales con el objetivo de reducir las alteraciones de la columna vertebral.
 - Evitar el cansancio en algunas patologías, principalmente en la distrofia muscular de Duchenne.

- Lesiones medulares:
 - Si son usuarios de silla de ruedas:
 - Potenciar al máximo la fuerza de brazos y de la zona del tronco no afectada.
 - Controlar el peso corporal por la tendencia a la obesidad motivada por el sedentarismo.
 - Prestar atención a la resistencia cardiorespiratoria, ya que es menor debido a que la tensión arterial no sube en las cantidades requeridas por la pérdida de la mayor parte de los músculos de las piernas, lo cual puede provocar peligrosos aumentos de la frecuencia cardiaca.
 - Es importante también tener en cuenta el déficit de termoregulación cutánea. Ante el ejercicio intenso o ambientes muy cálidos precisará de mayor hidratación, así como de mayor abrigo en ambientes fríos.
 - Enfatizar la flexibilidad para prevenir y reducir contracturas en las articulaciones.
 - Priorizar el ajuste postural.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° – MES DE 2008

3. Bibliografía:

Camellas, M. y Estrany, C. (2006): Discapacidades motoras y sensoriales en primaria. La inclusión del alumnado en Educación Física. Barcelona: Inde.

Jiménez, F. (curso 2001-2002): Apuntes de Didáctica de la Educación Física. Universidad de La Laguna.

Navarro, V. (1993): El juego infantil en Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria. Vol.II. Barcelona: Inde

Navarro, V. (2002): El afán de jugar. Teoría y práctica de los juegos motores. Barcelona: Inde.

Pérez, D., López, V. e Iglesias, P. (coord. 2004): La atención a la diversidad en educación física. Sevilla: Wanceulen.

Ríos Hernández, M. (2003): Manual de educación física adaptada al alumnado con discapacidad. Barcelona: Paidotribo.

Autoría

- Nombre y Apellidos: José Manuel Portela Pérez
- Localidad: Santa Cruz de Tenerife
- E-mail: toscal4@hotmail.com