

11.2. disCAPACIDAD SENSORIAL - VISUAL



Jornada de sensibilización FGDA

1. DEFINICIÓN

La **disCAPACIDAD visual** hace referencia a la pérdida o disminución de la visión, englobando todos los grados de severidad. Las personas con disCAPACIDAD sensorial presentan una importante disminución del volumen de información que recogen del ambiente que les rodea, debido a la afectación del sentido de la vista.

El funcionamiento visual depende de los parámetros siguientes: **agudeza visual, el campo de visión, el sentido cromático y sentido luminoso.**

Se habla de disCAPACIDAD visual del ojo cuando existe una disminución significativa de la agudeza visual aún con el uso de lentes, o bien, una disminución significativa del campo visual.

2. CLASIFICACIÓN

La persona que, pese al uso de correcciones ópticas, no consigue llegar al 100 %, pero que supera el 50 % de resto visual, pertenece a la **categoría B3**, lleva una vida normal y posiblemente no tenga conciencia de su dificultad. En cambio, por debajo del 50 %, empieza a tener dificultades evidentes y se dice que tiene **baja visión (B2)**. Hay que tener en cuenta que, por debajo del 20 % de resto visual, las dificultades son severas y hacen imprescindible el uso de técnicas de adaptación. Cuando no consigue superar el 10 % de agudeza y/o tiene restringido a sólo 20° su campo visual, se considera entonces que padece ceguera. Finalmente, si no ve más que zonas difusas de iluminación y sombra, o bien nada en absoluto, se habla de **ceguera total (B1)**. **La figura del guía** en el deporte adaptado para personas con discapacidad visual es muy importante en muchas disciplinas deportivas. El/la guía forma con el deportista un sólo equipo siendo parte esencial en la orientación, son deportistas de apoyo.

3. TIPOS DE disCAPACIDAD VISUAL

CATEGORÍA B1 (personas ciegas totales)

CATEGORÍA B2 (personas con resto visual reducido o baja visión)

CATEGORÍA B3 (personas con recursos visuales aceptables)

4. RECOMENDACIONES PARA LA PRÁCTICA

La **disCAPACIDAD visual** es un estado de limitación o de menor eficiencia, debido a la interacción entre factores individuales, entre los que se encuentra la propia deficiencia visual, y **factores generales**, en los que se encuentra los problemas de accesibilidad.

La carencia o falta de visión determina que las personas con disCAPACIDAD visual utilicen principalmente la información **auditiva, táctil y propioceptiva**, para acceder al mundo que les rodea. Información que, al menos inicialmente, y hasta la integración y desarrollo de estos sentidos, se limita al contexto más próximo, a los objetos y situaciones cercanas, con una exploración de la realidad lenta y fragmentaria.

RECOMENDACIONES

- En primer lugar, **date a conocer a la persona con baja visión o con ceguera total**. Informa a la persona en cuestión sobre las otras personas que tiene alrededor.
- **Es fundamental familiarizarse con el entorno, por lo que es conveniente recorrerlo en todo su perímetro**, tocando los elementos que se encuentran en el mismo y avisando de los posibles obstáculos. Ya que **es una información esencial para participar en el grupo**. Hay que tener en cuenta no dejar obstáculos en el camino, y mantener las puertas y taquillas totalmente cerradas o abiertas.
- **Siempre saludar y arropar**, como es lógico, a las personas invidentes para que se sientan parte del grupo, **pero con respeto y sin caer en excesiva protección**.
- **La comunicación tanto de la persona invidente como del resto del alumnado es muy importante. Es muy útil preguntarle a la persona cómo quiere que le guiemos**.
- **Es imprescindible preguntarles si necesitan ayuda antes de ayudarles**. Así se garantiza la autonomía personal.
- **Previo aviso y petición de permiso colocar la mano de la persona con ceguera sobre el objeto que le queremos ofrecer**, “aquí tienes la silla” por ejemplo, y en seguida se percatara de su localización.
- **El orden es imprescindible, hay que describirles lo que necesitan saber del entorno, y por supuesto avisarles del cambio y de la ubicación de los objetos**.
- **Anticipar soluciones que le faciliten la tarea y verbalizar**, además, las acciones de algunas/os de sus compañeras/os de actividad, ya que no puede percibir las ni imitarlas y son importantes para el aprendizaje.
- **Concretar la información**: no utilizar nunca frases como “Ahí hay una silla”, “Allí hay un balón”; si no que “delante de ti tienes una silla”, “Detrás tienes un balón”, “Delante de ti, a 10 metros a tu izquierda tienes una bicicleta”....
- **Intentar que el vocabulario sea concreto** y un ejemplo es tener un código fijo, como ponerle nombre a ciertos ejercicios que se repiten (intentar respetar la nomenclatura habitual del deporte de manera que no sea un código sólo conocido por nosotras/os).
- **Utilizar tranquilamente palabras cotidianas** para nosotros como “mira, observa, ciego,...”; sin miedo a meter la pata y con naturalidad.
- **Utilizar siempre el nombre de la persona** con disCAPACIDAD visual para dirigirse a ella y con permiso establecer contacto con el brazo identificándose, siendo necesaria la presentación de las compañeras/os para identificarlos por la voz.
- Cuando estemos **describiendo una actividad, es importante hacerlo con detalle** y despacio, tener paciencia y asegurarse de que lo ha entendido.
- **Utilizar materiales adecuados**: colores que se vean bien (para personas con baja visión), que sean agradables al tacto, que tengan buen olor y estén limpios y utilizar materiales adaptados como los sonoros.
- Asignaremos una persona **guía como referente**.
- **Cuando abandonemos la sala se lo comunicaremos** para que lo sepa, y haremos lo mismo cuando volvamos. Cuando sea necesario le comunicaremos que tiene gente alrededor.



5. CRITERIOS DE ADAPTACIÓN

5.1. La accesibilidad de la instalación

En el día a día, la señalética está presente en nuestro hacer cotidiano desde el trabajo, el colegio, los centros de ocio y el deambular por la calle.

La finalidad de esta señalética es orientar e informar a la persona con discapacidad visual que la percibe, generalmente a través de la vista. Esta información generalmente no suele estar accesible para personas con discapacidad visual, ya que para que la señalización sea auténticamente efectiva debe tener en cuenta las peculiaridades tanto de las personas que tienen algún resto de visión como de aquellas que son ciegas.

La Organización Nacional de Ciegos Españoles (ONCE), a través de sus delegaciones provinciales, es quien lleva trabajando desde el último tercio del siglo XX, para posibilitar el acceso a la información y la orientación en el entorno, de las personas con discapacidad visual.

Por otro lado la señalética consiste en “una actividad perteneciente al diseño gráfico que estudia y desarrolla un sistema de comunicación visual sintetizado en un conjunto de señales o símbolos que cumplen la función de guiar, orientar u organizar a una persona o conjunto de personas.

La señalización y la rotulación por lo general transmite una información precisa y escueta, con la que la persona consigue su orientación, de forma rápida en un determinado entorno. Los rótulos pueden clasificarse según su función (orientativos, informativos, direccionales, identificativos, reguladores u ornamentales) o por su

ubicación (Adosados a un paramento, en base o banderola, colgantes, sobre planos horizontales o inclinados, etc.).

Así mismo debe tenerse en cuenta que **para que un rótulo sea accesible para persona con discapacidad visual** debe contener tres elementos principales: **letras y símbolos en tamaño grande, letras y símbolos en alto relieve y Braille.**

Las personas con discapacidad visual tienen una serie de necesidades que varían en función de la patología y del grado de afectación que tengan. **Para que la rotulación sea accesible debemos tener en cuenta las siguientes características:**

- La Información debe ser concisa, básica y sencilla.
- Se incluirán, siempre que se pueda el formato visual y el táctil (Braille macrocaracteres en relieve).
- Rótulos ubicados en el área de barrido ergonómico llevarán incorporada la señalización táctil en Braille y altorrelieve.
- Así mismo, aparte del Braille* que se comentará más adelante, deben tenerse en cuenta que las letras y símbolos en altorrelieve, se reserva a espacios y a símbolos específicos y se escribirán con letra mayúscula con unas características determinadas.

* Sistema de signos que emplean los ciegos para leer y escribir; se basa en una correspondencia entre letras y caracteres formados por una serie de puntos en relieve distribuidos en una superficie.

Sistema de escritura y lectura para ciegos que utiliza estos signos.



Jornada de sensibilización FGDA

5.2. El Espacio

Podemos decir que desarrollamos nuestra vida sobre pavimentos y, **por eso, es fundamental que éstos sean totalmente accesibles y que no resbalen.** Un buen diseño del plano del suelo podría asegurar una marcha segura y confortable.

En función de las características del pavimento se puede minimizar los riesgos de caídas por resbalones, tropiezos o desniveles y, en caso de caída, un pavimento con cierta amortiguación a impactos puede reducir las consecuencias.

De acuerdo a la legislación vigente en materia de accesibilidad, el pavimento debe ser antideslizante en seco y en mojado, estables sin piezas ni elementos sueltos, con independencia del sistema constructivo que, en todo caso, impedirá el movimiento de las mismas.

Por otro lado, en los espacios deportivos pueden ser útiles los mapas en relieve para facilitar la autonomía del espacio así como las barandillas, las guías en el suelo, los elementos de autoguía, etc.

Hay que tener en cuenta que no haya elementos que obstaculicen los recorridos como taquillas abiertas, papeleras, paragüeros, etc.

5.3. El Material

Será fundamental la familiarización previa con los materiales desconocidos antes de iniciar la sesión deportiva:

ALUMNAS/OS CON BAJA VISIÓN

- **Con el alumnado con baja visión utilizar** el color que mejor vean en **contraste** con el suelo o fondos (paredes, techo, luz,...) y **colocar conos o materiales grandes** (espumas de colores) para ayudar a la niña/o en las actividades y en los juegos.
- **Para los juegos de precisión**, colocar con papel o cinta adhesiva **de fuerte contraste**, una señal en el punto de precisión para el alumnado.
- **En los juegos de persecución insistir a la niña/o del color de la camiseta de la persona que tiene que perseguir, o del que tiene que huir.**
- Con respecto al ámbito táctil **los materiales deben cumplir una serie de características de rugosidad y de fácil manipulación.**
- **Utilizar balones más grandes**, que no hagan daño y fáciles de agarrar.
- **Usar balones, cuerdas, materiales blandos y de tacto y olor agradables.**
- **En los juegos de persecución en los que el alumnado con disCAPACIDAD visual debe ir acompañado, utilizar una cuerda de acompañamiento.**
- **Cuando el material a utilizar tenga una orientación determinada** (por ejemplo un stick de hockey) se coloca una marca (cinta adhesiva o algo rugoso) de manera que al tocarla indique la posición del material.
- **En los juegos de persecución el alumnado ciego o de baja visión podrá llevar una camiseta o un objeto blando que haga de "alarga mano" con la que puede tocar a sus compañeras/os.**

ALUMNAS/OS CON CEGUERA

- **Con el alumnado con ceguera total:** explicar el juego e identificar el espacio de juego. En función de cómo sea el mismo, el alumnado con disCAPACIDAD tendrá que tener un ayudante guía. **Este ayudante deberá tener un rol de acompañante**, que le describa lo que pasa y que le ayude a interactuar y a su vez facilite en la medida que la seguridad lo permita, la interacción y la toma de decisiones.
- **Para los juegos de precisión**, se utilizará un **elemento sonoro**, para indicar dónde está el objeto o el lugar en el cual hay que lanzar. Por otro lado se buscarán las adaptaciones del material en cada momento.
- **En los juegos de persecución**, tanto el perseguidor como el perseguido tienen que emitir un sonido. Pero la norma es que no pueden cambiar el sonido, tiene que ser siempre el mismo. El espacio también se tendrá que delimitar.

5.4. La normativa

El ámbito sonoro

- **Se pueden utilizar balones sonoros** (con cascabeles) como el balón de Goalball, o adaptar un balón de espuma, atravesándolo con aguja e hilo y poniéndole un cascabel en cada extremo.
- **La persona ciega o de baja visión, puede poner un cascabel en el centro del material a utilizar.** En la canasta de baloncesto, se puede colgar un cascabel en la red y un cordel hasta la altura de la mano, o dar palmadas debajo de la canasta.
- Como recurso general, **se puede golpear el material que queremos que localice el/la jugador/a en lugar de orientarlo por la voz.**

La Táctica

- En algunos juegos **la defensa en zona restringe los espacios** y facilita el control.
- **La asignación de tareas concretas** en el juego también ayuda.
- Como táctica de equipo **se puede situar a un**

jugador o jugadora cerca de la alumna/o de baja visión para facilitarle la tarea.

- En la recepción de balones, **es conveniente que el deportista se sitúe con la pared cerca a su espalda** (para recuperar la pelota si no la recepciona).
- **Jugar por los laterales del campo hace que la persona con baja visión pueda concentrar su atención en un espacio más reducido** y en defensa, es una posición más segura ya que no estaría delante la portería/canasta.

El lenguaje

- En general procuraremos **verbalizar algo más en la descripción de los movimientos**; luego en la ejecución añadiremos más información verbal si es necesario.
- Es importante explicar bien y asegurarse que **las normas de la actividad, juego o deporte que se proponga, se hayan comprendido.**
- **El lenguaje debe adaptarse al conocimiento de la niña, niño o joven con disCAPACIDAD visual**, ya que puede ser mínimo o estar alterado.
- **El tono de voz debe utilizarse como una herramienta de motivación y/o sensibilización:**
 - *El tono suave puede calmar a la niña, niño o joven excesivamente activo o controlar el miedo.*
 - *Un tono animado, alegre y seguro puede activar a la niña, niño o joven excesivamente pasivo o con demasiados miedos.*
 - *Un volumen excesivamente alto puede inhibir la acción, hay que utilizar un tono de voz agradable y explicar con tranquilidad y paciencia.*

Las Habilidades

- **Modificar la forma de desplazamiento de las compañeras y compañeros** para igualar las diferencias.
- **Simplificar las habilidades a realizar para el alumnado con discapacidad visual y modificar la del resto de alumnas/os haciéndolas más complejas.**



Berdín Berdinak K.E.



Colonias de verano FGDA

5.5. Seguridad

- **Mucho cuidado con los obstáculos:** Mochilas en el suelo, puertas o taquillas abiertas, material para las actividades, etc.
- **Si vemos situaciones de peligro evitaremos términos como “ojo”, “cuidado”** o expresiones parecidas. Sustituiremos éstas por “quieto”, “para”..., para que sepa que corre peligro. A continuación le explicamos la situación brevemente.
- **El espacio que ocupa el profesorado** será otro punto más a tener en cuenta, y siempre orientarnos hacia la persona invidente cuanto hablemos.
- **Sería muy recomendable que durante el tiempo que haga falta, hayan personas que faciliten el reconocimiento del espacio** (recepción, vestuarios, espacios deportivos, etc.) **y la orientación de la persona ciega o con baja visión**, con el objetivo de que vaya conociendo y aprendiendo bien los recorridos para trabajar la autonomía personal.

5.6. Otras orientaciones didácticas

Las formas de ayuda:

Acompañamientos

La forma usual de acompañar es que la persona ciega coja del codo al jugador/a vidente, con la mano en forma de pinza, y se sitúe ligeramente retrasada/o con respecto al resto de personas así al percibir los movimientos de su compañera/o la persona invidente podrá anticipar obstáculos. Para pasar por lugares estrechos o evitar un obstáculo, la persona vidente situará su codo hacia su propia espalda de manera que coloque a la jugadora o jugador ciego en fila detrás de ella o él.

Esto es lo correcto en marchas moderadas, pero los juegos al ser tan dinámicos, requieren de unas técnicas específicas y mantener unas recomendaciones de seguridad concretas:

Durante la carrera el acompañante debe retrasar ligeramente su brazo de acompañamiento para dar más tiempo a la jugadora o jugador ciego a anticipar sus movimientos. Con niñas/os más pe-

queños es mejor dar la mano porque les da más seguridad.

Si en carrera hay que subir a un lugar (banco sueco, espaldera,...), **el jugador/a vidente debe indicarlo con la voz** y retrasar la mano de acompañamiento todo lo que pueda frenando con la palma a la persona ciega, situando la mano por encima de la cintura para que la persona ciega la coja. Así se evita el choque, se le ayuda a superar el obstáculo y se le facilita a la persona la correcta posición de los pies al subir.

Si el espacio de juego es muy amplio y exige muchas carreras es conveniente utilizar una cuerda de acompañamiento a la persona ciega.

Se deben evitar los acompañamientos con la mano en el hombro, ya que aunque al principio les da seguridad en realidad les fatiga y altera el patrón de zancada al mantener un brazo inmóvil.

Por eso es recomendable dedicar tiempo a los diferentes tipos de desplazamientos y a trabajar la técnica de carrera de manera individual, con o sin guía y con feedback acerca del ajuste postural.



Jornada de sensibilización FGDA

Técnica de protección: seguridad

- **Se deben utilizar posiciones de protección con las manos para anticipar obstáculos**, evitar o minimizar las consecuencias de un choque y facilitar la orientación.
- **Descripción:** mientras **con una mano se sigue la pared** (trailing) o los diferentes obstáculos, **la otra debe mantenerse extendida hacia delante a la altura del pecho con un pequeño ángulo en el codo para que cubra el ancho de su cuerpo** y con la mano girada con la palma hacia fuera.
- **Durante la carrera y si el resto visual es bajo, también se puede mantener una mano extendida** cubriendo el cuerpo formando un pequeño ángulo y la palma girada hacia delante.
- **En las recepciones de los balones**, la técnica de protección es la siguiente: **se coloca la mano menos hábil a un palmo de la cara con los dedos muy separados y la otra mano en protección baja, y con la palma hacia delante.**
- **Cuando la persona invidente toca el balón en la recepción junta las manos a modo de pinza** y lo atrapa. Normalmente **se procura que el pase sea "picado"**, es decir, que toque primero el suelo y luego rebote al receptor.

Técnica de orientación indirecta

La posición que ocupa el monitorado en los juegos puede servir de orientación al jugador invidente:

- Si decimos que nos situaremos en el centro del espacio de juego **seremos un punto de referencia** cuando nos oiga, aunque no le hablemos directamente a ella o a él.
- Si la alumna/o **procura no alejarse mucho de la voz del monitor/a**, evitará las paredes y se sentirá más segura/o.

5.7. La Normativa

- Se deben permitir a la persona con disCAPACIDAD **las posiciones corporales de protección** así como el **contacto para la localización y seguimiento de las/los compañeras/os**.
- También son útiles **la voz o las palmadas de las personas** para expresar localizaciones.
- **El monitor/a debe permitir que la persona invidente juegue de la mano o en contacto con una compañera o compañero vidente.**
- Se pueden **aumentar o reducir los tiempos de posesión del balón o de juego**
- **Los sistemas de puntuación** pueden motivar a las alumnas o alumnos con déficit visual. Por ej., en los tiros a canasta, si se toca el tablero se da 1 punto, si se toca el aro 2 puntos y si se encesta 3 puntos.
- **Es aconsejable exigir en todo momento el cumplimiento de las normas y las penalizaciones**, ya que eso ralentiza el juego y les permite a las niñas y niños ciegos o con baja visión, re-situarse y adaptarse mejor a los tiempos del juego.
- **La inclusión de nuevas normas o prohibiciones, puede dar seguridad y aumentar la motivación.**



Escuela de remo adaptado e inclusivo

5.8. Modalidades deportivas para personas con disCAPACIDAD sensorial (visual)

LAS MODALIDADES DEPORTIVAS RECOGIDAS EN EL DECRETO 16/2006

de 31 de enero, de las Federaciones Deportivas del País Vasco

Modalidades deportivas del Decreto de Federaciones Deportivas

Actividades subacuáticas, Ajedrez, Atletismo, Bailes deportivos, Bádminton, Baloncesto, Balonmano, Billar, Boccia, Bolos, Carreras de montaña, Ciclismo, Curling, Deportes de invierno (Esquí alpino, Esquí de fondo, Snowboard), Equitación, Escalada, Fútbol-5, Fútbol-11, Fútbol sala, Gimnasia Rítmica, Golf, Herri kirolak, Hockey, Karate, Lucha y Sambo, Montaña, Natación, Pádel, Pelota Vasca, Pesca, Petanca, Piragüismo, Powerlifting (halterofilia), Remo, Rugby, Slalom, Surf, Taekwondo, Tenis, Tenis de mesa, Tiro con Arco, Tiro olímpico, Toca, Triatlón, Vela, Voleibol, Waterpolo.

[DECRETO 16/2006, de 31 de enero, de las Federaciones Deportivas del País Vasco.](#)

Las especialidades deportivas reconocidas por el Comité Paralímpico Internacional (IPC) y las Federaciones Estatales (FFEE) se pueden consultar [aquí](#).