

CRÈDIT N° 9:

ACTIVITATS FÍSiques PER A **PERSONES AMB DISCAPACITATS.**



Curs: Cicle Formatiu de Conducció d'Activitats Físicoesportives en el Medi Natural

Professor: Manel Serrabona i Mas

PRESENTACIÓ I UNITATS DE COMPETÈNCIA

Aquest crèdit d'**Activitats Físiques per a Persones amb Discapacitats** s'emmarca dins dels estudis del CFGM de Conducció de Grups al Medi Natural. És necessari per què l'alumne gaudeixi dels coneixements per dur a terme amb competència l'administració, gestió i comercialització en una petita empresa. L'objectiu prioritari del crèdit és que l'alumne disposi de les nocions bàsiques per a la conducció de grups de persones amb discapacitats al medi natural amb seguretat.

INTRODUCCIÓ

Aquest crèdit d'**Activitats Físiques per a Persones amb Discapacitats** té una durada de 30 hores lectives.

Els **continguts bàsics** d'estudi estan dividits en dos blocs de treball. El primer anomenat *la discapacitat a l'ésser humà*, que aglutina l'estudi dels diferents tipus de discapacitats, la seva valoració funcional i l'atenció principal que requereixen els disminuïts. Es proposen activitats per al treball amb disminuïts i la seva integració. El segon bloc de treball, es titula *la discapacitat a la societat actual*, tracta els diferents problemes que tenen els discapacitats en la seva vida quotidiana. També s'estudia els diferents tipus d'organitzacions institucionals implicades i com gestionar la documentació pertinent.

BLOC D'ESTUDI I			
LA DISCAPACITAT A L'ÉSSER HUMÀ.			
Els diferents tipus de discapacitats. Valoració funcional de la discapacitat La comunicació i la relació amb persones discapacitades Integració i normalització			
Unitat didàctica 1	Unitat didàctica 2	Unitat didàctica 3	Unitat didàctica 4
La persona amb discapacitat	La discapacitat psíquica	La discapacitat física	La discapacitat sensorial

BLOC D'ESTUDI II	
LA DISCAPACITAT A LA SOCIETAT ACTUAL	
Les barreres arquitectòniques Organització institucional de l'activitat física adaptada Gestió de documentació esportiva o de serveis de persones amb discapacitats	
Unitat didàctica 5	Unitat didàctica 6
Les barreres arquitectòniques a l'esport	Les institucions i les persones amb discapacitat

Els **criteris generals d'avaluació** són els següents:

- Contestar correctament un 50% dels exàmens teòrics que tractaran sobre els conceptes donats a classe
- Realitzar un treball relacionat amb els continguts donats
- Plantejar i dirigir una activitat lúdica amb persones amb discapacitat
- Gestionar la documentació esportiva de persones amb discapacitats
- Respecte envers els horaris establerts: puntualitat i assistència a classe.
- Assistir al 70% de les classes i participar de manera activa en les diferents propostes realitzades. (Cada falta injustificada descomtarà 0,25 pts sobre la qualificació global del crèdit)

Per últim dir que **la qualificació** del crèdit és divideix de la següent manera:

Respecte a <i>Fets, Conceptes i Sistemes Conceptuals</i> :	30% (examen)
Respecte a <i>Procediments i Sistemes Procedimentals</i> :	60% (treballs i activitats a classe)
Respecte a <i>Valors, Normes i Actituds</i> :	10% (puntualitat, assistència,...)

DESENVOLUPAMENT DE LES UNITATS DIDÀCTIQUES

UNITAT DIDÀCTICA 1: LA PERSONA AMB DISCAPACITAT

Guió de la unitat didàctica:

- 1) Concepte de persona amb discapacitat
- 2) La integració i la normalitat
- 3) Categorització de les persones amb discapacitat
- 4) Quines activitats poden fer les persones amb discapacitats?
- 5) Activitats d'avaluació

CONCEPTE DE PERSONA AMB DISCAPACITAT:

Entenem per persones amb discapacitat, **aquelles persones que presenten una problemàtica que li dificulta i/o l'impedeix realitzar una activitat amb normalitat.**

Al parlar de persones amb discapacitats estem parlant de persones que tenen una problemàtica.

Quan treballem amb persones amb discapacitats hem de plantejar-nos aquestes quatre preguntes:

- *Com és el grup/persona?:* Ens plantejem els **aspectes propis de la persona**, del grup. Bàsicament caldrà observar les relacions socioafectives existents i els aspectes de personalitat.
- *Quines activitats lis agrada realitzar?:* Ens interessa saber **quines activitats agraden més al grup/persona**. Els aspectes motivadors són extremadament importants. S'ha de pensar que les activitats han de disposar d'un ambient molt positiu. Les sessions han de ser una "festa".
- *Quines activitats pot fer?:* De totes les activitats que lis agrada realitzar cal establir **quines activitats es poden realitzar**, ja sigui pel context on estem, pel material o per la problemàtica que presenta la persona.
- *Quines activitats necessita realitzar?:* Les activitats realitzades sempre han d'estar supervisades sota un control mèdic. **Cal valorar els beneficis i perjudicis que l'execució d'una activitat pot suposar en una persona.**

LA INTEGRACIÓ I LA NORMALITAT:

Hi ha vegades on treballarem amb persones amb una discapacitat dins d'un grup on no es presenta cap altra problemàtica. La integració en aquests casos no ha de ser un fet excepcional. **El més important és integrar dins de la normalitat.**

S'ha d'intentar potenciar la participació de tothom per què l'objectiu final de l'activitat es vegi completat. En aquest sentit, **les activitats s'han d'adaptar només el necessari.**

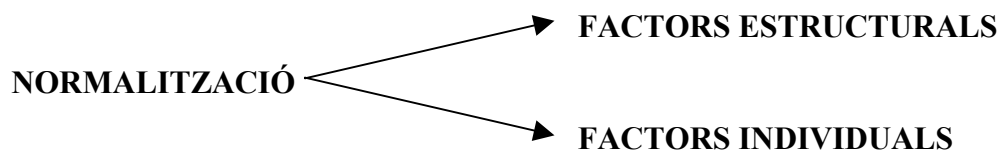
La millor adaptació a l'activitat serà la que no es veu. Evidentment, hi ha cops que això no serà possible.

Quan realitzem activitats podem plantejar-les de manera cooperativa o competitiva. El més important ha de ser el plantejament festiu i motivador de les pràctiques físicoesportives

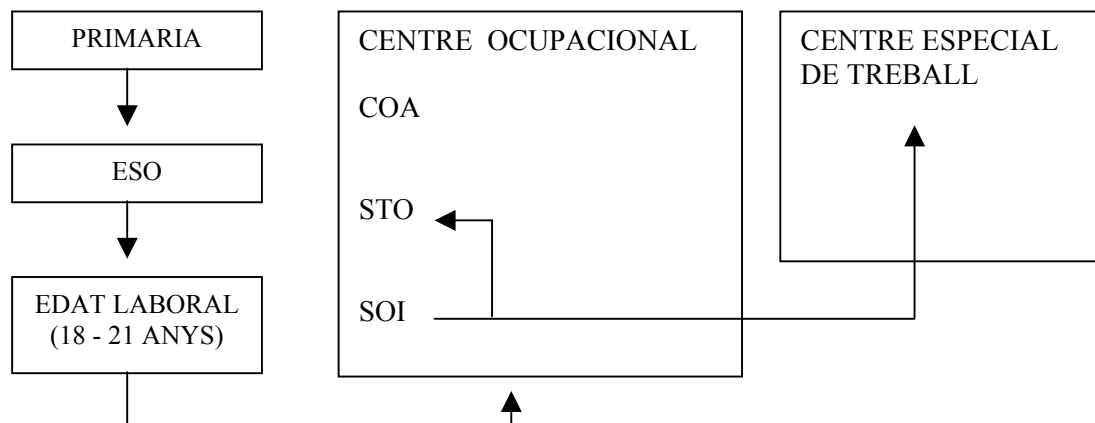


El plantejament mai ha de ser amb la intenció d'augmentar la condició física dels practicants. En tot cas, aquesta ha de sortir de la mateixa pràctica física. El client ha de veure satisfet les seves necessitats mitjançant el moviment i el contacte amb el medi natural. Des d'aquesta perspectiva el més important és el caire recreatiu i higiènic.

Les activitats poden ser múltiples, malgrat tot, depèn del tècnic donar més rellevància als aspectes que facilitin el respecte als companys, al medi natural, a la diversitat...



CATEGORITZACIÓ OCUPACIONAL DE LES PERSONES AMB DISCAPACITAT:



COA, significa centre ocupacional amb auxiliar de monitor. La ratio és de quatre usuaris amb un monitor (1:4) i un auxiliar de monitor. Són els usuaris amb majors necessitats assistencials. Deuen de tenir un mínim de 6 hores diàries de rehabilitació integral (física, psíquica...). S'ofereix a les empreses una major dotació econòmica en forma de subvencions.

STO, significa servei de terapia ocupacional. Són els anomenats "ocupes" dins de l'argot del personal que treballa amb discapacitats psíquiques. Es dona una ratio de 1:8. Disposen d'un mínim de 4 hores de rehabilitació. Són usuaris considerats no aptes per a realitzar treballs remunerats.

SOI és el servei ocupacional d'integració. Hi ha una ratio de 1:16. Són persones que no han estat classificats de manera definitiva per l'Administració. Deuen d'estar un mínim de 6 mesos abans de ser classificats en un CET (centre especial de treball) o be en un CO (centre ocupacional). Tenen un mínim de 2 hores d'activitats de rehabilitació. Estan en aquest estadi quan finalitzen l'etapa d'escolarització (adaptada). Alguns usuaris de manera inexplicable romanen de manera indefinida en aquest pas "transitori" (per temes econòmics).

CET, es un centre especial de treball. Són llocs de treball teòricament adaptats. En aquests treballs es deu cobrar com a mínim el salari mínim interprofesional. L'empresa que contracta l'usuari ha de rebre una subvenció al voltant de 15.000 euros per poder "adaptar el lloc de treball". A més l'empresa està lliure de pagar la Seguretat Social i també percep la meitat del sou pactat. L'empresa ha de disposar d'assistència psicològica, assistent social, en una ratio proporcional als usuaris. Ha de disposar d'un psicòleg per cada 40 usuaris i un assistent social per cada 80.

CATEGORITZACIÓ FUNCIONAL DE LES PERSONES AMB DISCAPACITAT:

PERSONES AMB DISCAPACITAT FÍSICA	PERSONES AMB DISCAPACITAT PSÍQUICA	PERSONES AMB DISCAPACITAT SENSORIAL
<ul style="list-style-type: none">• Usuaris amb cadira de rodes- 1A- 1B• Usuaris amb crossets- 2A- 2B- PC	<ul style="list-style-type: none">• DP1 – Defic.mental mitjà• DP2 – Defic. mental moderada• DP3 – Defic. mental severa• DP4 – Defic. mental profunda	<ul style="list-style-type: none">• B1 – Cec total• B2 – Cec parcial• S1 – Sord profund• S2 – Sord parcial

QUINES ACTIVITATS PODEN FER LES PERSONES AMB DISCAPACITAT?

Les persones amb discapacitat poden realitzar qualsevol activitat físicoesportiva sempre i quan es respectin les adaptacions pertinents respecte a les característiques pròpies de la persona, de l'entorn on es realitza l'activitat i del material que utilitzem i no siguin específicament contraindicades pel metge.

Hem de recordar que la pràctica físicoesportiva és el component ideal per a qualsevol persona. No importa que es realitzi de manera terapèutica, recreativa i/o competitiva. És important per dos objectius principals:

- 1) Trenca amb la rutina diària de la rehabilitació i els exercicis són reemplaçats per activitats més recreatives
- 2) La pràctica esportiva en grup provoca la integració social: conèixer persones, competir contra un mateix. En definitiva és una manera de pujar l'autoestima

A continuació hi ha un llistat amb algunes possibilitats esportives que es podran realitzar en funció de la discapacitat que presenta la persona:

<u>ESPORTS RECREATIUS</u>	<u>ESPORTS TERAPÈUTICS</u>	<u>ESPORTS PARAOLÍMPICS</u>	<u>ESPORTS NO PARAOLÍMPICS</u>	<u>ESPORTS DE MUNTANYA</u>
Lluita de mans Bàdminton Balls amb cadires Freesbee Malabarismes Minigolf Criquet Hoquei amb cadires Pesca Modelisme Aeromodelisme Voleibol Jocs tradicionals Jocs cooperatius Jocs competitius...	Modalitats d'atletisme Natació Handbol Futbol en cadira Bowling Esports de precisió Jocs amb pilotes...	Modalitats d'atletisme Triatló Bàsquet Boccia Ciclisme Esgrima Aixecament de pes Futbol -7 Natació Tennis Tennis de taula Tir olímpic Voleibol...	Quadrugby Hoquei sobre gel Monociclisme...	Curses d'orientació Gimkanes Acampada Senderisme Equitació BTT adaptada Tir amb arc Escalada Tirolines Rapels Puenting Ponts tibetans Pistes d'aventura Esquí aquàtic Rem Cajak Ràfting Parapent Paracaidisme Esquí en neu Quads...

ACTIVITATS D'AVALUACIÓ

1. Planteja cinc jocs d'animació, cinc jocs de presentació i cinc jocs d'acomiadament.
 2. Busca i aprofundeix a la bibliografia recomanada i realitza un mapa conceptual sobre els temes tractats en aquesta unitat didàctica.
 3. Realitza un esquema sobre els aspectes tractats a classe.
-

UNITAT DIDÀCTICA 2: LA DISCAPACITAT PSÍQUICA

Guió de la unitat didàctica:

- 1) Concepte de discapacitat psíquica
- 2) Classificació de persones amb discapacitat psíquica
- 3) Característiques generals de les persones amb discapacitat psíquica
- 4) Criteris d'adaptació per a la discapacitat psíquica
- 5) Activitats d'avaluació

CONCEPTE DE DISCAPACITAT PSÍQUICA

L'OMS defineix la discapacitat psíquica com **“un funcionament intel·lectual inferior, al terme mitjà de la població, amb perturbacions a l'aprenentatge, maduració i l'ajustament social. Tot plegat, constitueix un estat de desenvolupament de la ment incomplet o detingut”.**

La discapacitat psíquica es caracteritza per:

1. Un funcionament intel·lectual inferior a la mitjana poblacional i es presenta juntament amb
2. Limitacions en àrees com la comunicació, el ser autosuficient, la vida a la llar, les habilitats socials, la salut i la seguretat, les habilitats acadèmiques, l'oci, el treball i
3. Es manifesta abans dels divuit anys.



És important destacar la interacció entre la persona i els diferents contextos que envolten a la persona (la família, l'escola, la societat). Aquesta definició posa de manifest les característiques de la persona amb les característiques de l'entorn. Cal destacar sempre tres elements clau: les capacitats o competències, els entorns i el funcionament.

El criteri que es fa servir per a classificar a les persones amb discapacitat psíquica és el CI (coeficient intel·lectual). El CI habitual en la població varia entre 80 i 120.

CLASSIFICACIÓ DE PERSONES AMB DISCAPACITAT PSÍQUICA

➤ Discapacitat psíquica mitjana:

El seu CI varia entre 50 i 70. **Poden arribar a cuidar-se ells mateixos i ser autosuficients.** Arriben a aprendre continguts propis del cicle mitjà d'ensenyament primari. Desenvolupen habilitats socials en un nivell acceptable i d'adults poden treballar en llocs competitiu. La manifestació més evidentment sorgeix durant els anys d'escola, on van per darrera de la seva edat cronològica (veure apunts de dinàmica de grups).

Normalment no presenten cap mena de característica física que els diferenciï. Malgrat tot, alguns (10% a 20%) presenten patologies orgàniques que els identifica com a retardats.

➤ Discapacitat psíquica moderada:

El seu nivell intel·lectual varia entre 35 i 50 de CI. Aquestes persones desenvolupen les habilitats necessàries per a comunicar-se. Disposen d'una coordinació acceptable i poden cuidar-se d'ells mateixos. **Quan són adults, normalment poden desenvolupar un ofici sense cap problema. Les seves capacitats acadèmiques són limitades.** Però amb entrenament arriben a tenir un nivell propi del primer cicle de primària: llegir, escriure i conceptes bàsics de matemàtiques. Molts d'ells presenten característiques físiques com a causa del seu retard.

➤ Discapacitat psíquica severa:

El seu nivell intel·lectual varia entre 20 i 35 de CI. Alguns poden adquirir algunes habilitats per la vida quotidiana, encara que sempre són semiindependents. **Poden arribar a una edat mental de 3 a 5 anys.**

➤ Discapacitat psíquica profunda:

El seu nivell intel·lectual està per sota de 20 de CI. Alguns poden aprendre a caminar; comunicar-se de manera bàsica i atendre les seves pròpies necessitats corporals. Existeixen poques diferències amb els severs. Malgrat tot, alguns profunds no poden caminar i presenten moltes problemàtiques. **No arriben a una edat mental superior als 3 anys.**

CARACTERÍSTIQUES GENERALS DE LES PERSONES AMB DISCAPACITAT PSÍQUICA.

1. Presenten un patró de desenvolupament semblant al “normal” però amb un ritme més lent. Les diferències van augmentant amb l'edat.
2. Moltes vegades presenten alteracions en la mecànica corporal (columna vertebral, alteracions musculars, articulars,...), i alteracions fisiològiques (respiratòries, digestives, cardíques,...).
3. La condició física és inferior a la mitjana. De vegades es presenten malformacions cardíques (síndrome de down)
4. El desenvolupament psicomotor és més lent amb presència d'alteracions o deficiències a nivell de control motor; eficiència motora, equilibri,...



5. Alteracions del to muscular i de la postura, que comporta problemes per a assolir un estat de relaxació.
6. En general, molts d'ells necessitaran supervisió i suport durant períodes molt llargs de la seva vida.
7. Hi ha problemes de tipus cognoscitiu i problemes de llenguatge.
8. Davant de situacions noves i dificultoses presenten falta d'iniciativa i d'autocontrol.
9. Existeix una tendència a evitar el fracàs més que a buscar l'èxit.

CRITERIS D'ADAPTACIÓ PER A LA DISCAPACITAT PSÍQUICA:

Les adaptacions que s'exposen tenen l'objectiu de facilitar la participació en l'activitat de les persones amb discapacitat psíquica. Tindrem present els següents criteris.

- a) Tindrem present espais indefinits. És a dir, no ens preocuparem per les delimitacions espacials.
- b) Farem servir poc material per no provocar la dispersió.
- c) Els objectes han de ser grans i de fàcil manipulació.
- d) Cal deixar manipular prèviament el material que farem servir durant l'activitat.
- e) Les activitats plantejades han de tenir una curta durada.
- f) Intentar evitar les activitats molt complexes. En qualsevol cas, si veiem que és complicat la realització de la pràctica intentarem disposar de més personal de suport.
- g) Cal tenir paciència quan presentem una activitat on s'hagi de prendre decisions. El temps de resposta sempre és més llarg.
- h) Presentarem les habilitats tècniques del més senzill al més complicat (progressió directa vs progressió inversa). Anirem augmentant la dificultat progressivament en funció de la resposta dels participants.
- i) Farem servir sempre la presència de tècnics de suport
- j) Per a aconseguir una bona comunicació amb les persones amb discapacitat psíquica és important que el llenguatge sigui clar i molt senzill.**
- k) La paciència és el factor més important a l'hora de treballar amb persones amb discapacitat psíquica.**

ACTIVITATS D'AVALUACIÓ.

1. Quines característiques pot presentar una persona amb deficiència mental?
2. Desenvolupa les implicacions pedagògiques que deus mantenir sempre amb un discapacitat psíquic?.
3. Planteja cinc jocs d'animació. Realitza les adaptacions pertinents per a una persona amb discapacitat psíquica en base a la classificació establerta a classe
4. Amb quins aspectes hi ha que tenir més cura a l'hora de plantejar pràctiques físicoesportives per a un síndrome de Down?. Realitza un esquema.

5. Desenvolupa cinc tipus de pràctiques esportives a la muntanya que poden realitzar les persones amb discapacitat psíquica?.
 6. Imagina que a l'empresa arriba un grup de persones amb síndrome de Down DP2.
 - Quines activitats podries proposar?
 - Quins aspectes has de tenir en compte?.
 - Sobre una activitat de les proposades, explica les adaptacions que realitzaries per què tothom s'ho passi be?.
-

UNITAT DIDÀCTICA 3: LA DISCAPACITAT FÍSICA.

Guió de la unitat didàctica:

- 1) Concepte de discapacitat física
- 2) Classificació de persones amb discapacitat física
- 3) Criteris d'adaptació per a la discapacitat psíquica
- 4) Activitats d'avaluació

CONCEPTE DE DISCAPACITAT FÍSICA.

Definim discapacitat física com **“qualsevol problemàtica motòrica de la persona, que li dificulta o impedeix la mobilitat i el moviment del seu cos durant la seva vida quotidiana”**.

La persona amb discapacitat física pot presentar diferents característiques generals:

- Problemes diferents de mobilitat: desplaçament i moviment voluntari
- Problemes de llenguatge en relació a la motricitat fina: expressió i articulació.
- Inhibició social com a conseqüència dels aspectes anteriors

CLASSIFICACIÓ DE PERSONES AMB DISCAPACITAT FÍSICA.

Dins del nostre marc d'actuació sempre prestarem especial atenció a les possibilitats motrius de les persones. En aquest sentit sempre és convenient disposar del màxim d'informació al respecte per establir un nivell referencial de sortida.

Una classificació de diferents alteracions i dificultats motrius podria ésser:

- Lesions de la mèdula espinal: són lesions produïdes a nivell medular. Les causes poden ser per malformació congènita o per traumatisme en la columna. En tots els casos es presenta una manca de sensibilitat i de mobilitat dels músculs innervats per sota de la lesió. En aquesta situació ens trobem persones amb amputacions.
- Paràlisi cerebral: És una malaltia cerebral que té incidència en la motricitat de la persona. És caracteritzada per produir-se un trastorn del to postural i del moviment de caràcter persistent. Podem classificar aquesta malaltia de diferents maneres.
 - En funció de la localització: hemiplegia, diplegia, paraplegia, tetraplegia...
 - En funció del control de moviment: hipotònic, espàstic, atetòsic o atòxic.
- Problemes neuromusculars: dins d'aquesta denominació podem anomenar diferents malalties, com per exemple les distròfies musculars, atrofia espinal, esclerosi múltiple o la poliomeilitis. Malgrat les seves peculiaritats podem destacar unes característiques bàsiques comunes a totes elles:
 - Es presenta una hipotonia muscular.
 - Són malalties de caràcter genètic majoritàriament.
 - Es desenvolupen durant l'adolescència o l'edat adulta
 - Són progressives en la seva evolució.
 - Tornen a la persona que ho pateix molt dependent del seu entorn
- Espina bífida: consisteix en una malformació congènita que consisteix en una errada del tancament de la mèdula espinal durant el període embrionari. Hi ha diferents tipus en funció del grau d'afectació.
 - Espina bífida oculta: on no hi ha afectació del moviment corporal i la persona desenvolupa una vida totalment normal.
 - Espina bífida mielomeningocele: on sí existeix una afectació del moviment. Aquesta afectació va relacionada en funció del nivell de la lesió a la columna vertebral. Quant més alt és el nivell de la lesió menys possibilitats d'autonomia té la persona. A més hem d'anomenar una sèrie de problemes que es deriven d'aquesta patologia: manca de sensibilitat als membres inferiors, problemes

amb la circulació sanguínia a les zones paralitzades, malformacions associades, hidrocefàlia, incontinència dels esfínters.

Malgrat tot, de manera sintètica, desenvoluparem un tipus de classificació en funció de les possibilitats de moviment de les persones. Així podem veure:

➤ Usuaris amb cadira de rodes

- 1A: Usuaris amb afectació del tren inferior i usuaris amb paràlisi cerebral que dirigeixen la cadira de rodes amb els braços i sense dificultats.
- 1B: usuaris amb afectació del tren inferior i superior i usuaris amb paràlisi cerebral que dirigeixen la cadira de rodes amb dificultats.

➤ Usuaris amb crosses

- 2A: Usuaris d'una crossa i usuaris amb paràlisi cerebral amb dificultats d'equilibri i major afectació d'una part del cos.
- 2B: Usuaris de dos crosses i usuaris amb paràlisi cerebral amb dificultats d'equilibri i problemes de manipulació dels dos braços.
- PC: Usuaris amb paràlisi cerebral amb problemes d'equilibri i bona manipulació als membres superiors i/o amb problemes de comunicació verbal

CRITERIS D'ADAPTACIÓ PER A LA DISCAPACITAT FÍSICA.

Les activitats físiques han disposar en tot moment d'un caràcter lúdic. Han d'ésser divertides i contribuir a una sensació de benestar personal. Cada persona ha de ser conscient de les capacitats i limitacions que presenta i enfocar l'exercici físic en funció d'aquest aspecte. És evident que en totes les activitats físiques trobarem elements de risc, per això ha de ser la mateixa persona que valori si pot realitzar l'activitat o no.



Malgrat tot, és imprescindible tenir el reconeixement mèdic per fer qualsevol activitat i demanar al metge informació sobre el que pot realitzar la persona amb discapacitat física. **En qualsevol cas, sempre ens estalviarem esforços i riscos innecessaris.**

Les adaptacions que s'exposen tenen l'objectiu de facilitar la participació en l'activitat de les persones amb discapacitat física. Tindrem present els següents criteris.

- a) Delimitar en la mesura del possible l'espai per a compensar les dificultats de mobilitat.
- b) Buscar terrenys llisos per afavorir els desplaçaments /aparells amb rodes).
- c) En funció de la condició física buscar terrenys plans per estalviar-nos desnivells que dificultin el desplaçament.
- d) Si realitzem activitats (jocs) d'animació i/o persecució cal presentar refugis per a donar temps de descans i una certa avantatge.
- e) Tenir molta atenció als obstacles (parets, arbres,...) per estalviar lesions, amb els usuaris amb cadira de rodes.
- f) Utilitzar materials tous i alternatiu. Fer servir sistemes de seguretat si realitzem activitats amb persones que tenen problemes de pressió (ràfting, escalada, esquí...).
- g) Facilitar l'equilibri en tot moment. Fer servir andadors per a desplaçar-se i estabilitzar-se.
- h) Amb persones amb paràlisi cerebral i dificultats al parlar, fer servir sistemes per a facilitar de comunicació.
- i) Colocar proteccions a les articulacions (genolleres i colzeres) als jugadors que tinguin tendència a desequilibrar-se (PC).
- j) Modificar les habilitats tècniques per què es puguin realitzar.
- k) Farem servir sempre la presència de tècnics de suport, sobretot quan treballem amb nens petits. El seu objectiu ha de ser intentar que no caiguin.**
- l) És interessant que el tècnic faci les funcions de speaker per a motivar el grup i descriure l'activitat.**
- m) És important facilitar la integració total en el cas que ens trobem amb grups heterogenis.

ACTIVITATS D'AVALUACIÓ.

1. Quins beneficis i quines contraindicacions trobem a les activitats físicoesportives pels subjectes amb limitacions motrius.

2. Fica un exemple de progressió per a ensenyar a un discapacitat físic a aprendre a mantenir l'equilibri en la bicicleta.
 3. Explica com podries practicar senderisme amb un discapacitat físic
 4. Quines pràctiques esportives poden realitzar els discapacitats físics?. Per a cadascuna de les pràctiques que anomenis desenvolupa una possible adaptació.
 5. Desenvolupa cinc tipus de pràctiques esportives a la muntanya que poden realitzar les persones amb discapacitat física?.
 6. Planteja cinc jocs d'animació. Realitza les adaptacions pertinents per a una persona amb discapacitat física en base a la classificació establerta a classe
-

UNITAT DIDÀCTICA 4: LA DISCAPACITAT SENSORIAL.

Guió de la unitat didàctica:

- 1) Concepte de discapacitat sensorial
- 2) Concepte de discapacitat visual
- 3) Classificació de persones amb discapacitat visual
- 4) Criteris d'adaptació per a la discapacitat visual
- 5) Concepte de discapacitat auditiva
- 6) Classificació de persones amb discapacitat auditiva
- 7) Criteris d'adaptació per a la discapacitat auditiva
- 8) Activitats d'avaluació

CONCEPTE DE DISCAPACITAT SENSORIAL.

La dificultat sensorial és el problema que presenta una persona per a **percebre la informació pels canals de recepció sensorial (vista, oïda, olfacte, tacte, gust)**. Preferentment, dins de la discapacitat sensorial diferenciem entre discapacitats visuals i discapacitats auditius, per ser les discapacitats que presenten una major problemàtica dins de la societat actual. Si ens fixem, actualment, la majoria de canals d'informació que té una persona provenen mitjançant aquests dos sentits (auditiu i visual).

Moltes vegades es defineix la visió com un sentit espacial, així com l'audició com un sentit temporal, i els dos es desenvolupen en la distància. La resta dels sentits, com l'olfacte, el tacte i el gust, són de contacte. **Si una persona té una deficiència d'un sentit de distància es veu obligada a dependre més dels sentits de contacte.**

CONCEPTE DE DISCAPACITAT VISUAL.

Definim discapacitat visual com **“la dificultat total o parcial de percebre i processar informació mitjançant els ulls”**. Aquesta problemàtica pot venir donada per diferents afeccions oculars (distròfies corneals, albinisme, catarates, despreniment de retina,, glaucoma,...)

La presència d'anomalies es determina en base a tres camps:

- L'agudesia visual: quan la persona presenta una visió nebulosa, fosc, existeix alteració de percebre colors...
- El camp visual: quan hi ha una repercussió que afecta a capacitats com el desplaçament i la lectura.
- L'adaptació a les condicions d'il·luminació ambiental: que ve determinada per les alteracions sobre la sensibilitat de la retina o la intensitat de la llum.

Com a resum, podem dir que considerem que un ull és cec quan la seva agudesia visual amb correcció és 1/10 o el camp visual es troba reduït a 20^{aa}

La persona amb discapacitat visual presenta diferents problemàtiques que es centren en les dificultats de mobilitat i coordinació com a conseqüència de la baixa o nula visió.

CLASSIFICACIÓ DE PERSONES AMB DISCAPACITAT VISUAL.

Diferenciem les persones amb discapacitat visual en dos grans blocs:

- Cec total
- Cec parcial

Malgrat tot, si aprofundim una mica més **distingirem entre:**

- Ceguera total: Quan existeix una carència de visió o només hi ha percepció de llum.
- Discapacitat visual profunda: Quan es dona dificultat per a realitzar tasques visuals que necessiten de detall i precisió (llegir, escriure,...)
- Discapacitat visual severa: Quan existeix possibilitat de realitzar tasques visuals però amb inexactituds, requerint sempre d'adaptacions i ajudes.
- Discapacitat visual moderada: Quna hi ha la possibilitat de realitzar tasques visual amb l'utilització d'ajudes i il·luminacions similars als que realitzen els subjectes amb visió normal.



CRITERIS D'ADAPTACIÓ PER A LA DISCAPACITAT VISUAL.

Les adaptacions que s'exposen tenen l'objectiu de facilitar la participació en l'activitat de les persones amb discapacitat visual. Tindrem present els següents criteris.

- a) El domini espacial és un factor determinant en clients amb deficiència. Si el client no domina l'espai, es desorienta i no es pot reorientar autònomament. Això pot donar peu a la desmotivació.
- b) Un altre factor a tenir present és reduir la por a xocar amb obstacles, companys,... Aquest fet dona molta inseguretat al client i pot condicionar la seva participació
- c) Donar els recursos necessaris per què els clients se sentin autònoms. S'aconsegueix fent que el client sigui conscient de les llums, els colors, el tacte i de l'entorn.
- d) Hem de pensar que el canal de processament d'informació principal és l'auditiu i el tàtil. Per tant cal descriure el més acuradament possible totes les situacions.
- e) **S'han de donar a conèixer els sons propis de l'espai on estem realitzant les activitats.** Això és imprescindible per a assolir un grau suficient d'orientació espacial. De la mateixa manera, farem el mateix respecte a l'àmbit tàtil. Bàsicament conscienciaré de les diferents textures del terra per ajudar a reorientar-se i facilitar la integració. Per últim, cal tenir clar els aspectes visuals de l'espai sobretot amb els clients amb baixa visió. Per això, hem de donar a conèixer els diferents colors de l'entorn, dels materials l'orientació dels focus de llum...
- f) Si plantejem activitats i/o jocs de persecució sempre utilitzarem refugis per què el client pugui reorientar-se i descansar.
- g) Evitarem materials amb punxes i materials durs i de difícil manipulació fins que el client no conegui bé la seva utilització. Per això, és molt important deixar explorar el material prèviament a l'activitat.
- h) Tindrem present el tipus de deficiència visual del client (albinisme,...). Alguns clients poden presentar molèsties davant de l'excés lumínic, altres el necessiten... Sempre ens adaptarem respecte a l'entorn, el material emprat a les condicions de visió del client.
- i) Farem servir els colors que millor percebeixin els clients. Normalment utilitzem colors llampants en contrast amb l'entorn on desenvolupem l'activitat.

- j) Per a activitats de precisió (tir amb arc) és convenient col·locar amb cinta adhesiva que tingui molt de contrast. Així ressaltarem el senyal o punt de precisió.
- k) Als jocs i/o activitats de persecució és interessant fer servir samarretes de colors que presentin un contrast important amb l'entorn..
- l) Als jocs i/o activitats de persecució és el discapacitat visual total deu anar acompanyat (tècniques d'ajuda) i/o fent servir una corda d'acompanyament. També, es deuen permetre posicions corporals de protecció (tècnica de protecció)
- m) És recomanable la utilització de material gran i adaptat per a augmentar el domini de manipulació.
- n) Quan el material tingui una orientació determinada (rafting) deu col·locar-se una marca (cinta adhesiva) en el material (rem) de manera que tocant-la indiqui la posició del material.
- o) El so provocat pels materials és un factor més d'ajut en l'orientació dels mateixos. Es poden fer servir cascavells, o similars.
- p) Són útils la utilització mitjançant la veu i les palmes, o d'altres sons (xiulets,...) per aconseguir la localització i orientació del client.**
- q) Es deu permetre que el client tingui contacte sempre amb persones vidents a l'hora de realitzar l'activitat (integració i normalitat)
- r) Farem servir elements motivadors com sistemes de puntuació per objectius assolits o tasques realitzades.
- s) Alhora d'explicar un gest tècnic procurarem descriure una mica més els moviments, però sense que comporti massa temps. Durant l'execució del gest anirem afegint més informació oral i si s'escau acompanyarem tàctilment el moviment a realitzar.
- t) El llenguatge deu adaptar-se en tot moment a les característiques dels clients. Ha de ser senzill, clar i descriptiu.**
- u) El to de veu és una eina molt important de motivació i sensibilització del client cec. Un to suau pot calmar al client excessivament actiu o per controlar la por. Un to animat i segur pot servir per activar al client passiu o amb massa por. Per últim, un volum excessivament alt pot inhibir l'acció del client.
- v) Hi ha diferents formes d'ajuda que cal conèixer a l'hora de treballar amb els discapacitats visuals:**
- Els acompanyaments
 - Tècniques de protecció

- Tècniques d'orientació indirecta

CONCEPTE DE DISCAPACITAT AUDITIVA.

Definim discapacitat auditiva com “**el trastorn sensorial caracteritzat per la pèrdua de la capacitat de percepció de les formes acústiques, és a dir, per la pèrdua de la capacitat auditiva**”.

S'ha de diferenciar entre deficient auditiu i sord. El primer concepte es refereix a qualsevol persona que presenta una deficiència auditiva sense tenir present ni el grau, ni el tipus concret d'aquesta problemàtica. Mentre, el segon concepte es refereix als dèficits auditius severos i profunds.

La persona amb discapacitat auditiva presenta diferents problemàtiques:

- Dificultats de comunicació
- Problemes d'interacció social
- Deficiències de coordinació motriu associades.

CLASSIFICACIÓ DE PERSONES AMB DISCAPACITAT AUDITIVA.

Les persones amb discapacitat auditiva les podem classificar en funció de la deficiència auditiva, del grau de pèrdua auditiva o pel moment d'aparició del dèficit. Nosaltres ens fonamentarem sols el grau de pèrdua auditiva. D'aquesta manera diferenciem entre:

- Sord lleu (S2): Hi ha una pèrdua entre 20 a 40 decibels. Es percebeix la parla, però no la totalitat dels contrastos fonètics. Aquestes persones realitzen un sobreesforç per mantenir l'atenció en conversacions quotidianes.
- Sord mitjà (S2): Existeix na pèrdua entre 40 a 70 decibels. **Hi ha dificultat percebre la parla.**
- Sord sever (S1): Es dóna una pèrdua entre 70 a 90 decibels. Poden arribar a percebre sorolls ambientals i fins i tot sons vocàlics.
- Sord profund (S1): Hi ha una pèrdua superior a 90 decibels. No poden percebre la parla, només senten vibracions.

CRITERIS D'ADAPTACIÓ PER A LA DISCAPACITAT AUDITIVA.

Les adaptacions que s'exposen tenen l'objectiu de facilitar la participació en l'activitat de les persones amb discapacitat auditiva. Tindrem present els següents criteris.

- a) Les dificultats més importants al treballar amb persones amb dèficit auditiu es fonamenten en la comprensió dels missatges i consignes orals. Per això cal tenir present unes necessitats específiques:
 - **Recórrer sempre a estratègies visuals**
 - Buscar l'experiència directa i la major informació possible **durant** l'activitat:
 - Donar una gran informació respecte a normes i pautes a seguir
- b) S'ha de pensar que per aquest col·lectiu l'activitat física suposa una possibilitat molt important d'integració mitjançant la comunicació no verbal i de tots els aspectes socialitzadors que comporta l'exercici físic en grup.
- c) Facilitem la comprensió del llenguatge oral si oferim condicions òptimes de lectura labial.
- d) La introducció de noves activitats s'anticiparà amb antelació i ho acompanyarem de referents visuals.
- e) **El client sempre ha de veure la totalitat de la cara del tècnic.** El client amb deficiència auditiva sempre ha d'estar davant del tècnic. Això vol dir que no deuen donar-se consignes mentre anem davant del grup. En tot cas, consensuarem gests bàsics per iniciar o aturar la marxa del grup.
- f) **En la realització de qualsevol ruta (senderisme, BTT, cavall) el tècnic sempre ha d'anar davant.**
- g) Intentarem completar sempre l'explicació amb elements visuals (gests, postura, pissarres,...)
- h) Davant de la interpretació incorrecta del client no s'ha de repetir el contingut amb les mateixes paraules. Deuen estalviar-se les frases idèntiques o parlar com els "indis". Deu fer-se un esforç per reformular les frases.
- i) Abans de començar qualsevol activitat el tècnic ha de tenir molt clar que el client ha entès tot el que es demana d'ell a l'activitat.
- j) Iniciarem la sessió explicant l'ordre en què realitzarem les activitats

k) Transmetérem les consignes plantejades (inici, final d'activitat,...), mitjançant l'exemple visual.

l) Assegurar-se del coneixement i comprensió de les normes i consignes

m) Contemplar la possibilitat del tècnic o del client de suport (en funció de l'edat).

n) Alternatives interessants poden ser:

- Un gest prèviament explicat al client i acordat amb ell.
- Demanar que s'orienti mitjançant la imitació del model que ofereixen els companys del grup.
- Senyals acústics amb tons greus i en condicions d'espai tancat.

ACTIVITATS D'AVALUACIÓ

1. Desenvolupa les implicacions pedagògiques que deus mantenir sempre amb un discapacitat sensorial?.
 2. Explica dues maneres de practicar l'esquí amb un discapacitat B1
 3. Planteja cinc jocs d'animació. Realitza les adaptacions pertinents per a una persona amb discapacitat sensorial en base a la classificació establerta a classe
 4. Imagina que a l'empresa arriba un grup de discapacitats conformats per 5 sords i 3 cecs.
 - Quines activitats plantejaries?.
 - Quins aspectes has de tenir en compte?.
 - Sobre una activitat de les proposades, explica les adaptacions que realitzaries per què tothom s'ho passi be?.
-

UNITAT DIDÀCTICA 5: LES BARRERES ARQUITECTÒNIQUES A L'ESPORT

Guió de la unitat didàctica:

1. Concepte de barrera
2. Tipus de barreres aplicades al món de l'esport
3. Activitats d'avaluació

CONCEPTE DE BARRERA

Entenem per barrera **tots aquells agents materials o contextuais que dificulten la mobilitat i/o maniobrabilitat de la persona amb discapacitat.** Dins d'aquesta definició podem trobar tot tipus de dificultats per accedir a una instal·lació o a un servei.

TIPUS DE BARRERES APLICADES AL MÓN DE L'ESPORT

Existeixen diferents tipus de dificultats. Diferenciem **quatre grans blocs** de barreres:

- Dificultats de maniobra
- Dificultats per salvar desnivells
- Dificultats per arribar als objectes
- Dificultats de control



Davant de qualsevol tipus de barrera hi ha que aplicar l'adaptació mínima i necessària. La frase concloent és **“davant de la barrera, l'adaptació”**

Durant la revisió dels apunts pots veure les adaptacions específiques que es pot realitzar per cada discapacitat. Malgrat tot, sempre tindrem consideració respecte a:

- La seguretat que oferim
- L'accessibilitat a les instal·lacions, l'entorn i als serveis
- La normalització de les activitats

ACTIVITATS D'AVALUACIÓ

- 1) Anomena quines dificultats pot trobar-se qualsevol discapacitat a l'hora d'accedir a una instal·lació esportiva.

- 2) Realitza un treball on desenvolupis fotogràficament les barreres arquitectòniques en les que es pot trobar una persona amb discapacitat al teu municipi.
 - 3) Per un esport determinat estableix:
 - Quines característiques bàsiques presenta l'esport
 - Les adaptacions que es poden realitzar per l'esport escollit per a una persona amb discapacitat (seguir la classificació donada a classe)
-

UNITAT DIDÀCTICA 6: LES INSTITUCIONS I LES PERSONES AMB DISCAPACITAT

ACTIVITATS D'AVALUACIÓ

1. Cerca per internet les organitzacions i fundacions que es dediquen a gestionar les activitats per a persones amb discapacitat:
 - Fes un llistat de les webs realitzant una petita explicació de la funció que desenvolupa l'organització.
-

BIBLIOGRAFIA

DELTOUR i ROLANDO (1989): "Progresión pedagógica del piragüismo orientado a la Educación Física". En Revista de la Educación Física, nº 27. Madrid.

TORO, S. i ZARCO, J. (1995): Educación física para niños y niñas con necesidades educativas especiales. Ed. Aljibe. Granada.

VVAA. (2001): El juego y los alumnos con discapacidad. Ed. Paidotribo. Barcelona.

VVAA (1987): "Esquí de fondo en la escuela". En Revista de Entrenamiento Deportivo, nº 6, vol 1, pp: 40 - 43. Madrid.

VVAA (1994): Bases psicopedagógicas de la Educación especial. Ed. Marfil. Alcoy.

BIBLIOGRAFIA RECOMANADA

TORO, S. i ZARCO, J. (1995): Educación física para niños y niñas con necesidades educativas especiales. Ed. Aljibe. Granada.

VVAA. (2001): El juego y los alumnos con discapacidad. Ed. Paidotribo. Barcelona.