

Todo es posible cuando creemos y damos oportunidades

Guía de Prácticas Corporales, Motrices y Ludomotrices en Educación Física

para personas con discapacidad múltiple



María Verónica Cajal



Fundación ONCE-América Latina
FOAL

Perkins
INTERNATIONAL



Gastón, su papá Alberto y el ultraliviano que los lleva volar por los cielos.

Dedico este trabajo a muchas personas que a lo largo de mi vida como madre de personas con discapacidad me fueron apoyando de distintas maneras y en diferentes momentos.

A mis hijos con discapacidad Francisco y Gastón, quienes cambiaron el rumbo de mi vida, vocación y sentido de la existencia. Ellos me impulsaron a estudiar sobre la discapacidad para poder apoyarlos en su crecimiento e ir resolviendo los desafíos permanentes que significaron cada etapa en sus vidas, de nuestras vidas. Francisco Javier alias El Peto, Gastón alias, El Chanchi.

A mi marido Luis Alberto Spotti, mis tres hijas María de Los Ángeles, Carolina y Lucía, a mi madre Delia Rosa Villegas.

Gracias a ellos, por su amor, testimonio y apoyo permanente, esta guía llega a sus manos.

María Verónica Cajal



Familia Spotti Cajal, de izquierda a derecha: María, Gastón, Francisco, Alberto, Carolina, Verónica y Lucía.

Todo es posible cuando creemos y damos oportunidades

Guía sobre Prácticas Corporales, Motrices y Ludomotrices en la Educación Física para personas con discapacidad múltiple

1. Agradecimientos.....	5
2. Fundamentación.....	6
3. Marco Legal, Educativo y Comunitario.....	10
4. Educación Física propiciadora.....	18
4.1. Prácticas Corporales, Motrices y Ludomotrices.....	19
4.2. Diseño curricular para Niños de 45 días a 5 años.....	20
4.3. Diseño curricular para Niños de 6 a 12 años.....	27
4.4. Diseño curricular para Jóvenes de 12 a 17-18 años.....	29
5. Estrategias de enseñanza.....	34
6. Riesgos del Sedentarismo.....	48
6.1. Consecuencias.....	49
6.2. Tratamiento.....	50
6.3. Prevención.....	50
7. Bibliografía.....	52

1. Agradecimientos

Deseo agradecer a mi guía permanente Mgter. Graciela Ferioli, Representante Regional para América Latina y el Caribe de Perkins International de la Perkins School for the Blind.

A mi equipo de diseño y comunicación que pudo sumarse al proyecto para que la guía pudiera ser accesible y amena: María Agustina Ibáñez, Lía Iazcano y Roberto Santiago Cajal.

A los Profesionales de la educación, de la salud y funcionarios que compartieron sus experiencias en el tema cada uno desde su rol y función.

A Perkins School for de Blind y a la Fundación ONCE para América Latina, que desde su misión fundacional apoyan a las personas con limitación visual que presentan discapacidad múltiple y sus familias.

Agradezco a las Madres y Padres que nos brindaron sus testimonios y experiencias: Andrés Rodrigo, Adriana Griguol, Antonio Mitre, Beatriz Alaniz, Catalina Bisio, Claudia Contreras, Cristina Talón, Luis Alberto Spotti, María Laura Tommei, Mónica García y Rosario Dozetas.

2. Fundamentación

La elaboración de la presente guía tiene el objetivo de brindar apoyo a los interesados en fomentar el desarrollo integral de las personas con discapacidad múltiple, a quienes Ferioli, G define como:

Las personas con discapacidad múltiple son aquellas que presentan una combinación de **necesidades** y por lo tanto pueden utilizar los servicios de escuelas regulares y/o especiales para personas con una única limitación tal como visual, motriz, cognitivo, auditivo u otro, **si el entorno está preparado para satisfacer esas necesidades.**

Estas personas tienen **desafíos extremos** en relación a la educación, a la vida laboral, a la vida social, a las actividades culturales e información.

Ellas deben ser reconocidas como personas de derecho que requieren de configuraciones de apoyo **para poder acceder al conocimiento.**

La guía, está basada en la Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad, desde una perspectiva social y de derecho, entendiendo que es el entorno quien debe brindar las oportunidades de aprendizaje más adecuadas a las posibilidades, partiendo de la convicción de que todas las personas aprenden y pueden practicar distintas disciplinas relacionadas con el movimiento del cuerpo si se brindan las oportunidades adecuadas.

Es indudable la importancia que tienen las prácticas corporales a lo largo de la vida de todas las personas y en especial, las personas con discapacidad múltiple.

Mi experiencia personal me permite definir la comunicación como una de las principales barreras con la que se encuentran los profesionales sumado a la falta de formación específica respecto a la práctica de la enseñanza con personas que tienen discapacidad múltiple.

La familia, es la base para que la persona pueda acceder a las prácticas corporales, motrices y ludomotrices. Su formación y motivación es fundamental para que sus hijos accedan a ese tipo de servicios.

Profesora con un cono amarillo realiza sonidos a través del mismo para que su estudiante le preste atención.



Los profesionales de la Educación Física tienen la tarea de Educar a través del movimiento, mientras que los profesionales de la Salud, están focalizados en la tarea de recuperar y mejorar la funcionalidad de todo el organismo. Por esta razón el trabajo en equipos colaborativos Educación, Familia y Salud, se convierten en una herramienta eficiente y eficaz para el logro de la mejor calidad de vida de la persona con discapacidad

múltiple, tarea donde la familia tiene el hilo conductor y son verdaderos responsables de la continuidad de cualquier propuesta para sus hijos.

Padre llama la atención de su hijo, mostrándoles un papel ruidoso y de colores que logra traer la atención para iniciar una conversación.



Las redes sociales de cada familia incluyen a profesionales de la educación y de la salud, funcionarios públicos, obras sociales, organizaciones del tercer sector, empresas, comunidades barriales, la familia extendida, los amigos y otros referentes comunitarios que pudieran surgir a medida que se va consolidando el proyecto de vida de cada persona. La organización de un proyecto de prácticas corporales, motrices y ludomotrices, para las personas con discapacidad múltiple, debe tener un espacio de consideración y análisis para poder convertirlo en una propuesta sostenible en el tiempo.



Hermanos en su habitación juegan en un pelotero con pelotas de colores.

Las posibilidades de que cada persona con discapacidad múltiple pueda gozar de los beneficios de la actividad física dependerá de: a) que puedan asistir de manera regular al espacio de las prácticas, b) que sus familias puedan generar un espacio doméstico de vida activa, c) que el profesional asesore a las familias sobre las formas de estimular el movimiento de sus hijos, d) que existan profesionales preparados.

Todo esto implica resolver la dimensión burocrática del traslado, la existencia y continuidad de servicios que incluyan estas personas con criterios de accesibilidad universal y enfoque de derecho y de esta manera brindar la oportunidad de progresar con garantía de continuidad en el tiempo.



Joven deportista con profesores, padres y amigos participan de una Maratón callejera junto a otras organizaciones.

Lo expresado y las experiencias permiten afirmar que las Asociaciones y Grupos de Padres tienen una tarea fundamental que es la de gestionar los espacios y garantizar que se sostengan abiertos y con profesionales bien preparados.

Esta construcción social de espacios de prácticas corporales, motrices y ludomotrices para todas las personas genera necesariamente una inclusión social que a todos beneficia.

3. Marco: Legal, Educativo y Comunitario

3.1 Marco Legal

El concepto sobre discapacidad que adopta la Convención sobre los derechos de las personas con Discapacidad, define:

e)... la discapacidad es un concepto que evoluciona y que resulta de la interacción entre las personas con deficiencias y las barreras debidas a la actitud y al entorno que evitan su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con las demás (Naciones Unidas, 2006)

En el artículo 2 desarrolla lo que son ajustes razonables y el diseño universal, conceptos que sumaron mayor respaldo a la creación de espacios accesibles para todos.

Por “ajustes razonables” se entenderán las modificaciones y adaptaciones necesarias y adecuadas que no impongan una carga desproporcionada o indebida, cuando se requieran en un caso particular, para garantizar a las personas con discapacidad el goce o ejercicio, en igualdad de condiciones con las demás, de todos los derechos humanos y libertades fundamentales;

Por “diseño universal” se entenderá el diseño de productos, entornos, programas y servicios que puedan utilizar todas las personas, en la mayor medida posible, sin necesidad de adaptación ni diseño especializado. El “diseño universal” no excluirá las ayudas técnicas para grupos particulares de personas con discapacidad, cuando enecesiten (Naciones Unidas, 2006, p. 5)

También deseamos compartir que en esta misma Convención se hace referencia a los temas relacionados a las actividades recreativas y de deporte, propios de la disciplina Educación Física. En el artículo 30 de la misma encontramos las siguientes orientaciones para la participación en la vida cultural, las actividades recreativas, el esparcimiento y el deporte:

5. A fin de que las personas con discapacidad puedan participar en igualdad de condiciones con las demás en actividades recreativas, de esparcimiento y deportivas, los Estados Partes adoptarán las medidas pertinentes para:

a) Alentar y promover la participación, en la mayor medida posible, de las personas con discapacidad en las actividades deportivas generales a todos los niveles;

b) Asegurar que las personas con discapacidad tengan la oportunidad de organizar y desarrollar actividades deportivas y recreativas específicas para dichas personas y de participar en dichas actividades y, a ese fin, alentar a que se les ofrezca, en igualdad de condiciones con las demás, instrucción, formación y recursos adecuados;

c) Asegurar que las personas con discapacidad tengan acceso a instalaciones deportivas, recreativas y turísticas;

d) Asegurar que los niños y las niñas con discapacidad tengan igual acceso con los demás niños y niñas a la participación en actividades lúdicas, recreativas, de esparcimiento y deportivas, incluidas las que se realicen dentro del sistema escolar;

e) Asegurar que las personas con discapacidad tengan acceso a los servicios de quienes participan en la organización de actividades recreativas, turísticas, de esparcimiento y deportivas (Naciones Unidas, 2006, pp. 25-26)

Este enfoque social y de derecho nos invita a trabajar unidos para garantizar a todos los ciudadanos las condiciones adecuadas para su pleno desarrollo, participación activa y autodeterminación.

Desde la Educación Física el aporte es inmenso, siempre y cuando los profesores puedan ir incorporando esta mirada de creer en las posibilidades del otro respetando su diversidad funcional.

3.2 Marco Educativo

La educación para las personas con discapacidad en los sistemas educativos comenzó a transitar cambios importantes a partir de la década de los 60 cuando en Suecia se comenzó a difundir el concepto de normalización, que significa que todas las personas tienen el derecho de que se les brinden las formas y condiciones de vida tan cercanas como fuera posible a las circunstancias de vida de la sociedad a la que pertenecen. La sociedad debe ofrecer las posibilidades de acceso y participación comunitaria, modificando el ambiente para lograr la integración. No se trata de igualar a las personas a lo normal, alcanzando una gran homogeneidad, sino de educar para respetar y aceptar lo complejo y heterogéneo (UCA, 2007)

Sin duda ya se visionaba lo que hoy es una realidad, las personas cada vez más incluidas en los espacios de todo tipo, en especial, en esta guía se focalizará sobre las prácticas corporales, motrices y ludomotrices, en la familia, la escuela y la comunidad.

El cambio de paradigma en la forma de conceptualizar a las personas con discapacidad fue evolucionando desde la caridad, al rehabilitador para transitar hoy el enfoque social y de derecho.

En el Informe Warnock que se publicó en 1978, elaborado por el Comité de Educación liderado por Mary Warnock, para Inglaterra, Escocia y Gales, se mencionan algunas concepciones generales como las siguientes: la educación es un bien al que todos tienen derecho, los fines de la educación son los mismos para todos, las necesidades educativas son comunes a todos los niños. Entre los temas centrales, habló de la formación y perfeccionamiento del profesorado y la necesidad de una educación especial para los estudiantes con graves y complejas discapacidades.

Siguiendo en esta cronología observamos que en la Declaración de Salamanca, el tema central es la Educación para Todos y la necesidad de brindar enseñanza a todas las personas con necesidades educativas especiales dentro del sistema común de educación. Parte desde el principio de igualdad y la necesidad de una educación de calidad con una pedagogía centrada en cada niño. Plantea las diferencias humanas como la normalidad y que el profesorado debe prepararse para atender estos modos propios de cada niño para aprender. Para llevar adelante estos procesos con éxitos, plantea la necesidad de programas de estudio flexibles, apoyo continuo en todas las etapas de la vida y preparación para la vida adulta, entre otras consideraciones. Por último, destaca la importancia del trabajo con las familias y la comunidad por su rol clave para estos logros. Toda una propuesta de trabajo en equipos colaborativos (Declaración de Salamanca, 1994)

Todos los cambios llevaron a un nuevo enfoque que se centra en el valor de la diversidad

...diversidad remite a la multiplicidad de la realidad y a que cada ser humano es único e irrepetible... No se trata de soportar o tolerar, sino de convivir con naturalidad y apertura para poder tomar del otro lo que tiene de distinto y al mismo tiempo reconocer lo que tiene de común...

...hay que destacar que este cambio implica la participación de toda la sociedad, ya que es ella quien discapacita y rehabilita, segrega y agrega...(UCA, 2007)

En Latinoamérica, es frecuente observar prácticas entrecruzadas entre modelo médico y el modelo social de la discapacidad. El paso entre ambos modelos implica para los profesionales, poner la mirada en las barreras del aprendizaje relacionadas con la participación y superar el enfoque que pone énfasis en las necesidades educativas especiales de las personas. Por esta razón es clave que los servicios dejen de ver en

los estudiantes con discapacidad como problemas que deben solucionar y valorar la diversidad como oportunidad de aprendizaje y enriquecimiento mutuo. En definitiva, el objetivo es la participación plena, autodeterminación, interdependencia y autonomía, como también lograr una mejor calidad de vida.



Es importante destacar que dentro de la misma educación son necesarias configuraciones de apoyo que implican redes, posiciones, interacciones entre personas, grupos e instituciones las cuales surgirán a partir de definir sobre la base de la valoración de los estudiantes, las barreras al aprendizaje, las necesidades educativas de ellos, el contexto y los recursos de las instituciones. Siempre respetando la dimensión personal de cada uno.

La Educación Física como disciplina que atraviesa a toda la vida escolar de los niños, adolescentes y jóvenes ofrece una oportunidad inmensa que sólo puede ser aprovechada si los profesores, junto a la familia, los profesionales y la comunidad se animan a trabajar en equipos colaborativos en función de un proyecto común que tenga como objetivo el interés de la calidad de vida y autodeterminación de la persona con discapacidad múltiple.

3. 3 Marcos Comunitarios

Es muy significativo el avance que han tenido las políticas públicas en relación a la promoción de las prácticas corporales, motrices y ludomotrices para personas con discapacidad. En general, las decisiones que van tomando los funcionarios respecto a los servicios ofrecidos en cada comunidad tienen mucho que ver con la respuesta a la demanda que realizan las mismas personas con discapacidad y las familias desde las organizaciones sociales.

Es indudable que las redes sociales de personas con discapacidad y también de familias trabajando de manera colaborativa con los estados van construyendo respuestas que son adecuadas a sus necesidades.



Joven junto a Padres, Profesores y Funcionarios en la inauguración de la escuela de Multideportes para personas con discapacidad de su barrio.

Es muy amplia la gama de actividades que se ofrecen en los espacios públicos entre ellas podemos mencionar: Natación, Buceo, Fútbol, Fútbol en silla de ruedas motorizadas, Tenis de mesa, Atletismo, Boccia, Basquet, Karate, Tiro con Arco, Equitación, Multideportes, Taekwondo, Ciclismo, Torball, Gimnasias variadas, Danzas, entre otros.

Hoy podemos decir que es importante la cantidad de oportunidades que se ofrecen para las personas con discapacidad en general, pero debemos ser conscientes que la situación de las personas con discapacidad múltiple, demanda una formación específica de profesionales y de recursos adicionales que apoyen su acompañamiento y traslado.

Es tarea de todos visibilizar estas necesidades para que desde los mismos estados se vayan incluyendo políticas que garanticen el máximo nivel de participación de este grupo de ciudadanos.

Se sugiere visitar en Youtube esta nota *“Todos los niños tienen derecho a jugar”*. *Plazas inclusivas en Morón C5N*, nota periodística a una madre y sus hijos. Tomado de internet el 1 de julio de 2014:

<http://www.youtube.com/watch?v=4e1KTCJXRZ4>

4. Educación Física propiciadora

4. Educación Física como propiciadora de las Prácticas Corporales, Motrices y Ludomotrices

La Educación Física es la disciplina que abarca todo lo relativo a las prácticas corporales, motrices y ludomotrices relacionada a la disponibilidad de sí mismo, con los otros y con el medio ambiente. En esta dimensión humana el aprendizaje se realiza con la utilización del cuerpo, entendiéndolo como lo define Sara Paín:

... al cuerpo como una construcción elaborada por un sistema completamente diferente del biológico. Este último campo incluye exclusivamente al organismo y sus regulaciones, y este organismo individualiza, contornea a cada individuo.

El cuerpo, en cambio, pertenece al sujeto y se constituye al mismo tiempo que él, porque, por un lado, supone el conjunto de las coordinaciones de los esquemas de acción, y por el otro constituye el conjunto de los significantes a partir de los cuales la topología corporal deviene en un símbolo arquetípico de sus funciones...
(Paín, 1987)



La Educación Física, como disciplina pedagógica tiene por objeto incumbirse intencional y sistemáticamente en la constitución corporal y motriz de los sujetos, brindando a su formación integral la posibilidad de apropiarse de bienes culturales específicos, a través de experiencias que ofrecen los profesores teniendo en cuenta la totalidad de su complejidad humana.

En el enfoque de derecho para la Educación Física la diversidad es una riqueza humana.

4.1. Prácticas Corporales, Motrices y Ludomotrices

Cuando hablamos de **Prácticas Corporales** hacemos referencia a actividades que utilizan el cuerpo como medio o como fin.

En el patio de a dos ubicados de pie, enfrentados y tomados de un aro a la altura de la cabeza realizan movimientos con los brazos subiendo y bajando el aro.



En la piscina en posición horizontal con apoyo en abdomen para flotar y deslizarse.



Las Prácticas Corporales, están dotadas de sentidos y significaciones otorgados por la cultura de cada época que se encuentra atravesada por costumbres, entornos diversos, cuestiones económicas, educativas y por las condiciones geográficas en las cuales está inmersa la persona.

Por lo tanto, las prácticas corporales, cobran verdadero sentido si se considera al otro como una persona que piensa, vive y percibe a partir de su propio cuerpo. Teniendo en cuenta que dichas prácticas, además de trabajar el cuerpo, generan sentimientos, sensaciones, emociones y estados de ánimos que todos tienen derecho a expresar libremente (Castañeda, 2011)



En la piscina aprendiendo a flotar con apoyo en la espalda y brazos para la iniciación de la flotación.

El fin de dichas prácticas es lograr que cada estudiante cuente con una amplia y autónoma **disponibilidad motriz** para su desenvolvimiento en su vida diaria.



En el parque con los hermanos trotando con apoyo.



En el salón de la escuela con patín en un pie para deslizarse y lograr equilibrio.

En el parque subiendo las escaleras con alternancia de pies en el tobogán.



En casa, con su familia, acostada sobre su espalda en un colchón le deslizan sobre el cuerpo una pelota para vivenciar sensaciones.



Las prácticas corporales están dotadas de acciones motrices, entendiendo que estas implican movimientos, desplazamientos y diferentes usos del cuerpo con y sin elementos brindando de esta manera una amplia gama de experiencias vinculadas a la disponibilidad corporal y motriz que cuenta una persona. En una propuesta de enseñanza se deben considerar los intereses y

necesidades de las personas en cada etapa de su vida tanto como, los conocimientos y aprendizajes corporales y motrices necesarios que toda persona tiene derecho a saber dentro de su edad cronológica y el nivel de desarrollo.

En el salón de la escuela con una pelota de fútbol pateándola con un pie para desplazarse, explorando el elemento.



Camina en el río con la hermana tomados de la mano.

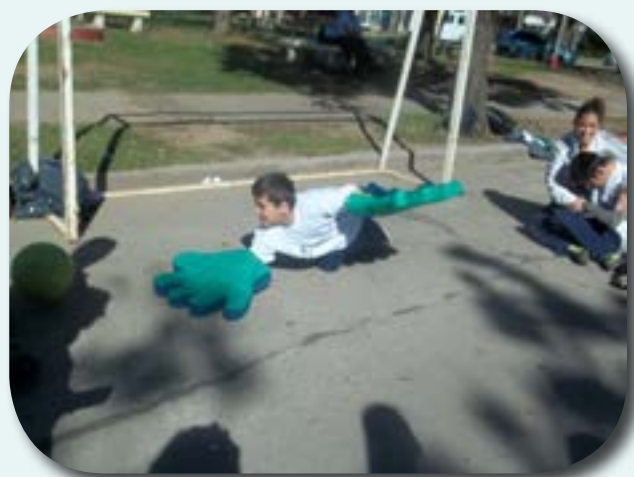
En la plaza con su familia percibe, vivencia la sensación de balanceo y suspensión en el aire sonriendo sentado sobre una lona.



Es muy importante que las prácticas motrices sean variadas en cuanto

a elementos que se utilicen y ámbitos donde se desarrollen, para brindarles a los estudiantes distintos conocimientos en lo que respecta al qué hacer, cómo hacerlo, cuándo y con quién en función de las condiciones que el medio les brinda. Se permite de esta manera vivenciar otro tipo de experiencia corporal y motriz llevada a cabo en contexto no habituales (ambiente natural), con el fin de que el estudiante realice todas las posibilidades desde lo motriz, sensorial, cognitivo, afectivo y perceptivo que dicho medio le brinda. Formar así al estudiante de manera integral utilizando como medio las prácticas corporales y motrices, las cuales pueden tener distintas orientaciones, una de ellas es lo lúdico.

En la calle, sentado en el piso delante del arco, jugando al Fútbol, atajando con manoplas.



En la calle durante Olimpíadas de Atletismo, realizando la carrera en su silla de ruedas, empujado por el profesor.



Las prácticas corporales ludomotrices, son aquellas que permiten el vínculo del cuerpo y el movimiento a través del juego. El juego

es una actividad corporal-motriz, que puede ser entendida de diversas maneras, una de ellas es con orientación recreativa en donde el fin es el placer que genera en el estudiante la participación de dicha actividad y en la cual se desenvuelve motrizmente de manera libre, expresando emociones, ideas, sentimientos, habilidades, saberes, conocimientos y aprendizajes de sus experiencias previas. Otra manera es el juego con un fin educativo específico al que se lo llama reglado ya que el docente le incorpora consignas, reglas específicas de acuerdo a lo que quiere trabajar con sus estudiantes.



En el salón de la escuela el grupo dividido en igual número de participantes en la cancha de Vóley. Impulsan desde los paños la pelota al otro lado de la red.

En el patio de la escuela, en sus sillas de ruedas, realizan pases con la pelota entre compañeros y profesores.



Las actividades ludomotrices, buscan generar en los estudiantes aprendizajes significativos a partir de los intereses y necesidades de los mismos. Éstas se deben llevar a cabo en un marco que permitan

al estudiante expresarse, desarrollar habilidades motrices e interactuar con otros utilizando elementos. Por ejemplo, este tipo de práctica permite trabajar distintas formas de comunicación tal como la gestual, por medio de juegos que impliquen el uso de música, en donde el estudiante se expresa mediante su cuerpo y el movimiento de acuerdo a lo que genera dicho recurso.

Así mismo estas actividades deben ser flexibles para cada estudiante reflejando sus intereses, necesidades, posibilidades generando aprendizajes significativos en todos más allá de sus experiencias singulares y condiciones con respecto a su disponibilidad motriz y las otras áreas de desarrollo.

En el patio de la casa con la mamá juegan a las luchitas sentados sobre dos colchonetas con distintos apoyos del cuerpo.



4.2. Diseño curricular para niños de 45 días a 5 años

Niño de un año apoyado con su abdomen sobre una pelota grande, tomado de las manos por su madre que lo estimula para que levante la cabeza.



Niño de un año tomado de las manos por su madre estimulando la posición de parado y la marcha.



Abarca desde los 45 días hasta los cinco años de edad inclusive. Durante dicho trayecto desde la Educación Física el objetivo es que los niños desarrollen y potencien las habilidades motrices

básicas que traen consigo, valorando sus conocimientos y experiencias previas. De esta manera se buscará brindar a los niños un abanico de actividades lúdicas con el fin de

lograr un desarrollo integral de su motricidad y que puedan dar cuenta de manera vivenciada por medio de la exploración de su propio cuerpo y el uso de diferentes elementos, de su disponibilidad corporal y motriz.



Niño de 5 años en el jardín de su casa vivencia sensaciones producidas al ser trasladado en un triciclo por sus hermanas.



Niño de un año sentado en la galería descubre e interactúa a través de sus sentidos con el medio natural, las plantas y flores.

4.3. Diseño curricular para niños de 6 a 12 años

En este trayecto la Educación Física busca potenciar, enriquecer, ampliar y significar toda práctica corporal y motriz que traen los estudiantes vinculada a las habilidades motrices básicas, a distintos juegos, a la gimnasia, a la interacción con otros en ambientes no habituales, como la naturaleza. Se busca incorporar y desarrollar prácticas corporales, motrices y ludomotrices con otros, trabajando en grupos, reconociendo al otro como compañero, pudiendo vivenciar una práctica totalmente compartida más allá de que los desempeños motrices son propios de cada estudiante de acuerdo a sus intereses, experiencias y posibilidades. En estas propuestas se deben trabajar con variados elementos con el fin de explorar las posibilidades que brindan.



Dentro de la piscina, con dos compañeros, compartiendo el mismo espacio, juegan con pelotas de diferentes texturas, tamaños y colores.

En el club del barrio, practicando la marcha con apoyo físico para el equilibrio e indicaciones táctiles en las piernas.



También se busca desde la Educación Física realizar

prácticas que tenga que ver con la formación de la persona con respecto al cuidado del cuerpo, la alimentación, la higiene, entre otras.

Sentados, uno en su silla y otro en el cordón de la calle, comparten junto al profesor con felicidad, alegría y risas un descanso en las Olimpíadas Especiales de Atletismo.



Un niño en su silla de ruedas y otro de pie, juegan al Fútbol sobre una mesa, tratando de meter la pelota dentro de un arco, utilizando los dedos de las manos.



4.4. Diseño curricular para Jóvenes de 12 a 17-18 años

En este trayecto se busca desde la Educación Física, que los estudiantes vivencien distintas prácticas de la cultura corporal tales como son la Gimnasia, Prácticas Deportivas, Expresivas, Juegos, Prácticas planificadas para ser llevadas a cabo en ambientes no habituales como es Vida en la Naturaleza, entre otras, dándoles siempre lugar para que puedan realizar aportes en cada una de las instancias a partir de sus experiencias previas vinculadas a dichas temáticas.



Estudiante en su silla de ruedas se prepara con ayuda, para lanzar una pelota de Básquet a un aro que se encuentra próximo.

Adolescentes con y sin discapacidad realizan un juego de Hockey adaptado en el patio de la escuela.



Adolescente junto a su padre dentro de una carpa, juegan y disfrutan de una actividad al aire libre.



Adolescente realizando una carrera con bastones canadienses, en la pista de Atletismo y al aire libre. Su profesor ubicado en frente, le da indicaciones verbales para que avance hacia la meta.

Se debe trabajar desde las posibilidades e intereses de los estudiantes para así poder lograr verdaderamente aprendizajes significativos a partir de la construcción de conocimientos generados de la experiencia del saber ser, saber estar y saber hacer en el ambiente con vista a que todos estos aprendizajes y conocimientos puedan ser transferidos y aplicados en distintas situaciones de su vida.

Vivencia y aprende una práctica deportiva no habitual, junto a su padre volando en un ultraliviano sobre el campo.



5. Estrategias de enseñanza

5. Estrategias de enseñanza para personas con discapacidad múltiple

Las estrategias de enseñanza son acciones que realiza el profesor para vincular al estudiante con el conocimiento que considera importante y significativo, son los caminos que elige para cumplir con los objetivos que se plantea a partir de una propuesta de trabajo que, para ser exitosa debe contemplar varios tópicos que son especialmente convenientes en la tarea con las personas que tienen discapacidad múltiple.

Es importante tener presente que cada uno tiene una mirada acerca de las personas con discapacidad múltiple y sus posibilidades, es una dimensión clave a trabajar si deseamos brindar verdaderas oportunidades de aprendizaje. Rosales plantea que:

Toda práctica pedagógica tiene un *supuesto básico subyacente*, que se hace explícito en la forma de intervención docente durante las clases. Nuestro modo de actuar depende en gran medida de cómo vemos y apreciamos el mundo que nos rodea, nuestra experiencia en el mundo físico, social y con nosotros mismos, depende de *nuestras teorías personales*.

Estas teorías personales, como esquemas prácticos de acción constituyen el saber docente, provisto por una amalgama de conocimientos... Es en ella que se interviene seleccionando cierta estrategia para la enseñanza, realizando un acondicionamiento del medio, organizando los materiales, seleccionando tareas y previendo un tiempo de ejecución (Rosales, 2004)

Las estrategias de los profesores deben estar orientadas a superar las barreras del aprendizaje y poder quitarlas.

De esta manera se promueve una acción proactiva de la enseñanza orientando a un diseño universal los productos, entornos, programas y servicios para que puedan ser utilizados por todas las personas.

De acuerdo a lo que plantea Ferioli (2011),

Al iniciar cualquier recorrido se debe tener claridad sobre: el lugar de partida, la ruta a seguir teniendo en cuenta las estrategias que se pueden llegar a necesitar para sortear cualquier tipo de obstáculo...(Ferioli, G. 2011)

Según dice la autora, “El lugar de partida es el estudiante y su familia con sus necesidades y expectativas presentes y futuras que requieren de una propuesta curricular apropiada para alcanzar sus sueños...” (Ferioli, 2011). Por lo tanto, los profesores deberán contactar a los referentes para tener mayor conocimiento de su estudiante y sus experiencias motrices.

Para poder iniciar este camino hacia una estrategia adecuada es importante tener en cuenta las necesidades del estudiante, información que será presentada por los padres, profesionales y las personas que lo acompañan en su rutina diaria.

Teniendo en cuenta el enfoque ecológico y funcional, se debe trabajar la comunicación, que tiene que ver con el desarrollo de todos los medios necesarios para que el estudiante acceda a ella y al lenguaje dentro de sus posibilidades, en este sentido Ferioli plantea:

...los estudiantes con limitaciones severas y múltiples tienen la tendencia a un aprendizaje mejor cuando están activamente involucrados en el proceso de aprendizaje, en donde se le brinda la información a través de claves táctiles, fotos, objetos, partes de objetos y modelos claros de comportamientos, adicionales a la información verbal...(Carvajal 2001 citado por Ferioli, G. 2011, p. 52)



Clase de señas en el hogar con los padres, profesores y compañeros de un niño con dificultades significativas en el habla, para unificar un código de comunicación sobre las palabras utilizadas en Fútbol.

En el caso de la enseñanza de prácticas corporales, motrices y ludomotrices, será clave tener en cuenta estos momentos para llegar con éxito a desarrollar un programa de trabajo adecuado para cada estudiante. En este punto llegamos a introducirnos en la selección de los contenidos, como orientaciones de saberes mínimos propuestos para todos los estudiantes de acuerdo a su nivel educativo, los mismos deben ofrecer apoyos adecuados para dar respuestas a las necesidades específicas de cada estudiante teniendo en cuenta edad cronológica y nivel de desarrollo (Ferioli y Medina, 2011)

Los contenidos que cada país propone a través de sus diseños curriculares, agregados a la propuesta de trabajo que cada profesor genere, colaboran en la preparación de la persona con discapacidad para una vida autodeterminada. Por lo tanto, es clave tenerlos en cuenta para lograr dicho objetivo.

En cuanto a qué vamos a enseñar, está en los diseños curriculares de cada país, que ofrecen una gran gama de posibilidades de aprendizajes que los profesores deberán seleccionar para alinearlos al programa educativo individual que va a surgir, como lo expresamos anteriormente, de las necesidades y expectativas presentes y futuras del estudiante y su familia.

Si bien la Educación Física ha ido construyendo distintas estrategias para la enseñanza de las prácticas corporales, motrices y ludomotrices, en el caso de los estudiantes con discapacidad múltiple, se han ido generando estrategias que sumadas a las anteriores

concluyen por ofrecer al profesor una guía más amplia basada en experiencias y estudios de muchos profesionales.

Graciela Ferioli, siguiendo lo propuesto por Martha Major describe estrategias de enseñanza que han resultado efectivas para los estudiantes con discapacidad múltiple.

Inicio-Medio-Fin de la actividad:



Joven es alentado con gestos y voz para comenzar la clase de Gimnasia lanzado pelotas hacia la profesora.



Joven recibe instrucción verbal con indicaciones del lugar hacia dónde debe lanzar la pelota con sus manos.



Joven trotando con apoyo en ambos brazos para atravesar obstáculos en el piso sin caerse.



Joven es abrazado por sus profesores al terminar su clase de Gimnasia.

Motivación:



Abanderado sentado en su silla de ruedas, porta la bandera luego de un año de progresos en Natación.



Joven recibiendo diploma luego de participar en Maratón junto a su madre.



Joven recibiendo diploma del reconocimiento por su tarea cumplida entre aplausos, risas y felicitaciones de la familia y profesionales.



Haciendo elecciones:

Adolescente selecciona un instrumento musical ante la presentación de varios.



Adolescente selecciona frente a tres opciones de pelotas con distintas texturas y colores.

Expectativas claras:

Joven entusiasmado mira prestando atención a las indicaciones de su tío sobre la actividad que van a realizar.



Sentados en el piso con pelotas, se preparan para tareas de lanzamiento.

Tiempo para responder:

Guardando los elementos de a uno en la bolsa sostenida por la profesora que espera con paciencia.



Seguimiento del interés de estudiante:

Joven manipula objetos de distintos tamaños, texturas y colores que la profesora le ofrece.



Joven mira con interés la pelota grande y roja que le presenta el profesor para llevar a cabo la actividad ludomotriz.



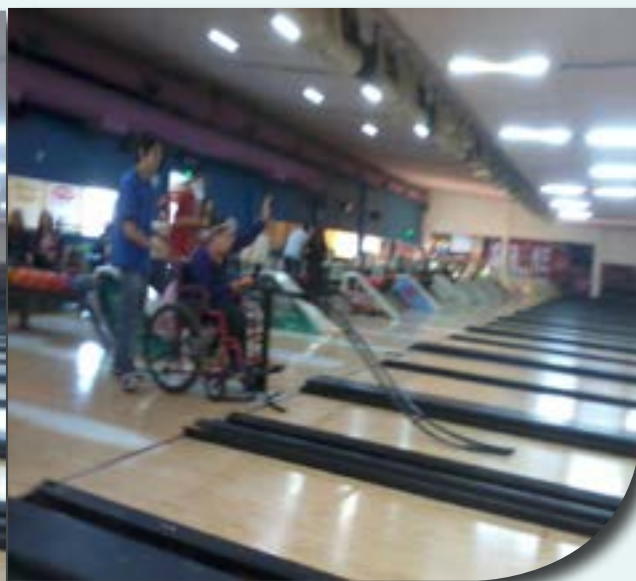
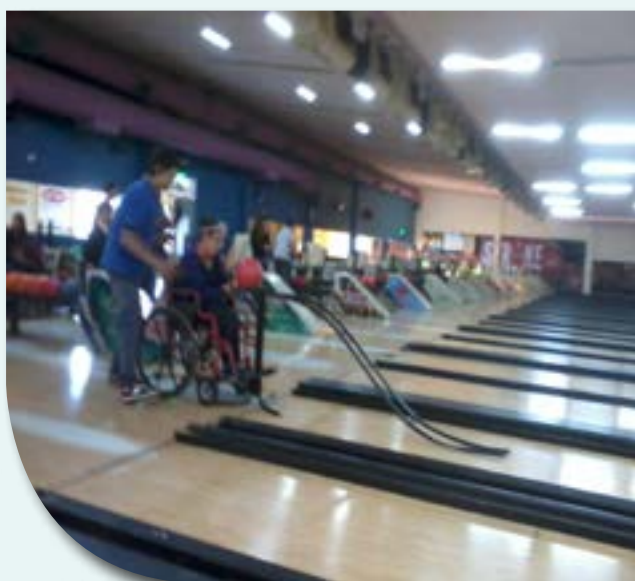
Análisis de Tarea:

Joven en su silla de ruedas se ubica en la zona de lanzamiento y observa cómo se juega al Bowling.

Auxiliar ubica canaleta adaptada para deslizar la bola hacia los palos.



Joven apoya su mano sobre la bola y realiza el impulso final para tirar los palos.



Participación total – participación parcial:



Niño montado sobre el caballo con apoyo manual como medio de estabilidad.

En el tobogán con ayuda se desliza sentado con apoyo en sus brazos y pie.



Joven cortando el pasto con apoyo coactivo de su padre, ambos tomados de la máquina eléctrica de cortar césped



Prácticas de Fútbol Adaptado con profesores y compañeros

Estructura y Rutina:



Piscina, lugar con olor a cloro, ruido al agua, siempre la misma. En los momentos previos, la toalla, traje de baño, todo anticipa que viene la clase de Natación con la repetición de las mismas acciones cada clase.

Gimnasio, olor a goma, aparatos, colchonetas, música, zapatillas, anticipan la clase de Prácticas Gimnásticas



Juegos de plaza, estructuras de material variado, colores brillantes que anticipan que allí se realizarán prácticas ludomotrices, preparan el momento de esparcimiento.



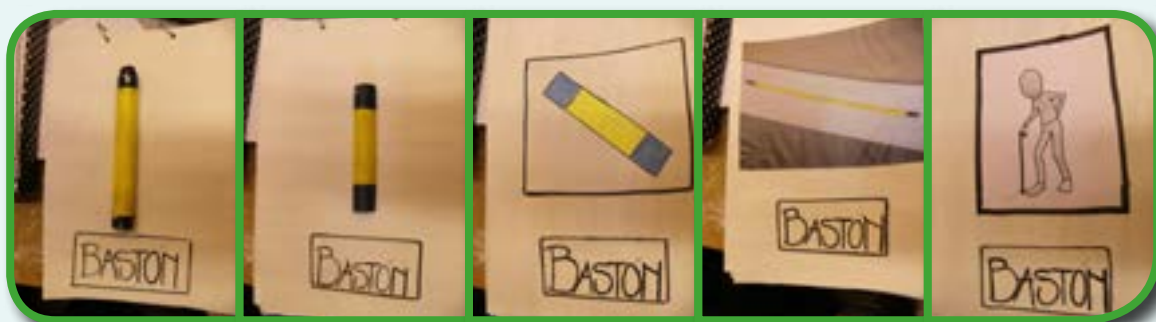
Tablero de comunicación:

PELOTA

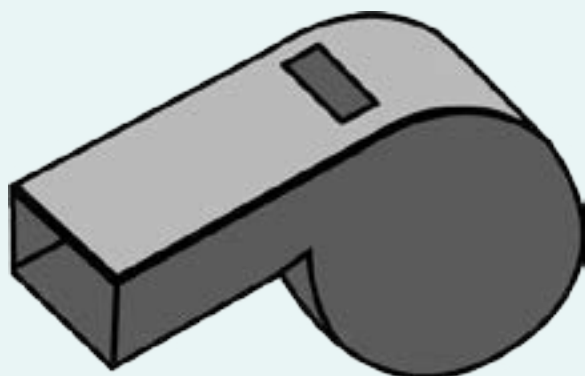
JUGAR



Tablero explicativo del concepto de Bastón para Gimnasia que va desde lo concreto hasta lo abstracto.



Indicadores:



Sacarse el guardapolvo, el sonido del silbato, el olor a cuero de la pelota, las zapatillas, todos son indicadores de que la clase de Educación Física va a comenzar.

Es importante considerar lo que Gvirtz y Palamidessi definen como estrategias de enseñanza, ellos señalan que:

“La idea de estrategia permite salir del universo de las soluciones universalmente válidas para entrar en la cuestión de los juicios propios de cada profesor en su contexto. La idea de estrategias permite ver que la enseñanza –más que una actividad técnica y de “aplicación” – es un arte complejo no exento de decisiones políticas del cómo, por qué y para qué enseñar” (Gvirtz y Palamidessi, 2004, p.147)

Sumamos a ésta el concepto sobre estrategias de enseñanza que señala Ferioli, G. para referirse a los medios que se aplican para que los estudiantes aprendan nuevas habilidades y destrezas, recuperen las que traían y las puedan utilizar en contextos

nuevos. Son las formas que utiliza el profesor para promover aprendizajes significativos en sus estudiantes:

Al usar los medios naturales tales como el hogar y la comunidad es necesario... el trabajo colaborativo entre la escuela y la familia para que el conocimiento del estudiante sea proyectado a los diferentes medios a los que concurre. Este trabajo conjunto escuela-familia permite a ambos sistemas nutrirse de los conocimientos que cada uno posee y podrán proyectar en el quehacer diario en beneficio del estudiante no sólo para adquirir un conocimiento sino también para poder generalizarlo en diferentes situaciones,

espacios y personas

(Ferioli, G. 2011, p. 62)



Los hermanos y amigos en la piscina disfrutando del verano en el campo.

Hemos observado, que son pocos los programas educativos para personas con discapacidad múltiple que incluyen la Educación Física como un aprendizaje prioritario. En algunos casos, su lugar se desplaza a aprendizajes de actividades de la vida diaria, orientación y movilidad, rehabilitación quinésica, a través de actividades físicas adaptadas a cargo de profesionales del ámbito de la salud como son los Fisioterapeutas o Psicomotricistas. Con seguridad, la propuesta de la Educación Física en las etapas escolares que sugieren los diseños curriculares de cada país es apropiada para los estudiantes con discapacidad múltiple. Cada profesor, junto a su equipo colaborativo, deberá seleccionar las mejores actividades que alineadas a la propuesta curricular brindaran un marco de formación integral a cada estudiante.

6. Riesgos del Sedentarismo

6. Sedentarismo

6.1. ¿Qué es sedentarismo?

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) “El sedentarismo es la falta de actividad física regular”. Se considera que una persona es sedentaria cuando no realiza a diario o al menos de tres días a la semana 30 minutos de ejercicio regular y cuando su gasto semanal en actividad física no supera las 2000 calorías. Más del 60 % de la población en Latinoamérica y el Caribe es sedentaria.

Si consideramos que la inactividad física no solo es producto de un modo de vida elegido por cada persona sino que también se encuentra atravesada por otras cuestiones como la información de lugares y posibilidades disponibles para realizar prácticas corporales, motrices o ludomotrices al aire libre o en un ámbito cerrado. También el desconocimiento de los efectos nocivos mantiene en una situación de invisibilidad la falta de movimiento como algo nocivo.

6.2. Consecuencias

El estilo de vida sedentario constituye una de las 10 causas fundamentales de mortalidad, morbilidad y discapacidad; constituyendo el segundo factor de riesgo más importante de una mala salud, después del tabaquismo... Duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes tipo II y de obesidad, aumenta la posibilidad de sufrir hipertensión arterial, osteoporosis, cáncer de mama, colon... problemas de espalda, cansancio inmediato ante cualquier actividad, propensión a desgarros musculares, debilitamiento mental y menor digestión, entre otros (Montes, D. 2012)

6.3. Tratamiento

El sedentarismo puede ser considerado como un modo y una forma de vivir de la sociedad contemporánea. Muchas personas son sedentarias y no se dan cuenta hasta que les aparece una enfermedad como consecuencia de la falta de movimiento. Por lo tanto, es fundamental la toma de conciencia para lograr la promoción de hábitos saludables vinculados a los beneficios que se logran con las distintas prácticas corporales, motrices y ludomotrices y una sana alimentación.

En el caso de las personas con discapacidad múltiple, el sedentarismo afecta de igual manera con el agravante de que por sus propios medios no podrían superar la situación y necesitan de apoyos que les garanticen la participación.

La familia es el primer apoyo para que este grupo de personas tengan oportunidad de realizar prácticas corporales, motrices y ludomotrices de manera regular. Por esta razón, la información y formación de los padres es una cuestión clave para aumentar las chances de movimiento de estas personas.

6.4. Prevención

La Educación Física es una disciplina que puede ayudar a prevenir el sedentarismo, siempre y cuando trabaje en equipo colaborativo con la familia y la comunidad.

Los padres y docentes son los responsables de enseñar crear el hábito del movimiento, enseñando al niño la importancia de realizar una o más prácticas corporales y motrices. En el caso de que esto no suceda, se estará en presencia de un potencial futuro adulto sedentario.

La Educación Física es vital para la salud, por lo tanto la sociedad debe tener la posibilidad y derecho a realizar todo tipo de práctica corporal ya sea expresiva, ludomotriz, deportiva o recreativa.

Para prevenir el sedentarismo se debería realizar una actividad física a diario durante una hora ya sea caminar, subir escaleras, sacar a pasear el perro, andar en bicicleta, ir al gimnasio, hacer Yoga o realizar cualquier práctica deportiva, obteniendo como beneficio una mejor calidad de vida a nivel funcional en todas las áreas que conforman al cuerpo humano, motriz, cognitiva, social y afectiva.

En el caso de las personas con discapacidad múltiple la organización de la rutina de trabajo deberá contemplar las condiciones de funcionamiento y las estrategias más convenientes para que los objetivos se cumplan. Es importante que la familia sea parte de la planificación y también protagonista de la acción. El sedentarismo es malo para cualquier ser humano sea cual sea su condición de funcionamiento, sea cual sea su deficiencia.

Tener en cuenta lo tratado en esta recopilación de conocimientos y experiencias de distintas familias, profesionales y personas con discapacidad múltiple, puede ser un comienzo para trabajar con este grupo de estudiantes con mayor arte y creatividad.

Todos tenemos derecho a una vida plena y de calidad, en esta propuesta de vida plena las prácticas corporales, motrices y ludomotrices son conocimientos esenciales.

Es clave que las familias, profesionales y funcionarios trabajen unidos para lograr que las propuestas sean de calidad, significativas, funcionales y accesibles para las personas con discapacidad múltiple.

Hoy se van abriendo los espacios y algunas barreras se van disminuyendo, queda en los profesionales brindar clases que permitan verdaderos aprendizajes y que sean sostenibles en el tiempo. Al final del camino, la meta es que todos tengan vidas activas en el sentido del movimiento corporal y la convivencia social.

7. Bibliografía

7. Bibliografía

Castañeda, G. (2011) *El devenir de las practicas corporales*. En revista Educación Física y deporte. Vol. 30-2, p. 652. Funámbulos Editores. Disponible en: <http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/educacionfisicaydeporte/article/view/11322/10355>

Ferioli, G. (2011). *¿Cómo llegar de manera exitosa al final del túnel? La llave de acceso al currículo nacional: guiando a los estudiantes con discapacidad múltiple en el proceso de adquisición de nuevos conceptos. En Nuevos retos en la educación especial (pp. 47-68).* Instituto de educación Domingo Cabred. Copista. Córdoba. Argentina.

Kerber, G. (1989) *Juegos para la paz-ACJ*. Tomado de apuntes de la cátedra de primer año del IPEF: Juego y Recreación. Recopilador: Nakayama, L (2010). Córdoba.

Montes, D (2012) *¿Qué es el sedentarismo?* Revista TV crece. Disponible: <http://www.tvcrecer.com/2012/que-es-el-sedentarismo/#.U5NaKChTzc8>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, La Ciencia y la Cultura (1994). *Declaración de Salamanca y marco de acción para las necesidades educativas especiales*. Ministerio de Educación y Ciencia. España. Disponible: http://www.unesco.org/education/pdf/SALAMA_S.PDF

Rosales, A. (2004). *Estrategias didácticas o de intervención docente en el área de la educación física*. Efdeportes.com. Revista digital, 75. Disponible: <http://www.efdeportes.com/efd75/estrateg.htm>

Ruiz, L (1995) *Competencia motriz. Elementos para comprender el aprendizaje motor en Educación Física escolar*. Ed. Gymnos. Madrid.

Paín, S. (1987) *La Génesis del Inconsciente. La función de la Ignorancia II*. Ed. Nueva Visión, Bs. As. 1987.

Prado, J. (2011) *Visión innovadora de la Educación Física Adaptada en el contexto actual*. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, N° 154, Marzo de 2011. Disponible: <http://www.efdeportes.com/efd154/vision-innovadora-de-la-educacion-fisica-adaptada.htm>

Universidad Católica Argentina, UCA (2007) *Marco teórico de la Educación Especial Hacia la inclusión educativa*. Disponible: <http://marcoteoricodelaeducacion-especial.blogspot.com.ar/>

Vázquez, M. (2014) Compilador. *Soplan vientos de cambios*. Editorial UniRio. UNRC. Córdoba.