

Nivel Secundario

EDUCACIÓN FÍSICA ADAPTADA - Discapacidad Sensorial- Visual

CONTENIDOS

- Trabajo de fuerza, desplazamiento y equilibrio.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En toda propuesta se debe enfatizar la higiene del propio cuerpo después de la clase o actividad, como así también de los materiales y el espacio.

Consideración para el trabajo según la característica del alumno TIPS

- Para que los estudiantes comprendan mejor debemos adaptar nuestro vocabulario, es decir, evita usar términos como “allá”, “aquí”, “aquel”, etc y reemplazarlos por: “a tu derecha”, “debajo de ti”, “frente a ti”, “a tu izquierda”, etc.
- Fomentar en los estudiantes la descripción de objetos (mediante el tacto) y acciones para estimular la abstracción.
- Evitar el verbalismo. Es preferible hablar solamente lo necesario con lenguaje comunicativo eficaz.
- Acercar objetos y permitir que los estudiantes hablen de ellos, de lo que conocen respecto de esos objetos y que los describan.

Materiales para las actividades

- Pelotas de trapo (pequeñas), botellas con agua o arena, conos, cajas de cartón, sogas, silbato o cualquier dispositivo sonoro.



PARTE INICIAL

Entrada en calor:

- Trabajo de movilidad articular: Tobillo – cadera – región dorsal de la columna – hombro – muñecas (movimientos circulares o laterales para ambos lados – basta con 10 repeticiones por cada lado).

- Reconocimiento del espacio donde se trabajará: cantidad de pasos hacia su izquierda/derecha, adelante y atrás, siempre con la ayuda del guía.



PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDAD 1

- Realizamos 15 estocadas.
- Saltos con o sin sogas.
- Circuito: presentará una hilera de conos y con la ayuda de algún familiar o amigo deberá ser guiado a través del mismo. Al finalizar el circuito deberá arrojar una pelotita a una caja ubicada ligeramente frente de él. Siempre siendo guiado por la ayuda.

REPETIR EL CIRCUITO DOS VECES.

ACTIVIDAD 2

- Desplazamiento lateral, llevando botellas con agua o arena de un extremo al otro: ubicamos diez botellas en una hilera. Siempre siendo guiado por la ayuda.

REALIZAR SÓLO UNA VEZ ESTA ACTIVIDAD.

ACTIVIDAD 3

- Realizamos 1 minuto de cuadrupedia lateral, vamos de un extremo al otro. En esta actividad el ayudante deberá hacer sonar su silbato o similar para que la PCD se detenga y regrese hacia el lugar de donde comenzó.

1 MINUTO DE ESTA ACTIVIDAD.



PARTE FINAL

- Elongación, higiene personal e hidratación.

Bibliografía

- Educación Inclusiva, fundamentos y práctica para la inclusión. Ministerio de Educación, cultura, ciencia y Tecnología de la Nación (2019).
- Lineamientos Organizativos y Curriculares para la Modalidad Educación Especial provincia de Tucumán (2016).
- Ministerio de Educación de la Nación Argentina (2011) Núcleos de Aprendizajes



Link del video

<https://youtu.be/ftXmUg4Vb8c>