



TECNOLÓGICO
UNIVERSITARIO
PICHINCHA



GUÍA PRÁCTICA ASIGNATURA DEPORTE ADAPTADO/ PARALÍMPICO

Tema:

Guía y movilidad para personas
con discapacidad visual.

Carrera:

Tecnología Superior en Actividad
Física Deportiva y Recreación

1.- Datos generales:



1.1 Asignatura: Deporte Adaptado y Paralímpico

1.2 Nivel académico: Cuarto

1.3 Docente Responsable:

2.- Datos específicos:



2.1 Título de la Práctica: Guía y movilidad para personas con discapacidad visual.



2.2 Tiempo de duración: 1 hora y 20 minutos.



2.3 Objetivo de la práctica: Identificar las orientaciones básicas de guía y movilidad cegando a varios alumnos he Implementar técnicas básicas con la finalidad de experimentar una realidad social.

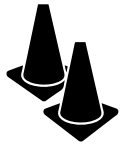


2.4 Resultado de aprendizaje de la asignatura que tributa a la práctica: Conocer y familiarizar al alumno en posibilidades técnicas de guía y movilidad para personas con discapacidad visual y la praxis en su desempeño profesional.





3.- Materiales, recursos y equipos



- Aros.
- Balones medicinales
- Conos.
- Cuerdas.
- Infladores de balones y pelotas.
- Pañuelos triangulares.
- Petos deportivos.

4.- Normas de seguridad:



El ESTUDIANTE

- ▶ Deberá respetar las normas generales de comportamiento.
- ▶ Mantendrá una actitud correcta en todo momento de duración de la práctica
Acompañamiento permanente del guía.

LEER NORMAS

5.- Preparación previa:



- ▶ Los estudiantes analizarán los contenidos teóricos de la práctica a tratar, considerando inclusive las consultas bibliográficas, con el propósito de tener una concepción general del tema.
- ▶ Participación en Actividades Deportivas: Experiencia previa en la práctica de deportes y actividades físicas, preferiblemente en contextos educativos o recreativos.
- ▶ Actitud de voluntariado o trabajo para personas con Discapacidad: Experiencia voluntaria o laboral en el trabajo con personas con discapacidad, especialmente en contextos deportivos o recreativos, es altamente valorada.
- ▶ Además, habrán desarrollado habilidades de liderazgo, trabajo en equipo y comunicación, así como una conciencia ambiental que los capacitará para promover prácticas sostenibles en el ámbito recreativo. En resumen, los estudiantes saldrán de la asignatura con las competencias necesarias para contribuir al bienestar y la calidad de vida de las comunidades a través de iniciativas recreativas significativas y sostenibles para la sociedad.



6.- Fundamentos teóricos:



El estudiante debe poseer conocimiento teórico de la temática a tratar en la práctica

1. Conocimientos Básicos en Educación Física y Deporte

- **Fundamentos de la Educación Física:** Comprensión de los principios básicos de la educación física, incluyendo teorías del movimiento, y fisiología del ejercicio.

2. Psicología del Deporte

- **Introducción a la Psicología del Deporte:** Familiaridad con los conceptos básicos de la psicología aplicada al deporte, incluyendo la motivación, el manejo del estrés, y la dinámica de equipo.
- **Psicología del Aprendizaje Motor:** Entendimiento de cómo las personas aprenden y desarrollan habilidades motoras, y cómo estos procesos pueden ser adaptados para personas con discapacidad.



7.- Descripción de la actividad práctica o descripción de procedimientos



- Introducción Teórica (15 minutos):
- Breve explicación sobre la importancia de la movilidad para personas ciegas. Introducción a las técnicas básicas de guía.
- Demostración Práctica (15 minutos):
- El instructor demuestra las técnicas de guía, incluyendo cómo ofrecer el brazo, mantener un ritmo adecuado y sortear obstáculos.
- Mostrar cómo describir el entorno y comunicar los cambios en el terreno (escaleras, puertas, etc.).
- Práctica en Parejas (40 minutos):
- Los estudiantes se dividen en parejas y alternan los roles de guía y persona ciega. Utilizar antifaces para simular la ceguera y practicar las técnicas de guía en un entorno controlado.
- Supervisión y retroalimentación continua por parte del instructor.
- Circuito de Obstáculos (30 minutos):
- Los estudiantes practican en un circuito con obstáculos (escaleras, puertas, sillas, etc.). Aplicación de técnicas aprendidas para sortear obstáculos y mantener la seguridad.
- Reflexión y Discusión (20 minutos):
- Discusión grupal sobre la experiencia.
- Reflexión sobre los desafíos enfrentados y las estrategias utilizadas.



8.- Mecanismo de evaluación y anexos:



Se utiliza la lista de cotejo como herramienta que permite evaluar de manera objetiva y sistemática el desempeño de los estudiantes durante la práctica.

Criterios de Evaluación:

1. Ofrecimiento del Brazo y Postura Correcta

- Ofrece el brazo de manera adecuada.
- Mantiene una postura correcta durante la guía.

2. Comunicación Efectiva

- Comunica claramente las instrucciones y cambios en el entorno
- Utiliza un tono de voz adecuado y mantiene una comunicación constante.

3. Manejo de Obstáculos

- Identifica y comunica obstáculos de manera efectiva.
- Asiste adecuadamente en el manejo de escaleras, puertas y otros obstáculos.

4. Ritmo y Coordinación

- Mantiene un ritmo de caminata adecuado y constante.
- Coordina bien los movimientos con la persona ciega.

5. Seguridad y Confianza

- Demuestra seguridad y confianza en la guía.
- Asegura la comodidad y seguridad de la persona ciega en todo momento.





Criterio	Cumple	No Cumple	Observaciones
Ofrecimiento del brazo adecuado			
Mantiene postura correcta			
Comunicación clara			
Uso adecuado del tono de voz			
Identificación de obstáculos			
Comunicación de obstáculos			
Manejo de escaleras y puertas			
Ritmo de caminata adecuado			
Coordinación de movimientos			
Demuestra seguridad y confianza			
Asegura la comodidad del guiado			



NORMAS DE SEGURIDAD PARA ACTIVIDADES DE RECREACIÓN Y DEPORTES

1. Preparación antes de salir a Campo

- **Acceso Controlado.** - Solo estudiantes y personal autorizado pueden participar de las actividades programadas.
- **Identificación.** - Todos los usuarios deben portar la identificación visible de la institución.
- **Uniforme o Indumentaria adecuada.** - Los estudiantes usarán ropa y calzado apropiados para la actividad específica, esto puede incluir zapatillas deportivas, casos, rodilleras, trajes de baño etc.
- **Equipo de Protección Personal.** - El uso de guantes, cascos, rodilleras, coderas y protectores bucales según la actividad, además de protector solar que será obligatorio.
- **Estado de Salud.** - Se realizará una evaluación de salud básica para asegurarse de que los estudiantes se encuentren aptos para realizar actividades físicas. Aquellos con condiciones médicas, deben notificar al docente.

2. Seguridad en Campo

- **Supervisión.** - Deberá haber un docente o supervisor presente con el grupo de estudiantes.
- **Capacitación.** - Los estudiantes deben recibir capacitación sobre el uso seguro de equipos, materiales y accesorios, además deberán inspeccionar las mismas antes de usarlas y reportar cualquier daño o mal funcionamiento.
- **Alimentación e Hidratación.** - Los estudiantes deben mantenerse hidratados y consumir alimentos saludables durante las actividades físicas o de recreación.
- **Calentamiento y Enfriamiento.** - Los estudiantes recibirán indicaciones y realizarán ejercicios de calentamiento antes y de enfriamiento después de cada actividad física para prevenir lesiones.



NORMAS DE SEGURIDAD PARA ACTIVIDADES DE RECREACIÓN Y DEPORTES

3. Seguridad durante las actividades

- **Comportamiento.** - Los estudiantes deberán cumplir normas de conducta y fair play (juego limpio) durante todas las actividades para prevenir accidentes y conflictos.
- **Zonas de Seguridad.** - La supervisión deberá delimitar las áreas de juego y las zonas seguras, mismas que se mantendrán libres de obstáculos y peligros potenciales.
- **Clima y Condiciones Meteorológicas.** - Monitorear el clima y suspender actividades en caso de condiciones extremas como tormentas, calor excesivo o frío intenso.
- **Primeros Auxilios.** - Garantizar un botiquín adecuado y accesible, y personal capacitado para auxilios oportunos e inmediatos como reanimación cardiopulmonar (RCP).
- **Jornada laboral.** - Establecer límites de trabajo para evitar fatiga, los descansos periódicos serán necesarios y obligatorios.

4. Comportamiento en Emergencias

- **Emergencia.** - Desarrollar y comunicar el plan de emergencia que incluya rutas de evacuación, puntos de encuentro y contactos de emergencia.
- **Comunicación.** - Contar con medios efectivos de comunicación como teléfonos móviles, radios etc. disponibles y operativos.
- **Señalética.** - Señales y carteles serán necesarios para indicar áreas peligrosas, rutas de evacuación y puntos de primeros auxilios entre otros.



NORMAS DE SEGURIDAD PARA ACTIVIDADES DE RECREACIÓN Y DEPORTES

5. Responsabilidad Ambiental

- **Conservación.** - Las prácticas físicas y de recreación incluirán actividades educativas sobre la importancia de la conservación de la naturaleza y el impacto de las actividades humanas en el entorno.
- **Disposición de residuos.** - Los residuos durante las actividades seguirán una gestión incluyendo el reciclaje y la eliminación adecuada de desechos.

6. Educación Continua

- **Talleres.** - Realizar charlas o talleres periódicos sobre seguridad, salud y mejores prácticas en recreación y actividades deportivas.
- **Actualización.** - Revisar y actualizar normas de seguridad de acuerdo con nuevas investigaciones y cambios en la normativa legal.

<https://www.tecnologicopichincha.edu.ec/>

