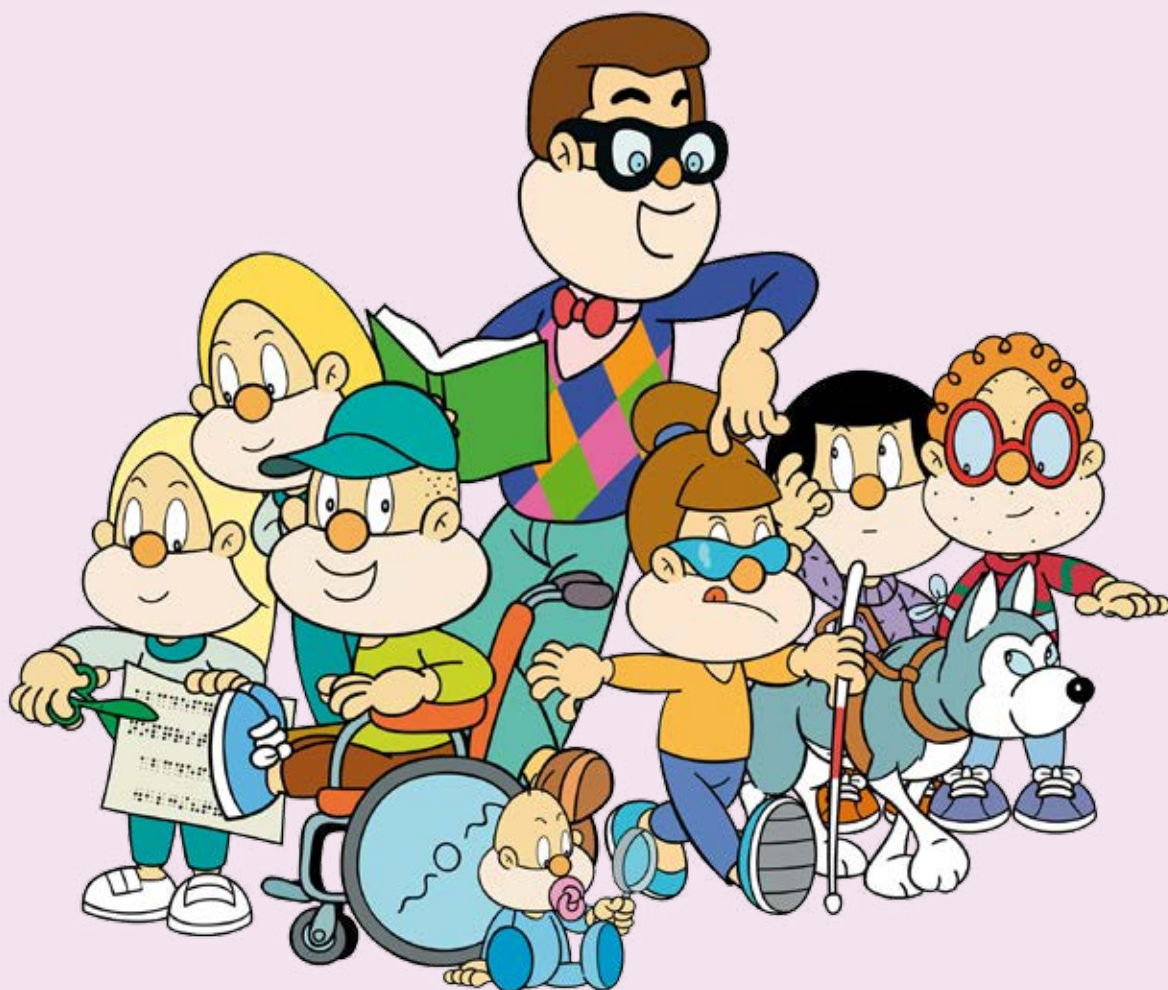


Os Bolechos

PEPE CARREIRO

® TM

E A DISCAPACIDADE



UNIDADE DIDÁCTICA SOBRE A DISCAPACIDADE PARA TRABALLAR NA CONTORNA ESCOLAR E/OU FAMILIAR

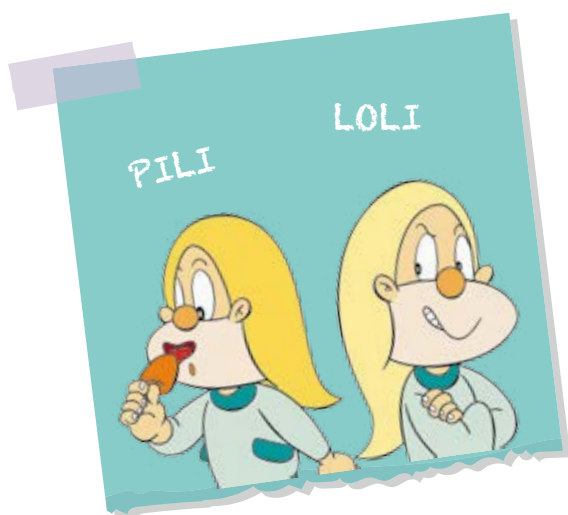
Este proxecto contou co apoio da Secretaría Xeral de Política
Lingüística ao abeiro dun convenio de colaboración coa
Confederación Galega de Persoas con Discapacidade –COGAMI–

**UNIDADE
DIDÁCTICA PARA
O ALUMNADO**

1. AS PERSOAS SOMOS DIFERENTES

SOMOS IGUAIS, SOMOS DIFERENTES

Seguro que escoitaches moitas veces isto de que todas e todos somos diferentes. E tamén que somos iguais. Parece contradictorio, pero non o é.



Cada persoa é completamente diferente ás outras; mesmo as irmás ou irmáns xemelgos teñen diferencias tanto no físico como na forma de ser.

Porén, todas e todos somos iguais en dignidade e dereitos. Así o proclama o **artigo 1 da Declaración universal dos dereitos humanos**:



"Todos os seres humanos nacen libres e iguais en dignidade e dereitos e, dotados como están de razón e conciencia, deben comportarse fraternalemente os uns cos outros".



Isto significa que non debe haber ningún tipo de discriminación cara a outra persoa. É algo importante que debemos ter sempre presente. Non todas as persoas podemos ou sabemos facer as mesmas cousas, mais aí radica a diversidade e a riqueza dunha sociedade. No que cada persoa pode achegarlle ao conxunto.

PERSOAS CON DISTINTAS CAPACIDADES

Dentro desas diferenzas que nos fan únicas, están as diferentes capacidades de cada unha.



Sonia é unha gran pintora, mais aínda ten que aprender a ler



Pili é moi flexible; podería ser ximnasta



Braulio é moi mañoso e constrúe uns aparellos moi útiles



Manuela é cantante; ten moi bo oído e ten unha cegueira

Manuela ten unha discapacidade (non pode ver) mais ten moitas outras capacidades (bo oído, boa voz...). Por iso nunca debemos falar de persoas discapacitadas senón de **persoas con discapacidade**: teñen unha discapacidade pero están capacitadas para faceren moitas outras cousas. A discapacidade é una característica da persoa, non a persoa en si.

Todas as persoas estamos máis capacitadas para unhas cousas que para outras, mais iso non marca quen somos.

Unha discapacidade pode limitar a nosa capacidade para facer cousas, entendelas ou aprendelas, pero nunca nos anula nin nos diminúe como persoas.

2. PRINCIPAIS TIPOS DE DISCAPACIDADE

Segundo a que función afecta a discapacidade, divídense en tres tipos:

DISCAPACIDADES FÍSICAS

Son aquelas que afectan ao movemento ou á motricidade da persoa, que debe realizar as actividades da vida cotiá de forma diferente a como as farían a maioría das persoas. Adoitan ser visibles e as máis das veces visibilízanse nas extremidades (brazos e pernas), aínda que poden darse en calquera parte do corpo. Existen elementos que axudan a mellorar a autonomía das persoas que teñen discapacidades físicas, como son as cadeiras de rodas, os bastóns ou as próteses*



DISCAPACIDADES COGNITIVAS

Son as que afectan ao desenvolvemento intelectual da persoa ou a procesos neurocognitivos básicos como a memoria ou a atención. Neste grupo están, por exemplo, a discapacidade intelectual (síndrome de Down, síndrome de Rett...), o autismo, o dano cerebral adquirido, as enfermidades mentais (esquizofrenia, trastorno bipolar etc).

A persoa que ten unha discapacidade deste tipo comunícase de forma diferente e debe buscar alternativas para relacionarse cos demais, para coidar de si mesma etc.



DISCAPACIDADES SENSORIAIS

Son as que se visibilizan nos sentidos: vista, oído, olfacto, gusto e tacto.

A **discapacidade auditiva** é un exemplo de discapacidade sensorial. Pero non todas as persoas con discapacidade auditiva son xordas. Poden ter unha perda de audición, como lle pasa ao avó Emiliano, que non oe ben e as netas e netos teñen que falar máis alto con el para que os escoite.

A perda de audición é moi frecuente, sobre todo con determinados hábitos, como escoitar música moi alta ou berrar. Tampouco debemos meter nada nos oídos porque podemos danalos.



Na actualidade hai moitos aparellos para mellorar a audición. Pero incluso as persoas xordas poden comunicarse, ben a través da voz (aínda que non oen as persoas xordas poden emitir sons), ben a través da **lingua de signos***.

A **discapacidade visual** tamén pode ser parcial (persoas que teñen unha deficiencia visual, ven mal) ou completa, non ven nada (cegueira). Na actualidade hai multitude de posibilidades para facilitar a vida das persoas que teñen esta discapacidade.

* Ver punto 3: barreiras e accesibilidade

Unha mesma discapacidade pode ter múltiples manifestacións e graos, como vimos nas visuais ou auditivas, que poden ir desde unha visión parcial a unha perda total da vista ou do oído.



Ademais, unha persoa pode ter un ou varios tipos de discapacidade; incluso pode ter os tres tipos á vez! Adoita ocorrer nas persoas con dano cerebral adquirido.

Ás veces mesmo están interrelacionadas: unha lesión cognitiva pode dar lugar a unha discapacidade física e afectar á motricidade da persoa.

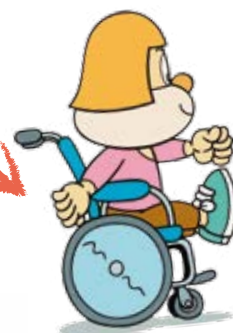
Cada caso é completamente diferente e... hai algo moi importante a ter en conta!

Todos podemos ter unha discapacidade en calquera momento da nosa vida e ter que adaptarnos á nova situación. Iso é porque a discapacidade pode ser:

CONXÉNITA, naceuse con ela, ou **ADQUIRIDA** ao longo da vida por accidentes ou enfermidades. Neste caso a persoa ten que cambiar os seus hábitos para aprender a vivir coas características da súa discapacidade, mentres que nas conxénitas a persoa crece desenvolvendo outros recursos que lle permitan sortear os obstáculos da súa discapacidade.

3 TIPOS DE DISCAPACIDADE:

1) FÍSICAS:
afectan á motricidade



2) COGNITIVAS:
afectan ao desenvolvemento intelectual



3) SENSORIAIS:
afectan aos sentidos



A DISCAPACIDADE PODE SER:

CONXÉNITA

Nácese
con ela

ADQUIRIDA

Desenvólvese
a raíz dun
accidente ou
enfermidade



3. BARREIRAS E ACCESIBILIDADE

BARREIRAS

As persoas con discapacidade atopan máis dificultades para desenvolverse no seu día a día, pois a sociedade non adoita ter en conta as súas características. A eses obstáculos chamámoslle barreiras, e igual que diferenciamos tres tipos de discapacidade, diferenciamos tamén tres tipos de barreiras: físicas, sensoriais e cognitivas.

A adaptación non é só do espazo físico! Ao igual que temos diferentes tipos de discapacidades e barreiras, temos que buscar a accesibilidade en diversas contornas.

ACCESIBILIDADE

Este termo refírese tanto á facilidade para acceder a un espazo como para poder utilizar un servizo por parte de todas as persoas. Por exemplo, un baño pode estar adaptado, pero para acceder hai tres escalóns: sería utilizable pero non se pode acceder. Ou un cine ao que se pode acceder, pero o sitio reservado está máis adiante da primeira fila, mesmo debaixo da pantalla, e non se ve nada: sería accesible, pero non sería utilizable. Por tanto a accesibilidade fai máis doada a vida de todas as persoas, especialmente das que teñen unha discapacidade. De aí a importancia de que todas as persoas poidan acceder e utilizar os espazos e servizos e desenvolver unha vida o máis autónoma e plena posible.



3.1 BARREIRAS FÍSICAS OU AMBIENTAIS

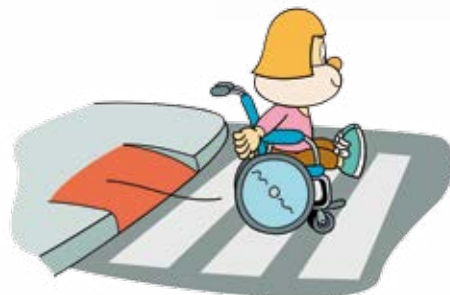
Son os obstáculos que hai na contorna para moverse e desprazarse, de aí que tamén se coñecen como barreiras.



Poden estar tanto na rúa como no interior dun edificio e mesmo nos medios de transporte. As máis frecuentes son as escaleiras e os pasos elevados en beirarrúas... pero tamén os elementos urbanos: papeleiras, farois, pivotes ou incluso as terrazas dos bares poden converterse en auténticos obstáculos para as persoas con discapacidade física.



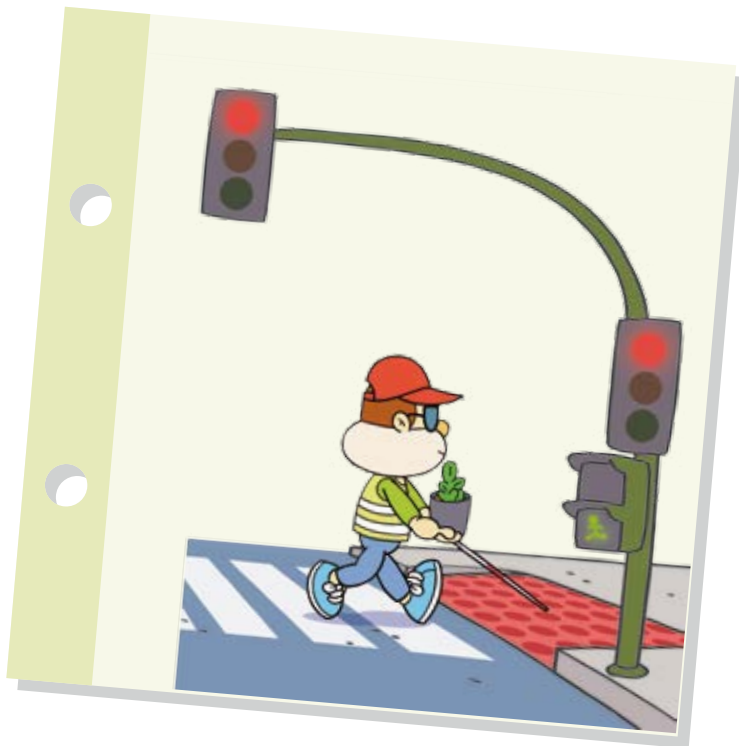
Para facer máis accesibles os espazos físicos hai multitude de opcións: ramplas, ascensores, asas, baños adaptados, adecuar as alturas de mostradores e estantes, poñer chans antiescorregadizos etc. Tamén hai elementos que axudan a mellorar a autonomía das persoas que teñen discapacidade física, como son as cadeiras de rodas, os bastóns ou as próteses.



3.2 BARREIRAS SENSORIAIS E DE COMUNICACIÓN

Son os obstáculos que hai na contorna para percibir a través dos sentidos. Por exemplo, os pasos de peóns ou os semáforos para as persoas cegas.

Tamén hai formas de superar estas barreiras ou facilitar a vida das persoas que teñen estas discapacidades, por exemplo, os **rechouchíos dos semáforos** permítenlles ás persoas cegas saber cando poden cruzar; as **partes resaltadas das beirarrúas** axúdanlles a cruzar polos pasos de peóns ás persoas con discapacidade visual... E mesmo hai sistemas e linguaxes que lles permiten comunicarse tanto ás persoas con discapacidades visuais como auditivas: temos o **braille**, a **lingua de signos**...



O meu nome é:
L-O-L-I

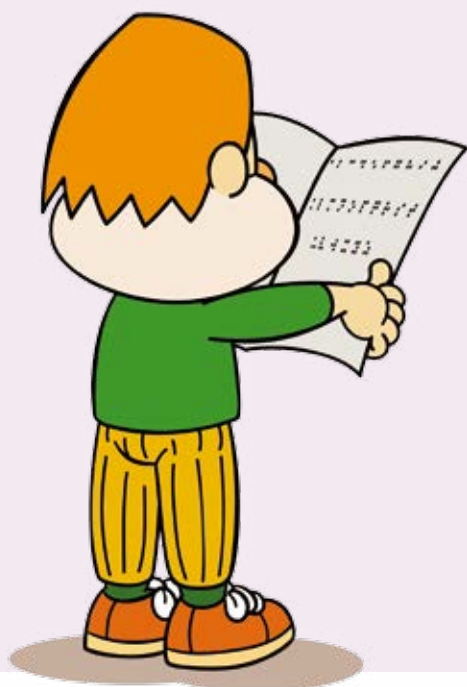
LINGUA DE SIGNOS

É unha lingua que usa a vista e os xestos para comunicarse. Ao igual que pasa coa lingua oral, cada territorio ten a súa propia lingua de signos coa que se pode comunicar calquera cousa. No noso país as linguas de signos españolas están recoñecidas por lei desde o ano 2007. A lei, ademais de consideralas como linguas oficiais, contempla medidas relativas á súa aprendizaxe na escola e recoñece o dereito das persoas con discapacidade auditiva para solicitar intérpretes nos servizos e ámbitos públicos e privados, como centros sanitarios, culturais, de lecer, transportes públicos, participación política e medios de comunicación.



BRAILLE

É un sistema de lectura e escritura táctil pensado para persoas cegas, xa que usa unha serie de puntos en relevo que representan letras do alfabeto. Foi ideado a mediados do século XIX por Louis Braille, un mozo de 15 anos que quedara cego nun accidente no taller do seu pai cando era neno. Pero a súa discapacidade non lle impediu crear un sistema de lectura e escritura que leva o seu nome e que permite comunicarse a millóns de persoas en todo o mundo. Ademais, a tecnoloxía permitiu facilitar o uso do braille e adaptalo á vida diaria de modo que poida ser incorporado a todos os servizos, instalacións... para que poidan ser utilizados por todas as persoas.



Actualmente a **tecnoloxía** está contribuindo moito a mellorar os sistemas de comunicación: é o caso das **ferramentas** que **traducen os textos a voz** ou as que permiten dar ordes orais en vez de usar os teclados; dos **audiolibros**, que permiten escoitar o que está escrito en vez de lelo; dos **subtítulos** e as explicacións escritas nas películas...



3.3 BARREIRAS COGNITIVAS

Son as que atopan as persoas con discapacidade cognitiva para comprender ben as cousas e comunicarse correctamente. Tamén neste caso existen **fórmulas para facerlles máis accesibles as contornas** ás persoas con estas características, como son o **uso dunha linguaxe sinxela, a adaptación de textos a lectura fácil, os pictogramas, os sistemas alternativos e aumentativos de comunicación etc.** Ademais de axudar as persoas con discapacidade, estes sistemas propician a comunicación e facilitan moito a vida das persoas maiores e das nenas e nenos máis pequenos, e mesmo das persoas inmigrantes que non entenden ben o idioma, polo que son de grande axuda para toda a sociedade.

Unha linguaxe clara e sinxela fai que a nosa vida sexa máis fácil!



PICTOGRAMAS:

É un sistema de debuxos, símbolos e palabras que permiten comunicar algo de forma sinxela, polo que son de grande axuda para todas as persoas xa que permiten mellorar a comunicación.



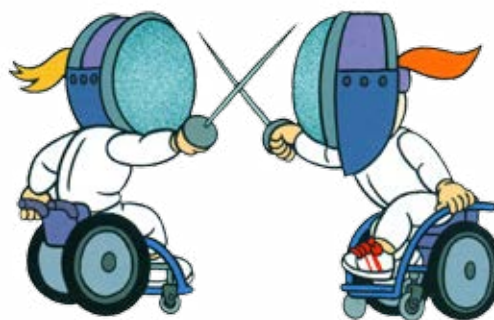
4. DEPORTES SEN BARREIRAS

O deporte é un dos ámbitos onde mellor se aprecia o esforzo por superar as barreiras da discapacidade. Tanto é así que xunto coas Olimpíadas que se celebran cada catro anos organízanse as Paraolimpíadas, que son os xogos olímpicos nos que participan as persoas que teñen unha discapacidade. Os primeiros **XOGOS PARAOLÍMPICOS** oficiais foron os de Roma en 1960, aínda que xa antes participaban persoas con discapacidade nas Olimpíadas, demostrando que a súa discapacidade non lles impedía estar entre as e os mellores atletas do mundo. Actualmente, ademais dos Xogos Paralímpicos, o COI (Comité Olímpico Internacional) reconece outros dous grandes eventos: as **OLIMPÍADAS ESPECIAIS**, nas que participan atletas con discapacidade intelectual, e as **XORDOLIMPÍADAS** para persoas con discapacidade auditiva.

DEPORTES ADAPTADOS E DEPORTES ESPECÍFICOS

Hai moitos deportes convencionais adaptados para as persoas con discapacidade. É o caso do paratriatlón, o voleibol sentado, o fútbol 5 para persoas cegas, o fútbol 7 adaptado, o baloncesto en cadeira de rodas, a esgrima en cadeira de rodas, o judo etc.

Hai deportes onde mesmo se adaptaron os medios para poder competir... e gozar da actividade no día a día. Por exemplo o ciclismo, que practican moitas persoas con discapacidade visual, intelectual e mesmo con graves discapacidades físicas grazas á existencia de bicicletas adaptadas para pedalear coas mans, triciclos, tándems etc.



Pero tamén existen deportes específicos para persoas cunha determinada discapacidade, como o golbol ou o bocha.

GOLBOL:

É o único deporte paralímpico creado especificamente para persoas cegas ou con baixa visión. Participan dous equipos de 3 persoas que deben agudizar o oído para detectar a traxectoria da pelota a través do son que fan os cascabeis que leva dentro.



BOCHA:

Inspirado nun xogo italiano similar á petanca ao principio só competían deportistas con parálise cerebral pero actualmente tamén participan deportistas en cadeiras de rodas. Pode xogarse individualmente, por parellas ou en equipos de tres xogadores e en todas as probas poden participar homes ou mulleres indistintamente.



Na páxina web das Paraolimpíadas podes ver todos os deportes que compiten tanto nos xogos de verán como nos de inverno e tamén vídeos que mostran como practican deporte as persoas cunha discapacidade, de maneira diferente a como estamos acostumadas as persoas a velo:



<https://www.paralympic.org/sports>

5. DEREITOS E DEBERES

E agora que xa sabemos moitas cousas sobre a discapacidade, é importante recordar o primeiro que vimos:

TODAS AS PERSOAS
SOMOS IGUAIS MALIA
SERMOS DIFERENTES

TODAS TEMOS OS MESMOS
DEREITOS:
á saúde, á educación, a
unha vida plena...

Tamén as nenas e nenos!

En 1959 UNICEF redactou a **DECLARACIÓN DOS DEREITOS DO NENO**, que se basea en 10 principios fundamentais entre os que destaca o de **integración**: a nena ou neno cunha discapacidade física ou unha enfermidade mental, ou que teña algún problema de inclusión social, debe recibir o apoio, a educación e a atención acorde ás súas características ou necesidades particulares. Os outros nove dereitos son:

1) IGUALDADE

2) PROTECCIÓN

3) IDENTIDADE

4) ALIMENTACIÓN, VIVENDA E
ATENCIÓN MÉDICA

5) AMOR

6) EDUCACIÓN

7) AUXILIO

8) AMPARO

9) SOLIDARIEDADE



A **Convención internacional dos dereitos humanos das persoas con discapacidade** establece como un dos seus principios “o respecto á evolución das facultades das nenas e nenos con discapacidade e do seu dereito para preservar a súa identidade”. Así mesmo, a Convención da ONU afirma que “as nenas e nenos cunha enfermidade mental ou unha discapacidade física teñen dereito a recibir os apoios, educación e adestramento específico destinados a lograr a súa autosuficiencia e integración activa na sociedade”.

Pero ademais de dereitos, as nenas e nenos tamén temos obrigas que cumprir, como:

- Respectarse, independentemente da raza, sexo, relixión ou calquera outra condición.
- Non maltratarse nin facerse dano físico, axudarlles en todo o que poidamos ás persoas que están nunha situación de exclusión social para que poidan gozar dunha vida o máis completa posible.

A Organización das Nacións Unidas recorda que o colectivo de persoas con discapacidade é a “minoría máis ampla do mundo”: **1 de cada 7 persoas ten algún tipo de discapacidade**, polo que hai máis de mil millóns de persoas con discapacidade en todo o mundo. Seguro que se pensas, ti coñeces algunha! Por iso, é importante que todos coñezamos as necesidades das persoas con discapacidade e respectemos as súas características de cara a conseguir que poidan levar a cabo o seu día a día da forma máis autónoma posible.

RECORDA!

É fundamental aprender a axudarnos aceptando as características e peculiaridades de cada persoa para facermos unha sociedade inclusiva, un espazo onde todas e todos nos sintamos máis seguros e felices



5. OUTROS RECURSOS PARA TRABALLAR A DISCAPACIDADE

COGAMI é unha das agrupacións incluídas no Comité de Entidades Representantes de Persoas con Discapacidade de Galicia, CERMI Galicia, e é ademais quen impulsa esta unidade didáctica en colaboración coa Secretaría Xeral de Política Lingüística:

www.cogami.gal



CERMI Galicia inclúe ademais outras agrupacións onde indagar e afondar na discapacidade e temática relacionada:

- ✎ Federación Autismo Galicia: www.autismogalicia.org.
- ✎ Federación de Asociacións en Favor das Persoas con Discapacidade Intelectual de Galicia (FADEMGA): www.fademga.org.
- ✎ Federación de Asociacións de Persoas Xordas de Galicia (AXPG)
- ✎ Down Galicia: www.downgalicia.org / www.downgalicia.org/downgal/educacion

Hai moitas outras entidades con materiais para dar a coñecer e traballar a discapacidade. É o caso da **Federación Española de Dano Cerebral** que conta cunha guía para traballar o dano cerebral adquirido infantil por parte da comunidade educativa: <https://fedace.org/dca-colegio.html> ou **UNICEF** que ten un programa educativo dirixido aos centros de ensino para promover o cumprimento dos dereitos das nenas, nenos e adolescentes. Conta con materiais educativos que se poden descargar gratuitamente desde a web e recursos en liña para a comunidade educativa: <https://www.unicef.es/educa>.

EXERCICIOS

NIVEL DOADO





Rodea en **cor verde** o que está ben e **risca en vermello** o que non é certo

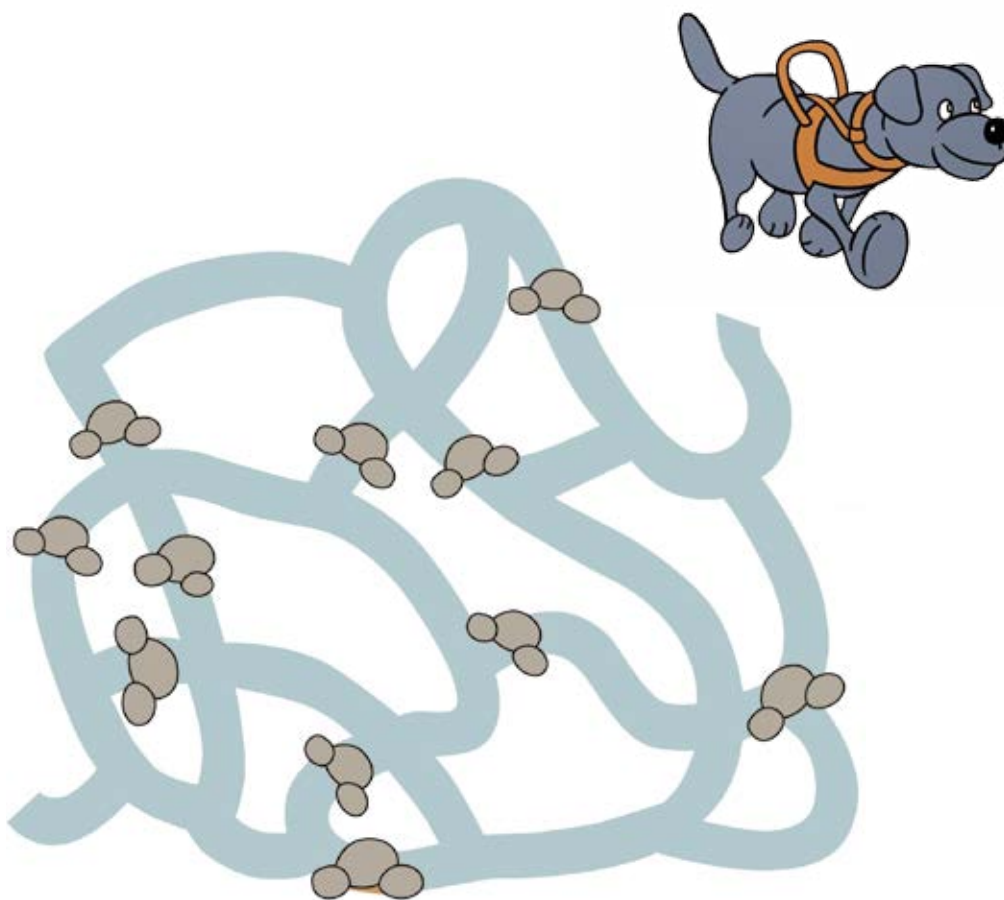
- Todas as persoas que teñen unha discapacidade naceron con ela
- As discapacidades sensoriais son as que afectan aos sentidos
- Unha persoa xorda ou muda non pode comunicarse
- As barreiras arquitectónicas facilitan a mobilidade das persoas
- Todas as persoas temos dereito a levar unha vida plena
- As persoas con discapacidades físicas non deben facer deporte



O SABICHÓN

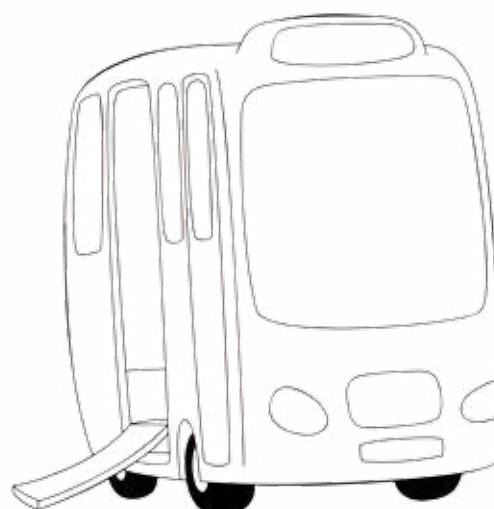
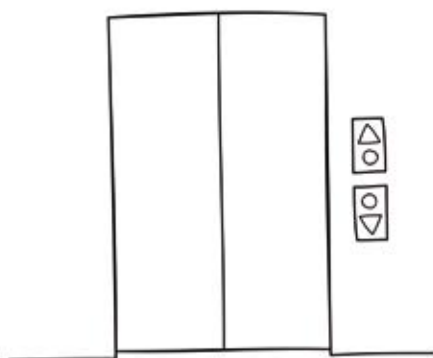
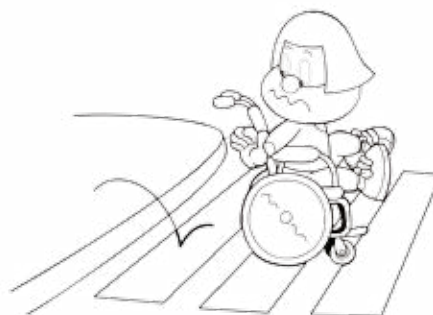
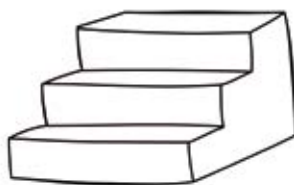


Manuela é unha veciña cega dos Bolechas que ten un can guía ao que chama Napoleón. Axúdaa a chegar ata el.





Colorea SÓ aqueles elementos que contribúen ao “deseño universal” dos espazos, facilitando o movemento de todas as persoas: anciáns, carriños de bebé, persoas con mobilidade reducida etc.





Une con frechas...





OUTRAS PROPOSTAS

A PERSOA E AS DIFERENTES CAPACIDADES

A través desta actividade as alumnas e alumnos acadan conciencia, dunha forma divertida, de que as persoas somos diferentes nalgunhas áreas e iguais noutras (en gustos, partes do corpo, o que sabemos facer, capacidades...)

Desenvolvemento:

Na aula dinse unhas frases e quen conteste afirmativamente ponse en pé e vaise a un lado.

- A quen lle gustan...?
Exemplos: os espaguetes, os pementos, xogar á pelota, bailar, as matemáticas, ir ao patio a xogar, pintar as uñas?
- A un lado estudantes aos e ás que lles guste o amarelo (faise con diferentes cores), o seu equipo favorito (Barça, Madrid, Celta, Deportivo), o seu xeador...
- Quen usa ou ten un familiar (mamás/papás/irmáns/tíos...) que utiliza...
Exemplos: unha cadeira de rodas, un bastón, unha muleta, lentes, parche...

Ao final da actividade reflexionamos sobre o feito de que, aínda que somos/ temos semellanzas e diferenzas, **hai algo no que todas as persoas son iguais: en DEREITOS**. Aquí reflexionamos sobre os dereitos que temos: a educación, protección, coidado, saúde...

Experimenta

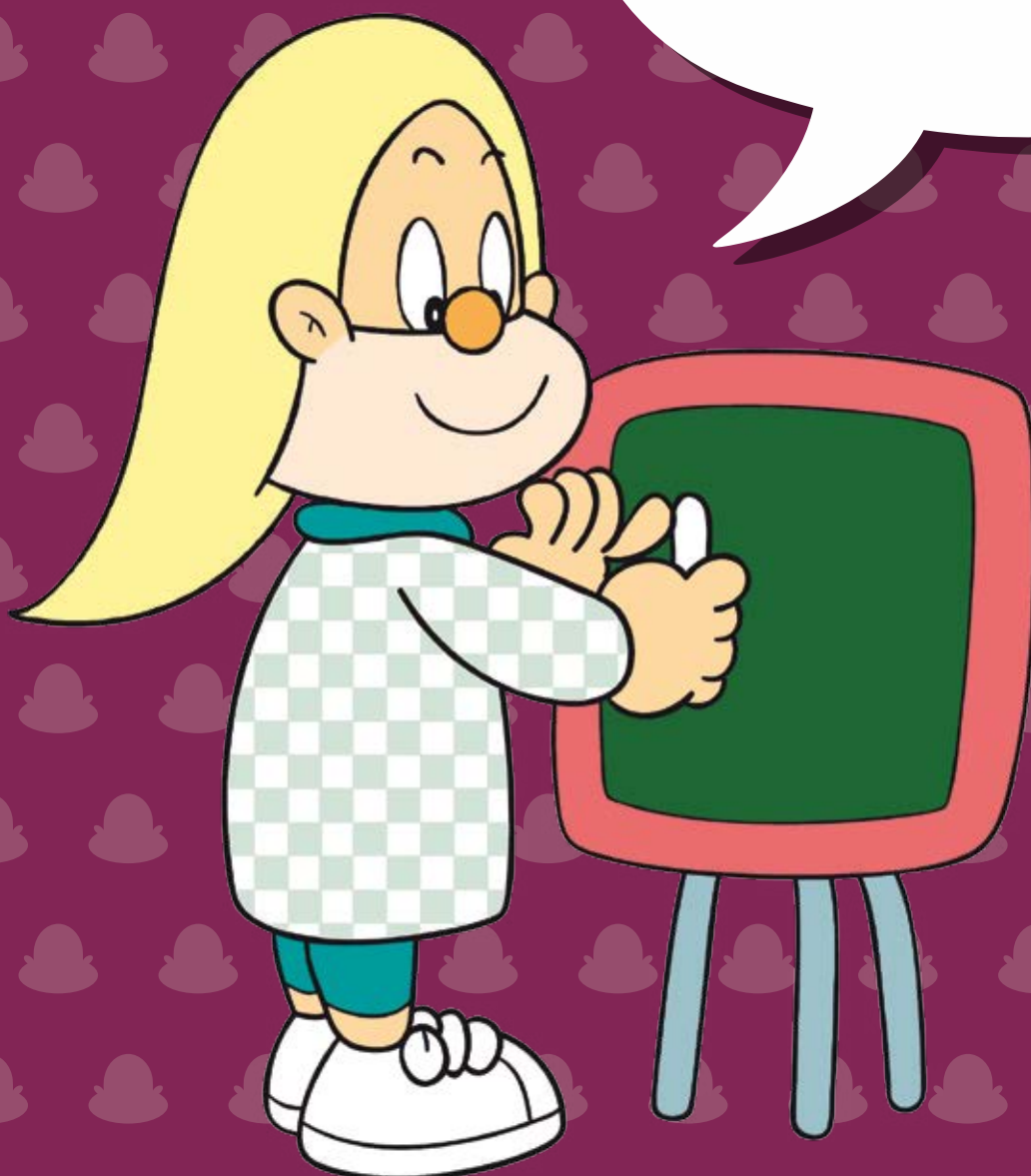
Cos máis pequenos pódense facer unhas lentes con plástico rugoso (non deixa ver) e pedirles que dirixan a pelota coa man por un labirinto feito nunha cartolina.



*Exemplo

EXERCICIOS

NIVEL MEDIO





ATOPA AS DIFERENZAS

Estas dúas imaxes parecen iguais, pero non o son. Nunha delas hai cinco barreiras arquitectónicas que no outro escenario se eliminaron. Podes atopalas?



ESCRIBE

Escrebe os tres grandes tipos de discapacidades:

1.

2.

3.



ESCOITA

No disco *Chis Pum dos Bolechas* hai unha canción que se titula *Grazas a ti*. Escóitaa na súa canle de Youtube (https://www.youtube.com/watch?v=KWno8_GASTs&t=1s) e responde as seguintes preguntas por escrito ou de forma oral na clase:

A que discapacidade fai referencia a canción?

.....

A que se refire cando fala dunha “nube de rodas” e dun “corpo de ferro”?

.....

Traslada unha mensaxe optimista ou pesimista?

.....

Que cres que lle pasou ao protagonista da canción?

.....

GRAZAS A TI

Desfrutei o sol dándome na cara.
Saltei con tódalas miñas ganas.
Borrei a cor da miña mirada.
Namorei coas túas parvadas.

Xa hai tempo comezou a miña outra vida,
gañei con creces esta partida,
e fixen todo o que quixen,
e farei todo o que me praza.

Grazas a ti por facerme voar nesta nube de rodas tan xenial,
teño todo o camiño que queira, non existen obstáculos no aire.
Grazas a ti por facerme ver, por facerme sentir tan elegante,
cun corpo de ferro, nun mundo de medo.

Calmei a dor na miña faciana,
con moito esforzo e con moita calma.
Ti tamén podes volver a rir, a soñar, a navegar,
tes dereito a vivir!

O que antes era cruz agora virou en cara,
as cartas non estaban marcadas,
non existe truco cando hai maxia,
sempre te terei na miña retagarda.

BIS

Corrín mil maratóns, empuxando o corazón,
sen *baixarme do sillón* escoitando a túa voz,
(animándome por sempre, animándome por sempre)
Animándome por sempre
aínda que a cousa fose ben, regular ou bastante mal...
Animándome por sempre
Aposta sempre polo amor...



EXERCICIOS

NIVEL ALTO



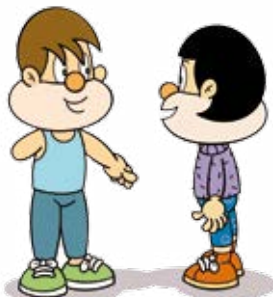


CONTESTA

Escribe o tipo de discapacidade que ten cada unha destas persoas:



.....



.....



.....



Pon V ou F segundo sexan Verdadeiras ou Falsas:

As persoas cegas non poden ler nin andar pola rúa soas ____

Só se pode ter un tipo de discapacidade á vez ____

Todas as persoas podemos ter unha discapacidade en calquera momento da nosa vida ____

A discapacidade auditiva é un exemplo de discapacidade sensorial ____

Escoitar música moi alta pode provocar perda de audición ____

As persoas con discapacidade non poden traballar ____

As persoas xordas non poden falar ____



REFLEXIONA

Actividade para desenvolver por escrito individualmente ou en grupo na aula de forma oral a partir das premisas que se expoñen, promovendo a empatía a través da colaboración e o traballo en equipo.

★ Xacobe é un artista espectacular ao que lle falta unha man. Seguro que vai ser un pintor famoso...

Explica como poder desenvolver Xacobe as súas capacidades no seu día a día.



- ★ A Sabela encántalle pasear polo bosque, porque goza dunha chea de cousas aínda que non as poida ver.

Que sentidos usa Sabela para gozar da natureza?



EXPERIMENTA

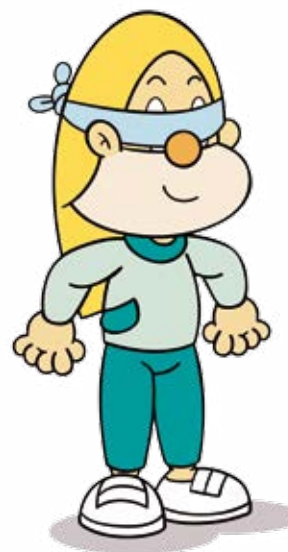
Para poder comprender as necesidades que ten unha persoa con discapacidade é importante pórse no seu lugar. Deste xeito poderemos entender mellor como se senten e axudalas.

(Pode aproveitarse o tempo adicado á materia de Educación Física para darlle transversalidade á unidade didáctica e abrila a todos os ámbitos da escola).

ONDE ESTOU?

Tapar os ollos cun pano ou cunhas lentes de natación cubertas con cinta para anular totalmente a visión e:

- Tratar de quitar unha prenda de roupa ou os zapatos
- Tratar de recoller todas as cousas da mesa e gardalas na mochila
- Ir do pupitre á percha dos abrigos
- Facer un percorrido con outra persoa como guía (desta forma ambas as dúas comprenderán as características e necesidades das persoas con esta discapacidade)
- Recoñecer a cara dun compañeiro ou compañeira cos ollos tapados a través do tacto.



A XOGAR!

Amarrar unha man ou un brazo ao corpo cunha cinta e:

- Tratar de poñer/quitar unha prenda de roupa ou os zapatos
- Gardar os lapis no estoxo
- Pechar a mochila e colgala ás costas
- Mostrar produtos de apoio: abotoadores, abrebotellas, abrebotes, pulsador, recurso para meter a chave, recurso para peitarse...



QUE DIS?

Tapar a boca cun pano ou simplemente prohibir a fala e:

- Un escolar porase en pé diante da clase e terá que explicar, por medio de sinais e sen facer ningún son, a indicación que lle deu o profesor. O resto deben adiviñar que quere dicir.
- Pórse en fila de 4 cos ollos vendados excepto a primeira persoa, a quen se lle dá unha indicación (por exemplo, comer) que ten que transmitirlle a través da mímica ao seguinte da fila. Van quitando a venda a medida que lle pasan a mensaxe ao anterior da fila e a última persoa ten que dicir cal é a acción.

Exemplos: quero ir ao baño; teño fame/sede; dóeme o estómago; manqueime nun pé; gústanme os xeados; onte fun ao cine...



Ao rematar cada actividade explica (por escrito ou de forma oral na aula) as seguintes cuestións:

- Que fixeches para lograr o obxectivo?
- Como te sentiches?
- Que as alternativas atopaches durante a actividade para facer o exercicio.

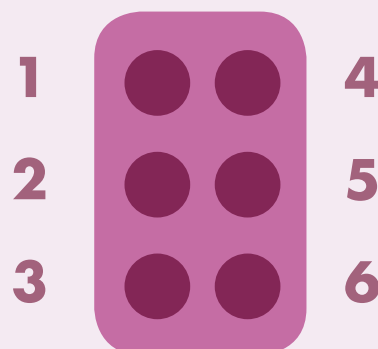
ACTIVIDADES DE AFONDAMIENTO



TALLER DE BRAILLE

Para afondar nas características das persoas con discapacidade visual e tomar conciencia da importancia do deseño universal, imos coñecer un pouco máis o braille, o sistema de puntos en relevo que lles permite ás persoas cegas ler e escribir coas mans, ao tacto.

Hai signos braille para letras, números e signos de puntuación. Tramén para a escritura de música, ciencias, matemáticas ou xeometría. Cada signo vai nunha caixa de lectura de seis puntos.



Na seguinte folla tes o alfabeto e os números en braille. Seguindo o modelo, escribe nas tarxetas que ves abaixo o teu nome e a túa idade e, debaixo de cada tarxeta, pon a letra e o número que corresponde á que pintaches. Para que sexa braille debería ir en relevo, máis servirá para que entendas en que consiste o alfabeto braille.



NOME:

○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○
○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○
○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○

.....

○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○
○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○
○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○

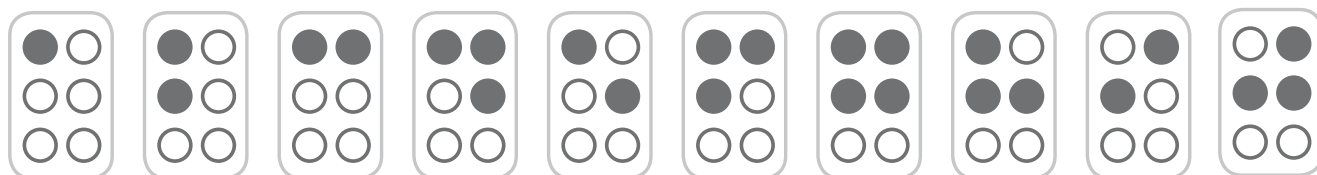
.....

IDADE:

○ ○	○ ○
○ ○	○ ○
○ ○	○ ○

.....

GUÍA DE ALFABETO BRAILLE



A

B

C

D

E

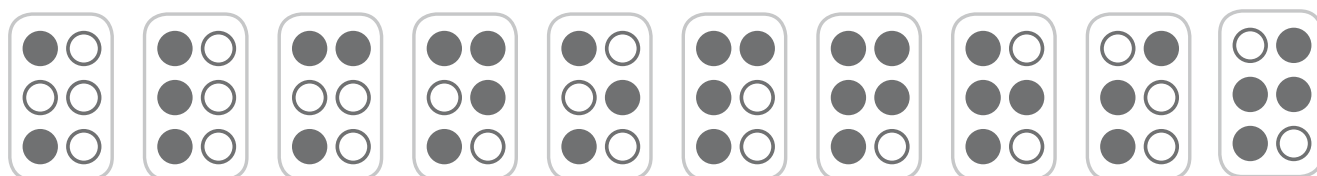
F

G

H

I

J



K

L

M

N

O

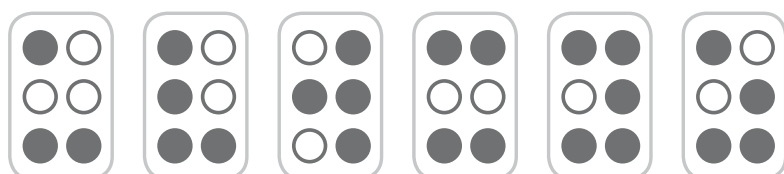
P

Q

R

S

T



U

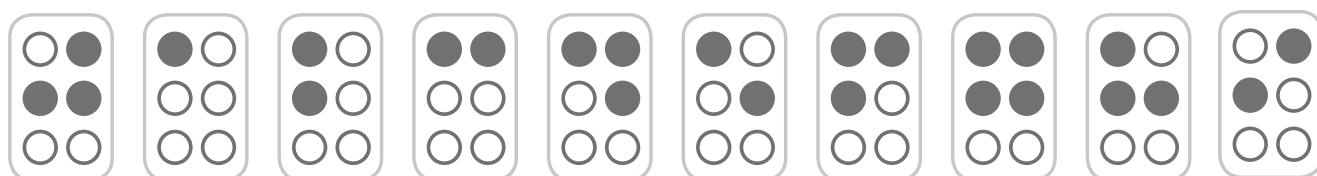
V

W

X

Y

Z



0

1

2

3

4

5

6

7

8

9



INVESTIGA

Busca na túa contorna exemplos de braille e recórtaos ou fotográfaos para levalos á clase. Facede un gran mural de xeito que vexades a presenza deste sistema de signos no noso día a día.

En que outras cousas poríades vós braille?



Escribide entre todas/os unha frase significativa:

A discapacidade é a capacidade de ser extraordinariamente capaz.

As túas capacidades sempre serán máis grandes ca calquera discapacidade.

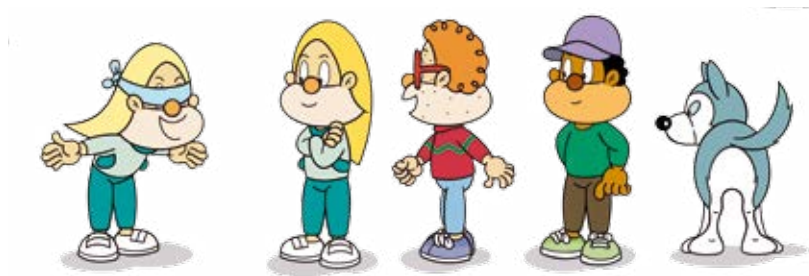
TALLERES DEPORTIVOS

O deporte é fundamental na vida de todas as persoas, tamén das que teñen algunha discapacidade. Como viches na parte teórica, hai moitas formas de adaptar as actividades deportivas e mesmo hai deportes específicos para persoas con determinadas discapacidades. Como sempre, a mellor forma de coñecelos é practicándoos. Así que... mans á obra!



RELEVOS ADAPTADOS

Fórmanse varios equipos cun número de persoas par e a metade de cada equipo ponse nos extremos do campo. Unha persoa de cada equipo leva os ollos tapados e a un sinal sonoro sae cara ao outro lado guiándose só polos berros dos compañeiros e compañeiras. Ao chegar, entrégalle a cinta a outra persoa que tapará os ollos e fará o camiño inverso... e así ata que corran todas as persoas do equipo.



CARREIRAS ADAPTADAS

Hai que chegar á meta no menor tempo posible, pero tanto os sinais de inicio como de chegada serán visuais. Unha persoa está na liña de saída cunha bandeira. Cando a levanta todos inician a carreira. Cando chega o primeiro á meta, outra persoa situada na liña de chegada baixará a bandeira.



A PITA CEGA

Unha persoa pon unha venda nos ollos e sitúase no centro do grupo, que a rodea movéndose en círculo. A persoa deberá coller alguén do círculo e adiviñar quen é polo tacto e/ou voz. Se acerta, intercámbianse os papeis.





O CABALIÑO GUIADO

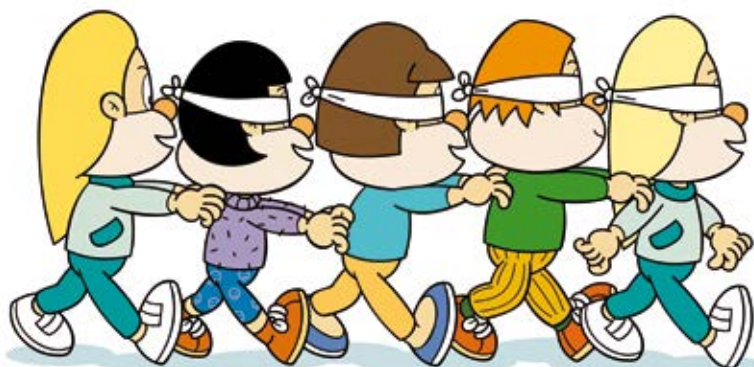
Por parellas: un tapa os ollos e o outro sobe ás súas costas. O cabalo debe chegar a un punto determinado coas indicacións que lle dá o seu compañeiro



O TREN CEGO

Faise unha fila (tren) con 4 ou 5 persoas. Todas levarán os ollos tapados menos o último, que deberá conducir o tren cun código de sinais como: golpe no ombro dereito para ir á dereita, no esquerdo para xirar á esquerda, tirón na cintura para frear, tirón de orellas para parar...

Debe facerse un percorrido determinado previamente (pintado no chan ou marcado con obstáculos) en total silencio e gaña o grupo que antes chegue á meta.



LANZAMENTO DE SAQUIÑO

Facer un saquiño de tela ou lona de 10 x 15 cm cheo de arroz.

LANZAMENTO DE ALTURA: colócase unha corda horizontalmente e hai que lanzar o saquiño por riba da corda sentado nunha cadeira (cos pés atados entre si ou ás patas de forma que non fagan de apoio, para lograr unha mellor inmovilización) e sen despegar o cu da cadeira. Se se supera levántase a corda 10 cm, se non pasa quenda. Gaña o que logre maior altura.

LANZAMENTO DE DISTANCIA: colocados igual que na anterior, pero lanzando o máis lonxe posible. Vaise marcando a cota de cada un e gaña o que lance máis lonxe.



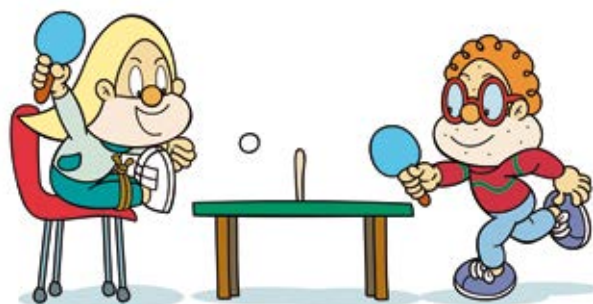


PRÁCTICA DE DEPORTES ADAPTADOS

Xogar a baloncesto, fútbol, bádminton, vóleibol... atando un brazo cunha cinta ao corpo.



Xogar ao tenis de mesa sentados nunha cadeira e sen mover a parte inferior do corpo.



XOGOS ADAPTADOS A TODAS AS CAPACIDADES COGNITIVAS

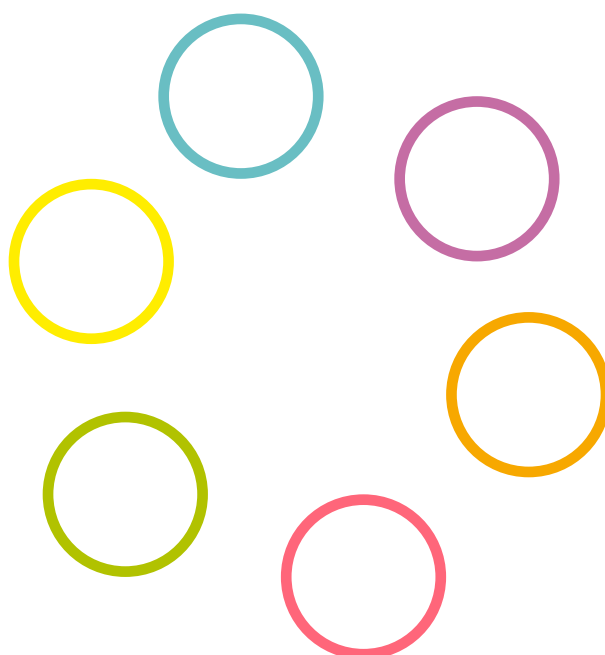


AS PARELLAS

Colócanse uns aros ou píntanse círculos no chan. En cada unponse unha parella e no centro unha persoa que terá que dicir partes do corpo.

As parellas deberán pór en contacto as partes nomeadas. Cando o do centro diga unha palabra que non se refira a unha parte do corpo, os xogadores deberán cambiar de aro sen manter as parellas. Tamén o do centro deberá buscar un aro cunha parella.

Quen quede sen aro porase no centro e será quen diga as partes do corpo.





O SOL E A LÚA

Fanse un sol e unha lúa con cartolina.

Cando o docente levanta o sol é de día e os escolares deben correr facendo o máximo ruído posible cos pés.

Cando levanta a lúa é noite e deben correr facendo o mínimo ruído.



DEBUXO CORPORAL

Sentarse formando unha fila de cinco, un diante do outro. O último da fila ve un debuxo ou unha palabra que lle ensina o profesor e debe debuxalo nas costas do compañeiro de diante, e ese no seguinte ata chegar ao primeiro, que deberá adiviñar cal é o obxecto orixinal (deben ser cousas moi sinxelas: sol, cruz, flor...)



BALÓN PARA...

Un xogador no centro e o resto arredor.

O do centro lanza a pelota ao tempo que berra "balón para... (nome dun xogador)".

O nomeado debe golpear a pelota ao tempo que di "balón para..." e así sucesivamente.





Podes completar estes exercicios
co material da web:



www.cogami.gal
www.osbolechas.gal

