

**LA IMPORTANCIA DE LAS
ACTIVIDADES RECREATIVAS EN
LAS PERSONAS CON
DISCAPACIDAD VISUAL**

Autora: Leyda del Carmen Sánchez
ley299@hotmail.com

RESUMEN

El presente trabajo tiene como intención destacar la connotación de las actividades recreativas en personas con deficiencias visuales, con la finalidad, no obstante la discapacidad, de contribuir a un buen desarrollo en los aspectos físico, psíquico, mental y motriz; propiciando a su vez un estado óptimo de salud. Para lo anterior es esencial el papel del profesor de Deportes y Educación Física, quien debe egresar de las casas de altos estudios con un perfil adecuado al logro del proceso de integración social de este tipo de población. Para ello este docente debe contar con un bagaje de conocimientos en el tema, acompañado de una amplia gama de recursos metodológicos capaces de proporcionar las herramientas pedagógicas necesarias. Además, la familia de los discapacitados visuales debe estar consciente de la importancia de estos recursos, propiciando su utilización, contribuyendo así, junto a los profesores, a generar un ambiente estimulante de desarrollo de habilidades y destrezas motrices mediante las actividades recreativas.

PALABRAS CLAVE:

Actividades recreativas,
profesor de Deportes y
Educación Física,
discapacitados visuales

RECREATIONAL ACTIVITIES AS A MAJOR IMPORTANCE FOR VISUALLY IMPAIRED PEOPLE

Author: Leyda del Carmen Sánchez
ley299@hotmail.com

ABSTRACT

The present work aimed to highlight the importance of recreational activities in persons with visually impaired people, as a fundamental element in the good development of the individual presenting disability, which encompasses the physical, mental, and motor aspects, and at the same time promoting a good health condition. For the approach of this subject plays a preponderant role the Physical Education Teacher, who must leave the houses of studies with a profile that contributes to the process of social integration of this type of population. This professional need a wealth of knowledge and a wide range of activities that will provide the methodological tools to contribute to the integration process of visually impaired people. On the other hand, the family must be aware to create a stimulating environment, in terms of the development of motor and general skills, to achieve an optimal state of life.

Key words: Recreational activities, Physical Education Teacher, visually impaired people

INTRODUCCIÓN

Dentro del desarrollo de los individuos la Educación Física es primordial para cultivar la expresión viva de la personalidad, constituyendo un elemento esencial en la vida de los seres humanos. Entre sus facetas están las actividades recreativas.

En la época actual se hace énfasis en el papel primordial que juega el docente de Educación Física y Deportes, quien contribuye a la integración de personas con limitaciones o discapacidades para lograrles mejores beneficios y mayores oportunidades en los campos familiar y social, además de contribuir exitosamente a disminuir la exclusión en el ámbito educativo. Por su parte, la presente investigación busca mostrar la importancia de las actividades recreativas en persona con discapacidades visuales, como medio ideal para su sano desarrollo tanto intelectual como motriz, implementadas como una rutina diaria, permitiéndoles aprender de forma divertida y ubicarse espacialmente, aspecto este indispensable para este grupo poblacional.

En función de lo anterior, es propósito fundamental de esta investigación resaltar la importancia de las actividades recreativas en las personas con deficiencias visuales, como medio eficaz para aprovechar una gran cantidad de tiempo libre potencialmente disponible para este tipo de actividades, incluyendo el hecho fundamental de que la realización de las actividades recreativas debe partir de los intereses de cada persona.

Se trata así no solo de la eliminación de barreras, sino de facilitar la integración social, que a su vez permitirá optimizar la calidad de vida de las personas con deficiencias visuales en el ámbito de la salud social y del sistema educativo, aspecto este de gran importancia para el sano desarrollo y crecimiento de los seres humanos con estas características particulares.

Por cierto, las actividades recreativas ayudan al desarrollo kinestésico, fomentan destrezas y habilidades motrices, refuerzan la ubicación espacial, aumentan la autonomía y elevan la autoestima; lo cual en gran medida constituye un aporte positivo. Las personas ciegas y débiles visuales al incorporar este

tipo de actividades, pueden sentir física y mentalmente la seguridad en su desempeño diario, en su quehacer cotidiano y en el desarrollo de sus actividades educativas.

A su vez, en la formación de profesores de Educación Física y Deportes, las habilidades de entretenimiento y recreación muy pocas veces se ofrecen como parte del currículo existente; sin comprender su necesaria extensión al entorno familiar, acción esta de gran beneficio en el progreso de las personas con deficiencias visuales. En su lugar, la Educación Física en la forma de juegos de equipo y atletismo son las maneras generales en las que las necesidades de una buena condición física son solucionadas, enfocadas para estudiantes videntes, lo que deja de lado a los que no tienen este sentido.

Lo anterior ignora que muchas de las actividades en Educación Física son excelentes y apropiadas para los estudiantes con discapacidad visual; les permite mejorar la orientación, la ubicación espacial, el desarrollo de actividades por sí solos y un mayor desenvolvimiento individual, entre otras habilidades y capacidades

necesarias para toda la vida. Además estas personas, en las etapas infantil y adolescente, necesitan desarrollar actividades de entretenimiento y recreación las que continuarán disfrutando aun cuando sean adultos.

Las actividades de recreación, en el caso del grupo poblacional que nos ocupa, pueden incluir las denominadas tradicionales así como otras incluidas en la Educación Física para adquirir el conocimiento de una forma amena y placentera, sin causar frustraciones al ejercitar el cuerpo. Estas deben realizarse en trabajo conjunto con padres, madres y familiares significativos, para así promover su integración social. Para ello, tanto los discapacitados como sus familiares, necesitan la identificación de todo un rango de alternativas disponibles en ésta área; además de ser enseñados sobre cómo llevar a cabo las acciones de recreación, puesto que la mayoría aprende de la imitación no planificada. Más allá de una formación curricular, debe haber un proceso educativo permanente promotor de la salud corporal, la habilidad física, la versatilidad y la

adaptabilidad; mediante prácticas imaginativas y recreativas capaces de estimular la autodisciplina y el trabajo en equipo, así como coadyuvar al desarrollo de las capacidades humanas, tanto en el plano físico-motor como en el psicológico, social y moral.

Así, Dentro en la estructura de la actual encuesta se encuentran las siguientes interrogantes: ¿Cómo es el proceso de educación en individuos con discapacidad visual, según los nuevos paradigmas? ¿Por qué los docentes de Educación Física y Deportes deben dominar actividades recreativas a desarrollar especialmente con discapacitados visuales? y ¿Cuáles son las estrategias metodológicas para realizar actividades recreativas en personas con discapacidad visual, con la finalidad de promover su integración social y aumentar su calidad de vida?

El estudio se orientó bajo el objetivo general: Destacar la importancia de las actividades recreativas como elemento integrador para el sano desarrollo de los individuos con deficiencias visuales. Entre los objetivos

específicos se encuentran: Exponer el proceso de educación en individuos con deficiencias visuales, según los nuevos paradigmas; Concientizar a los docentes de Educación Física y Deportes en relación a las ventajas de las actividades recreativas en los individuos con deficiencias visuales y Sugerir estrategias metodológicas que permitan desarrollar actividades recreativas en individuos con deficiencias visuales, para promover su integración social y aumentar su calidad de vida.

MARCO REFERENCIAL

**Deficiencias Sensoriales:
Visuales, Auditivas y Somato
Sensoriales.**

Las personas con deficiencias visuales presentan limitaciones en habilidades sociales de interacción. Es necesaria una adecuada intervención docente que les posibilite establecer relaciones con sus pares, fomentando de esta manera el aprendizaje y el perfeccionamiento de dichas

habilidades. Si se simplifica al máximo, se pueden identificar dos categorías principales de trastornos sensoriales: la pérdida completa o parcial de algún proceso sensorial, y la distorsión o pérdida de algún aspecto de la percepción, y no obstante la aparente conciencia de la existencia de estímulo sensorial. Entre las lesiones en el sistema visual, según Prado (2006), tenemos:

Alteraciones estructurales del sistema visual: de la córnea (queratitis), de la úvea (aniridia), del cristalino (cataratas), de la retina (acromatopsia, retinopatía diabética, retinosis pigmentaria), del nervio óptica (atrofia óptica), de la presión intraocular (glaucoma), de la movilidad ocular (nistagmus, estrabismo), o de la refracción ocular (hipermetropía, miopía, astigmatismo); como con las alteraciones funcionales: visión disminuida, reducciones del campo visual (hemianopsia, escotomas), perturbaciones en la percepción de los colores (monocromatismo), o de la luminosidad ambiental (fotofobia) (p. 29).

En este caso se infiere que, en cuanto a la capacidad de percibir a través del sistema visual, se distinguen: la ceguera total, caracterizada por la ausencia total de visión o luminosidad; la ceguera parcial, la cual consiste en presentar el resto visual mínimo que permite la orientación a la luz y la percepción imprecisa de grandes masas, hasta un diez por ciento (10%) de la visión normal; y la ambliopatía que consiste en presentar una visión muy escasa, entre un diez por ciento (10%) y un treinta por ciento (30%) de la visión normal.

Seguidamente, Prado (ob. cit.), explica que “La pérdida parcial de la función sensorial puede ser descrita en términos de deficiencias perceptivas claramente definidas o de síndromes clínicos llamados agnosias” (p. 45). La agnosia visual es un término que designa la incapacidad de combinar impresiones visuales individuales para formar modelos completos (la hay de objetos, de dibujos, de caras, de colores o de espacios).

La deficiencia visual, total o parcial, origina una serie de trastornos asociados a conocimiento y comprensión de la realidad. Estos

individuos reducen bastante su actividad motriz, limitando su desarrollo psicomotor, generalmente alterado. A nivel postural hay una sintomatología propia de discapacitado visual (cabeza inclinada, pecho hundido, espalda encorvada) y aparecen además elementos característicos en su actividad, tales como las estereotipias motrices o manierismos, los trastornos del equilibrio y las dificultades en la elaboración del esquema corporal, todo ello consecuencia de la falta o poca visión.

No obstante, en esta investigación, el principal problema a abordar es la intervención psicomotriz para niños y niñas con discapacidad visual en la resolución de problemas, entre las limitaciones para poder conocer y desenvolverse en el espacio de la manera más adaptada posible. Una de las áreas del currículum específico para la atención de los y las discapacitados visuales es la de orientación y movilidad, la cual se propone desarrollar habilidades de captación y estructuración de la información espacial. Esto sólo se consigue a partir de la vivencia del espacio en

los desplazamientos, las trayectorias y los itinerarios.

En relación con lo anterior, Arnáiz (2008) plantea: “Contamos con experiencias que ponen de manifiesto el gran beneficio que supone la implementación de programas de estimulación psicomotriz con niños y niñas que presentan deficiencias visuales total o parciales” (p. 23). No se puede olvidar la importancia de una educación sensoriomotriz a los individuos con deficiencia visual porque ella permite, mediante el tacto y el movimiento (sentido háptico), tomar la información del entorno y elaborar su representación mental. Las vías táctil y auditiva permitirán a estas personas interrelacionarse con su entorno, aprender y posteriormente desarrollar una actividad social integradora.

INTEGRACIÓN Y DEFICIENCIAS VISUALES

En 1854 se adoptó el Sistema Braille como sistema oficial de enseñanza en la Institución de Jóvenes Ciegos de París; y en 1878, según Soler (1976), se adoptó como

sistema universal para la enseñanza de los ciegos. Se inicia así el movimiento de la integración, no dándole a esta palabra el sentido que hoy se le da, sino, como dice Lowenfeld, integración que implicó “derecho a ocupar un lugar en la sociedad” (p. 89).

El presente trabajo también aborda esta finalidad, al hacer énfasis en incorporar la recreación para personas con deficiencias visuales, como una actividad guiada por especialistas en el área, en nuestro caso por los profesores en Educación Física y Deportes. Sus contenidos se orientan a la ubicación en el espacio, habilidades lógico matemáticas, destrezas motrices, expresión corporal, entre otras. En tal sentido se consideran actividades de recreación combinadas con elementos sonoros y música. Estas permiten a las personas con deficiencia visual desarrollar un sin número de destrezas, afianzando su autoestima y elevando su capacidad de ubicación.

EDUCACIÓN DE PERSONAS CON DEFICIENCIA VISUAL

En cuanto a la historia de la actitud de la sociedad y atención a individuos con discapacidad visual, su educación e integración social, Arnáiz (2008) distingue tres períodos: Mendicidad, Asilo e Integración:

PERIODO DE MENDICIDAD

En las sociedades primitivas los discapacitados de cualquier tipo eran eliminados e incluso al recién nacido con un defecto físico se lo mataba. Como la ceguera en muchos casos no es perceptible al nacer, muchos niños con deficiencia visual se salvaron de este cruel exterminio, pasando así a formar las filas de los mendigos y menesterosos, como una manera de sobrevivir. El surgimiento del cristianismo provocó un cambio de actitud al respetar el derecho a la vida de los individuos con incapacidades. A través de todas las épocas y en casi todas las culturas, el ciego o el débil visual han sido individuos marginados, aislados, considerándolos enfermos; incluyendo mitos como, declarar el

contacto con una persona ciega ser una vía de contagio de esta discapacidad. Todas estas falsas creencias sólo propiciaron la exclusión, sin brindar ningún tipo de ayuda.

No obstante en algunas culturas u ocupaciones sociales, unos pocos individuos con discapacidad visual fueron privilegiados con una cierta posición social y considerados personas dotadas de capacidades extraordinarias. Entre los judíos y mahometanos algunos ocuparon lugares especiales porque aprendían de memoria los libros sagrados y las leyes; en Japón, los individuos con deficiencias visuales que pertenecían a estratos sociales altos se hacían monjes budistas; en la antigua Grecia se les atribuían dones sobrenaturales como profetas y videntes; entre otros.

PERIODO DE ASILO

Marginados y abandonados como estaban, no es de extrañar que las personas con deficiencia visual comenzaran a reunirse y a organizarse a fin de tener más fuerza y protección. El común denominador

que los unía era la mendicidad. El primer asilo conocido, con bases religiosas, se formó en el siglo V cerca de las montañas de Siria. A este le siguieron otros movimientos de caridad de la Iglesia, la cual incorporaba los recintos de los conventos y monasterios como espacios de protección para los pobres, los ancianos, los lisiados y los ciegos. Según Torsido (2005), el Hospital o Asilo de los Trescientos ha perdurado a través de la historia como el más famoso. De acuerdo con la leyenda, fue fundado por el Rey Luis IX para proteger a trescientos (300) soldados cegados por orden del Sultán de Turquía durante las Cruzadas. Las personas ciegas, residentes en el Asilo, podían continuar con las prácticas de la mendicidad en las calles de la ciudad para de esa manera contribuir, con sus ganancias, a mantener la institución.

El Asilo de los Trescientos fue tomado como modelo por otras ciudades de Europa, no sólo en lo relacionado con la idea central de proteccionismo sino también por la organización alcanzada por los propios ciegos; quienes formaron "hermandades" perfectamente

planificadas, con estatutos, reglamentos y dinero suficiente para socorrer no sólo a los miembros de la hermandad, sino incluso a otros discapacitados. La influencia de las hermandades fue enorme, sus miembros eran considerados los aristócratas entre los ciegos. Estas organizaciones auspiciaron la segregación y el aislamiento y fomentaron la ociosidad en la cual, según la costumbre, el ciego vivía.

En función de lo expresado en los párrafos anteriores, hay que tomar en cuenta la actitud social y política de la época, dirigida a ocultar la pobreza en instituciones protectoras y no a atacarla. Entre los que no podían o no querían trabajar, los discapacitados visuales fueron los privilegiados; su deficiencia, unida a la miseria, inspiró actitudes emocionales de creación de más instituciones protectoras.

INTEGRACIÓN

Sin embargo, actualmente esta situación ha cambiado. Los individuos con discapacidad visual han sido abordados desde otra óptica, donde lo fundamental es lograr la integración y la participación en un modelo de sociedad que

permite a esta población su desarrollo, ser productiva y valerse por sus propios medios. Para ello las instituciones educativas y sus docentes desempeñan el rol fundamental. **LA RECREACIÓN**

La recreación ha sido y es una necesidad básica del ser humano. A través del tiempo se ha manifestado en diversas formas, desde las celebraciones rituales de los ancestros, hasta el espectáculo musical de nuestros días. Para Vera (2006) esta se define como “toda experiencia o actividad que le permite al hombre y mujer el olvido momentáneo de sus preocupaciones de la vida diaria, permitiéndole el reencuentro consigo mismo que le proporcione satisfacción en libertad, sin compulsión o presión externa” (p. 37). Así se reconoce a la recreación como una necesidad de los individuos de todas las edades y condiciones.

Cada ser humano, en su edad, condiciones y entorno; necesita diariamente de recreación para el logro de una vida plena y satisfactoria. Por ello la Educación Física, el deporte y la recreación se encuentran entre las actividades

humanas básicas que más pueden contribuir al desarrollo integral del hombre como ente bio-psico-social, proporcionándole bienestar físico y mental, capacitándolo para el trabajo y el gozo de una mejor calidad de vida. Es una de las actividades humanas que de manera integral contribuye al desarrollo de la mente, cuerpo y espíritu.

LA RECREACIÓN Y EL TIEMPO LIBRE EN LAS PERSONAS CON LIMITACIÓN VISUAL.

La recreación es, además de actividad necesaria, un derecho básico de los individuos enfocado a la posibilidad del mejoramiento de la calidad de vida individual y colectiva, no obstante tener una discapacidad. En el caso específico de las personas con limitación visual, esta debe orientarse hacia la consecución de una verdadera integración funcional en donde la persona experimente una verdadera inclusión participativa en su comunidad y en su entorno en general y así favorezca las interacciones personales. En tal sentido, Cardozo (2010) se plantea:

Las actividades recreativas consisten en la actitud que caracteriza la participación en variadas actividades y que resulta de la satisfacción que estas brindan al individuo, en ellas encuentra expresión el espíritu y a través de ellas se contribuye a una vida plena, alegre y agradable, como una forma de incorporarse al mundo (p. 12).

Por lo anterior, la recreación descansa en el interés de los individuos por las cosas que hacen; es una experiencia integradora para el individuo, quien capta, fortalece y proyecta su propio ritmo. Es, además, un instrumento para mejorar la mente, desarrollar el carácter, adquirir habilidades, mejorar la salud o actitud física, aumentar la productividad o la moral de los trabajadores. De acuerdo a lo expresado por Taylor (2005), está compuesta por:

Los comportamientos que son realizados voluntariamente y que intrínsecamente proveen una recompensa, dadas durante un tiempo en donde no se compromete la supervivencia básica, la comodidad necesaria, las

posesiones materiales, ni las obligaciones sociales y familiares, que generan en los individuos sentimientos de disfrute y satisfacción donde la experiencia es lo más valioso en la misma recreación (p. 67)

Al respecto, es importante reconocer la recreación como práctica voluntaria; cada individuo es diferente y por ende se recrea según sus propias consideraciones. Por ello sus formas de manifestarse con tan numerosas como los intereses de los seres humanos. Algunas de las áreas de la recreación son: el arte, la cultura, la música, el baile, la lectura, el servicio a la comunidad, los deportes, los juegos y la vida al aire libre, entre otras.

Entre los beneficios de la recreación en el ámbito motor se tienen los siguientes:

1. Adquisición de una mejor condición física.
2. Mejoramiento del esquema corporal.
3. Potenciación del sentido kinestésico.
4. Incremento de la fuerza muscular.
5. Utilización adecuada de la respiración.

6. Mejora la condición general.
7. Fortalece ligamentos y tendones
8. Mejora el equilibrio estático y dinámico.
9. Adquiere mayor agilidad y flexibilidad.
10. Mejora la postura alineación muscular, marcha y tono muscular.
11. Otorga una mejor calidad a los movimientos.
12. Perfecciona las técnicas necesarias para mejores y mayores desplazamientos.

Estos indicadores permiten la ejecución de las acciones de la educación hacia el desarrollo, tanto del niño como en el adulto, de forma tal que se vea rodeada de métodos de tipo recreativo-constructivo en vez de ser impuestos y obligatorios. Lo anterior permite a los estudiantes explorar sus propias capacidades usando prácticas divertidas y desarrollando sus habilidades. A su vez necesitamos de los maestros el perfeccionamiento de destrezas y habilidades recreativas como complemento de la enseñanza regular, modificando la metodología usada hasta hoy.

IMPORTANCIA DE LA RECREACIÓN EN LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD VISUAL

En las personas con discapacidad visual las actividades recreativas pueden convertirse en un instrumento facilitador de procesos de integración, debido a los grandes intervalos disponibles para el tiempo libre. Por ello deben proponerse acciones potenciadoras de su uso para un aprovechamiento enriquecedor. Un porcentaje muy alto de los individuos con limitación visual no podrán encontrar la forma de emplear completamente una jornada laboral o de estudios, por consiguiente tendrán una gran cantidad de tiempo libre potencialmente disponible para el ocio y actividades de recreación.

Lo anterior debe ser aprovechado y orientarse hacia la consecución de una verdadera integración funcional, en donde la persona experimente una verdadera inclusión participativa en su comunidad y en su entorno en general, y así favorezca la interacción desarrolladora del individuo en su interacción con el entorno.

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA INCORPORAR A LOS DISCAPACITADOS VISUALES EN ACTIVIDADES RECREATIVAS

Los individuos con discapacidad visual no necesariamente requieren de mayor atención por parte del recreador, ellos solo necesitan ser guiados inicialmente haciéndoles accesible la información. Una persona con limitación visual o ciego depende principalmente de su sentido háptico y del oído para obtener conocimientos; además del entorno, el sentido kinestésico le da la información sobre la posición del cuerpo y de sus partes facilitando una mayor ubicación espacial.

Cuando en las actividades se cuenta con niños que presentan deficiencias visuales, el recreador debe dar explicaciones precisas y concretas a partir de: la experiencia de los participantes, la utilización de la demostración por parte de las personas que hayan entendido la actividad, o del recreador en el rol de facilitador del proceso de aprendizaje. Se puede también

posibilitar el contacto físico, a través del conocimiento táctil de las partes del cuerpo de un buen ejecutante, según la posición o la acción que se quiere enseñar. Otro método utilizado es tomar las manos y las piernas de la persona y guiarlos hasta los movimientos que se desean enseñar.

Para actividades en las cuales se requiera de desplazamientos en una determinada trayectoria línea, recta, curva, círculos, espirales, entre otras, se puede utilizar el trazado de líneas en alto relieve demarcadas por cuerdas. Este método genera un punto de referencia táctil que facilita el seguimiento de una trayectoria deseada. Cuando se requiere demarcar terrenos estas demarcaciones deben ser suspendidas utilizando cuerdas ubicadas a la altura de la cintura. Esta técnica genera un mayor manejo espacial en campos abiertos, para apoyar la capacidad que puedan tener estas personas contrarrestando sus limitaciones.

En la realización de las actividades recreativas es fundamental la variación del tono de voz para enfatizar, animar y calmar.

Se debe fomentar la indagación y el descubrimiento del medio por iniciativa del participante, para que de esta forma aumenten los recursos de una mayor autonomía en relación con el entorno. La motivación debe hacerse llegar a través de sonidos atractivos y sensaciones táctiles, entre otras. Uno de los principales retos es el desplazamiento con obstáculos, pues como es bien sabido el nivel de dificultad de la tarea y el nivel de la destreza del participante tiene una relación directa con la motivación.

CONCLUSIONES

Las actividades recreativas permiten potenciar, en las personas con discapacidad visual, la habilidad de la orientación para conocer el medio que les rodea y su relación temporal espacial. A su vez estas desarrollan la capacidad de desplazarse de un lugar a otro con facilidad, lo que implica interactuar con el medio, aspectos estos esenciales en la vida de las personas ciegas y débiles visuales.

La orientación y movilidad es un largo proceso de actividades secuenciadas que comienza cuando

el niño nace y termina recién cuando el individuo domina todas las técnicas y conoce todos los recursos que le permiten desempeñarse físicamente independiente. Para desarrollar estas habilidades se requiere de un trabajo arduo llevado a cabo por un especialista.

Las actividades recreativas brindan un sin número de ventajas a las personas ciegas y con deficiencias visuales. Entre ellas podemos mencionar la adquisición de una mejor condición física, la mejora del esquema corporal, la potenciación del sentido kinestésico, el incremento de la fuerza muscular, la utilización adecuada de la respiración, la mejora de la condición general y del equilibrio estático y dinámico. Permiten, además, adquirir mayor agilidad y flexibilidad, mejorar la postura, la alineación muscular, la marcha y tono muscular; otorga también una mejor calidad a los movimientos, perfeccionan las técnicas necesarias para mejores y mayores desplazamientos con un alto grado de seguridad y una mayor independencia.

Los individuos con discapacidad visual no

necesariamente requieren de mayor atención por parte del recreador, ellos solo necesitan ser guiados inicialmente haciéndoles accesible la información. Una persona con limitación visual depende principalmente de su sentido del oído para obtener conocimientos. A su vez, el sentido kinestésico le da la información sobre la posición del cuerpo y de sus partes, facilitando una mayor ubicación espacial.

Las actividades recreativas enmarcadas bajo una metodología lúdica, guiadas y orientadas por un profesional en el campo de la Educación Física y la recreación, resultan la forma y el medio más eficaz para evitar el sentimiento de inutilidad, de exclusión; ayudando a promover el sentimiento de confianza y autoestima de las personas ciegas y deficientes visuales.

RECOMENDACIONES

Se recomienda, a los profesores de Educación Física y Deportes, realizar actividades recreativas de maneras participativas para todo el grupo de estudiantes, con y sin discapacidad,

como forma de integrar al equipo de trabajo.

Permitirles, a las personas con discapacidad visual, valorar su entorno natural fomentándoles valores que potencie la expresión de sus emociones y sentimientos, a través de la recreación.

Es necesario que el personal docente utilice guías y respete condiciones individuales tales como: resistencia física, habilidad para realizar los ejercicios, la orientación y la movilidad. Estos indicadores juegan un rol importante al determinar el tiempo de duración de las actividades recreativas aplicadas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arnáiz, P. (2008), **La Intervención en Psicomotricidad. En: La Intervención en Educación Especial. Modelos para el cambio escolar en Murcia.**
- Cardozo. (2010), Plant. Disponible en <http://www.monografias.com/trabajos14/discapacvisual/discapacvisual2.shtml>
- Prado, J. (2006). **Modelos Exploratorios de la Discapacidad Psicomotriz del Niño** (Conferencia a presentar en el I Congreso de Educación Física, Deporte y Recreación de Educación Especial Mérida).
- Soler, Á. (1976). **Seminario de Iniciación a la Tiflología.** Servicio español de la escuela. Hadley, O.N.C.E. Navalafuente, O.N.C.E. España.
- Taylor, G. (2005). Disponible en la [página web: http://www.monografias.com/trabajos14/discapacvisual/discapacvisual2.shtml](http://www.monografias.com/trabajos14/discapacvisual/discapacvisual2.shtml)
- Torsido, O (2005), **Manual de Reeducción Psicomotriz. Tercer año.** Barcelona: Médica y Técnica.
- Vera, (2006), **El Proceso de la Infancia en Escena.** Buenos Aires: Nueva Visión.