

DEPORTE
Desarrollo, Discapacidad
Visual, Salud y Autonomía

EL DEPORTE y ACTIVIDAD FÍSICA
COMO OPORTUNIDAD DE
INTERVENCIÓN E INCLUSIÓN

ALBA
Asociación
de ayuda a
personas con
albinismo
VII Jornadas de Albinismo.
Huelva 2013

DIEGO LOPA PERALTO

AONES

Universidad de Huelva

OBJETIVOS

- DEFINIR: CONCEPTO DISCAPACIDAD
- ... DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA
- ... AUTONOMÍA
- ... SALUD
- LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE EN LAS ESCUELAS
- EL DEPORTE COMO INSTRUMENTO DE TRABAJO SOCIAL Y PSICOPEDAGÓGICO
- CALIDAD DE VIDA

DISCAPACIDAD

•Dentro de la experiencia de la salud, una discapacidad es toda restricción o ausencia (debida a una deficiencia) de la capacidad de realizar una actividad en la forma o dentro del margen que se considera normal para un ser humano. OMS

• La debilitación en estructura o la función corporal se define como participación de la anomalía, del defecto, de la pérdida o de la otra desviación significativa de ciertos estándares generalmente aceptados de la población, que pueden fluctuar en un cierto plazo. La actividad se define como la ejecución de una tarea o de una acción. El CIF enumera 9 amplios dominios del funcionamiento que puedan ser afectados:

- ✓ Aprendiendo y aplicando conocimiento
- ✓ Tareas y demandas generales
- ✓ Comunicación
- ✓ Movilidad
- ✓ Cuidado en sí mismo
- ✓ Vida doméstica
- ✓ Interacciones y relaciones interpersonales
- ✓ Áreas importantes de la vida
- ✓ Vida de la comunidad, social y cívica

DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA

•**ACTIVIDAD FÍSICA:** Se entienden por Actividad física todos los movimientos naturales que realiza el ser humano obteniendo como resultado un desgaste de energía, con fines profilácticos, estéticos, desempeño deportivo o rehabilitadores. La "actividad física" es todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio, que aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías

•**DEPORTE:** El deporte es toda aquella actividad que se caracteriza por tener un requerimiento físico, estar institucionalizado (federaciones, clubes), requerir competición con uno mismo o con los demás y tener un conjunto de reglas perfectamente definidas.

• Aunque frecuentemente se confunden los términos deporte y actividad física, en realidad no significan exactamente lo mismo. La diferencia radica en el carácter competitivo del primero, en contra del mero hecho de la práctica del segundo.

MIEDOS

- SOL
- Entorno hostil
- Falta de recursos
- Lesiones
- Frustración
- Falta de confianza



AUTONOMÍA

Diccionario de la lengua española © 2005 Espasa-Calpe:

AUTONOMÍA

1.f. Condición y estado del individuo, comunidad o pueblo con independencia y capacidad de autogobierno:

la educación debe conseguir la autonomía del individuo.

INDEPENDENCIA

1.f. Falta de dependencia:
independencia política.

2.Libertad, autonomía, y especialmente la de un Estado que no es tributario ni depende de otro:

la mayoría de los países sudamericanos obtuvieron su independencia en el siglo pasado.

Libertad en ciertos aspectos:

ese trabajo le dota de independencia económica.

SALUD



Es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de infecciones o enfermedades y en armonía con el medio ambiente.

OMS

•"La salud se mide por el shock que una persona pueda recibir sin comprometer su sistema de vida. Así, el sistema de vida se convierte en criterio de salud. "una persona sana es aquella que puede vivir sus sueños no confesados plenamente"... **Moshé Pinchas Feldenkrais**

•"La salud es principalmente una medida de la capacidad de cada persona de hacer o convertirse en lo que quiere ser."... **René Dubos**

EDUCACIÓN FÍSICA Y ESCUELA

•La educación física es una disciplina pedagógica que basa su intervención en el movimiento corporal, para estructurar primero y desarrollar después, de forma integral y armónica, las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de la persona, con la finalidad de mejorar la calidad de la participación humana en los distintos ámbitos de la vida, como son el familiar, el social y el productivo.

Actualmente pues, la educación física es una necesidad individual pero también social.

•La "enseñanza primaria debe ser **obligatoria** y **accesible** a todos gratuitamente";

•La "enseñanza **secundaria**, en sus diferentes formas, incluso la enseñanza secundaria técnica y profesional, debe **ser generalizada** y **hacerse accesible a todos**, por cuantos medios sean apropiados, y en particular por la implantación progresiva de la enseñanza gratuita";

•la "enseñanza **superior** debe hacerse igualmente accesible a todos, sobre la base de la **capacidad** de cada uno, por **cuantos medios** sean apropiados, y en particular por la implantación progresiva de la enseñanza gratuita";

DEPORTE COMO INSTRUMENTO PEDAGOGICO

discapacidad visual

Rasgo Principal: no existe

Déficit en la capacidad de adaptación
(Inseguridad, ansiedad, estrés,...)

otros rasgos comunes

- Dependencia Afectiva. Apego disfuncional
- Locus de control fuertemente externalizado
- Falta de adherencia
- Baja tolerancia a la frustración
- Déficits en Toma de Decisiones (TD)
- Labilidad emocional y Baja autoestima y autoconcepto
- Todos son derivados de un estilo de vida sobreprotector y poco autónomo

METODOLOGÍA

- CONOCER LOS LÍMITES QUE DE CADA DISCAPACIDAD SE DERIVE
- GENERAR APTITUDES BÁSICAS DE DESEMPEÑO CON PACIENCIA
- ESTIMULAR Y REFORZAR EL “JUEGO Y TRABAJO EN EQUIPO” COMO MÉTODO MÁS EFICAZ Y DESEABLE
- REFORZAR EL ESFUERZO Y RAZONAR PORQUE ES SUFICIENTE
- GENERAR CONFIANZA EN BASE A ACTITUDES
- DAR RESPONSABILIDADES
- SER EXIGENTE Y COMPRENSIVO
- DIALOGARLO TODO
- SER SIEMPRE DESAFIANTE PERO REALISTA
- DIVERTIR

BENEFICIOS

PERSONALIDAD

- Aumento del autoconcepto y la autoconfianza
- Tolerancia a la frustración
- Aumento de la competitividad

SOCIAL

- Mejora significativa de las aptitudes sociales
- Trabajo en equipo
- Más experiencias sociales, sanas y divertidas

PSICOLÓGICO/COGNITIVO

- Aumento de la capacidad de atención y concentración (cantidad y calidad)
- Desarrollo Psicomotriz intergral (maestría espacial)
- Regulación: descenso de los niveles de ansiedad y/o aumento nivel activación
- Desarrollo de la capacidad reflexiva general (discriminatoria, solución problemas, objetivos a largo plazo, objetivos secuenciados...)

CALIDAD DE VIDA

"la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno"



MUCHAS GRACIAS



personas con
albinismo



LO TIENEN

Cada uno escribe su camino