

Sección: Jóvenes y Adultos.

Turno: Tarde

## **Actividades Para El Periodo De Prevención**

### **Contenido Seleccionado**

- Conocimiento de su propio cuerpo: partes y movimientos corporales
- Esquema corporal: descripción, partes y funciones, imagen corporal, descripción de sí mismo. Control de postura, coordinación, lateralidad etc.
- Identificación de diferentes olores, descripción de objetos, localización de diversos olores.
- Concepto espacial: arriba-abajo, al lado, al frente, atrás, anterior-posterior, puntos cardinales
- Percepción de luz-sombra, discriminación de formas, memoria visual los cardinales.
- Concepto geométrico: línea curva, recta, diagonal, paralelas, etc.
- Conceptos ambientales: espacios abiertos, cerrados, cálculos de distancia, puntos de referencia, pared escalera, vereda, calle, esquina, línea de detención vehicular, poste de luz, semáforo, etc.
- Técnicas en el uso del bastón: conocimiento del bastón. Postura adecuada
- Conocimiento del mismo, partes, formas, tipos, descripción del mismo, aceptación
- Utilización de técnicas de barrido, rastreo, etc.

## Actividades Para El Periodo De Prevención

Se sugiere que los alumnos continúen desarrollando actividades de forma autónoma, en la medida de sus posibilidades:

Desplazarse en los lugares conocidos, teniendo en cuenta las recomendaciones preventivas, evitando la asistencia a lugares de pública concurrencia.

### En movimiento “SOLO EN CASA”

- Agilicemos la atención y memoria y nos desplazemos en nuestro hogar y alrededores, manteniendo la higiene
- Análisis e interpretación de la información, brindada por los medios de comunicación, ayudándonos siempre con el bastón como guía primordial en espacios poco conocidos.
- Representación mental del espacio que debes higienizar.
- Resolución de problemas, tomando conciencia de las medidas de prevención a tener en cuenta.
- Organiza en casa (con o sin ayuda) diferentes recorridos que te permitan el traslado, organizándote con tu contorno, estableciendo un punto de partida, el cual será tu referencia para relacionar los objetos y, también, inicio y final de recorrido. (Generalmente se elige la puerta, que se explora previamente para reconocer sus características diferenciales: materiales y tamaño).

### Pasos a tener en cuenta para desplazarse con seguridad:

1. Desde este extremo en la pared (1), caminar perpendicularmente (2) hasta la pared contraria (3).
2. Desplazarse por la pared (3) unos pasos y caminar perpendicularmente hasta la pared contraria (4).
3. Repetir los movimientos hasta llegar al otro extremo de la pared de referencia.
4. Mantener siempre una buena alineación y la línea de dirección
5. Rodearlos objetos encontrados, utilizando simultáneamente la técnica de protección personal.

**A tener en cuenta:** Es de utilidad recorrer inicialmente una de las paredes y dividirla en partes iguales. Si hay dificultades, se pueden recorrer las paredes por separado, volviendo a la puerta antes de abordar la siguiente.

## “Recuerda que tu bastón es una parte fundamental en tu vida”

Las funciones que cumple son:

- Protectora: Empleando las técnicas adecuadas, detecta los obstáculos que se encuentran en la línea de desplazamiento y que están situados a la altura de la parte inferior del cuerpo, evitando posibles choques contra los mismos.
- Informativa: Transmite las características del suelo y otras superficies o elementos. Su uso es imprescindible para:
  - Reconocer el entorno sin necesidad de explorar directamente con las manos.
  - Obtener información sobre la naturaleza y las condiciones de la superficie que toca: rugosidad, texturas, desniveles, pendientes, etc.
  - Ofrecer claves sonoras que proporcionan información añadida del entorno inmediato.
    - Simbólica: Su color blanco es un símbolo universal, distintivo de discapacidad visual y, por tanto:
  - Facilita que la gente se acerque a ofrecer ayuda cuando pueda necesitarse: cruzar calles, pasar zonas complicadas (obras...), informar del número del autobús, etc.
  - Cuando se camina por una zona congestionada, disminuye la posibilidad de tropezar con otros transeúntes, ya que suelen apartarse cuando ven que alguien se acerca con un bastón.
  - Ayuda a las demás personas a entender situaciones habituales: tropiezos, choques o solicitud de ayuda.

❖ **Se enviará a los alumnos videos y audios instructivos que cubran sus necesidades pedagógicas.**

