

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA
UNAN-MANAGUA
RECINTO UNIVERSITARIO RUBÉN DARÍO
FACULTAD DE EDUCACIÓN E IDIOMA**



**Trabajo de Seminario de Graduación para optar a título de
licenciado de la carrera de educación física y deportes**

Tema:

**La actividad física que realizan los niños y niñas con
Discapacidad, en el Capítulo de “Los Pipitos”, del municipio La
Dalia, Departamento de Matagalpa durante el II semestre del 2014**

Autor(a):

Br. Juan Carlos Flores

Tutor:

MSc. José Anastasio López

Managua, Nicaragua, Diciembre 2014

Carta Aval

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE NICARAGUA
UNAN-MANAGUA
RECINTO UNIVERSITARIO "RUBEN DARIO"
FACULTAD DE EDUCACION E IDIOMAS

El suscrito en calidad de tutor del trabajo de seminario de graduación para optar al título de licenciado en educación Física y Deportes, titulada. La actividad física en la niñez con discapacidad en el capítulo de los "pipitos" del municipio la Dalia, durante el II semestre 2014

Elaborado por el bachiller:
Juan Carlos Flores

Hace constar la finalización del mismo, para efectos de su presentación y defensa ante el honorable tribunal examinador.

Se extiende la presente en la ciudad de Managua, a los 12 días del mes de diciembre del 2014.

Msc. José Anastasio López Guerreros
Docente Tutor

Dedicatoria

Juan Carlos Flores

A Dios:

Nuestro creador, por darnos fortaleza y sabiduría.

A nuestros hijos:

Ya que ellos son nuestra inspiración para conseguir nuestras metas propuestas.

A nuestros familiares:

Por confiar en nosotros y regalarnos el tiempo para compartir el pan de la enseñanza en nuestro diario caminar

Agradecimiento

Nuestro más sinceros agradecimiento a aquellas personas que de una u otra manera contribuyeron para ser realidad la elaboración de nuestro trabajo.

De manera muy especial a nuestro docente y coordinador de la carrera de educación física y a la vez tutor de nuestro trabajo MSc José Anastasio, que con mucha disposición nos ha guiado en la elaboración de este estudio y nos facilitó gran parte de la bibliografía utilizada en este trabajo investigativo, a la vez por brindarnos su colaboración, mediante los cuales ampliamos nuestros conocimientos para llevarlos a la practica en la temática que abordamos.

Al MSc. José Luis Gonzales Rodríguez que con mucha disposición nos ha compartido su experiencia en la elaboración de nuestro trabajo.

Resumen

La actividad física en la niñez con discapacidad, en el Capítulo de “Los Pipitos,” del municipio La Dalia, durante el II semestre del 2014. Es la temática central de esta investigación.

El propósito es Valorar la actividad física en la niñez con discapacidad de los pipitos la Dalia durante el II Semestre del año 2014. Ya que hoy en día es un tema de mucha relevancia para las comunidades no solo a nivel nacional sino a nivel del mundo, por lo que los niños especiales necesitan integrarse a la comunidad estudiantil ya que como ciudadanos también tienen derecho a su aprendizaje integral como cualquiera de los niños y jóvenes que aspiran salir triunfantes en sus metas propuestas.

Como el propósito de la temática lo indica, en este trabajo podemos valorar lo importante que es la actividad física en los niños discapacitados, así como objeto de diversión y el lograr con esta una mejor calidad de vida.

El presente trabajo se clasifica como tipo de investigación descriptiva, ya que se valorara como se desarrolla la actividad física en la niñez discapacitada de Los Pipitos la Dalia durante el II semestre del año 2014.

Es de corte transversal ya que se midió un periodo de tiempo específico, siendo el segundo semestre del año 2014.

En este trabajo investigativo los métodos o instrumentos que se tomaron en cuenta fueron los siguientes: La observación, La entrevista.

Unas de las conclusiones más relevantes a las que se llegó, es que tenemos las siguientes: La actividad física es de gran importancia para la niñez discapacitada, ya que contribuye al desarrollo en general para estos. En la cual aporta grandes beneficios para la rehabilitación del discapacitado.

Se determinó que los estudiantes, a pesar de que presentan limitaciones tales como: discapacidad motoras, auditivas e intelectual leve muestran gran interés por la práctica de la actividad física.

De manera que es evidente el gusto por la práctica de la actividad física por estos niños.

A la vez que se sugiere algunas recomendaciones en relación al trabajo que puede realizarse con estos niños, desde la parte administradora, docente de educación física, así como el entrenador. De igual manera el conocer juegos que faciliten el trabajo, formas de recreación; objetivos y contenidos de la actividad física.

Índices

Índices	1
Introducción	3
II Objetivos Generales:	5
Objetivos específicos:	5
III Antecedentes	6
IV Justificación	7
V Marco teórico.....	8
5.1.-Actividad física en los niños con discapacidad.....	8
5.2.-Definición de Actividad Física.....	8
5.3-Educación física adaptada.....	9
5.4.- Objetivos de la Educación Física.....	10
5.5.- Contenidos de la Educación Física	11
5.6- Fases del desarrollo motor.....	13
5.7.- Clasificación de la actividad física (movimiento).....	14
5.8.-Tipos de Actividad física para los niños con discapacidades.....	15
5.9-Desarrollo Sensorio Perceptual.....	19
5.10.-Sistema vestibular.....	21
5.11.-Teoría del juego.....	21
5.11.1- Clasificación del juego.	22
5.11.1.2.-Clasificación del juego de acuerdo con su organización.....	25
5.11.1.3.-Clasificación del juego de acuerdo con su contenido y significado.....	26
5.11.2- Tipos de juegos.....	27
5.12.- Estrategia para una clase de educación física adaptada	28
5.13 Juegos y actividades a desarrollar en niño(as) con discapacidad.....	32
5.13.1.-Juegos y actividades para poblaciones específicas.....	36
5.14.-Recreación	41
5.14.1-Tipos de recreación.	42

5.14.2-Componentes de la recreación	43
5.14.2.1- Actividades recreativas	47
VI Hipótesis.	50
VII Diseño metodológico	51
7.1.-Tipo de investigación	51
VIII Análisis de resultados.....	53
8.2 Análisis Guía de Observación de los estudiantes en la clase de educación física	53
8.3 Análisis entrevista al coordinador de educación física	54
8.4 Análisis entrevista al entrenador	55
8.5 Análisis entrevista a la coordinadora del capítulo de los pipitos la Dalia.	57
IX Conclusiones.....	59
X Recomendaciones.....	60
XI Bibliografía.....	62

Introducción

Muy pocos sabemos de qué se trata, cuando se habla de actividad física en discapacitados, el primer término hace referencia al movimiento, la interacción, el cuerpo y la práctica humana. Tiene tres dimensiones: biológica, personal y sociocultural. La actividad física desde el origen del ser humano, ha sido de gran importancia para su desarrollo y sobrevivencia. “En la época primitiva el ser humano dependía de su inteligencia, del desarrollo máximo de todos sus sentidos, de su fuerza, su velocidad, agilidad y resistencia, así como de su habilidad para saltar y lanzar objetos como piedras, picas, lanzas flechas, etc., tanto en las acciones de casa como en las de guerras. Sobrevivieron los que lograron un mejor desarrollo de esas cualidades. “Román. L.(2011) Pero fue hasta el siglo XIX, que esta se comenzó a implementar como disciplina en los centros escolares, de manera que se ha venido trabajando y a la vez descubriendo la importancia y beneficios que esta contiene en relación al aspecto fisiológico, educativo, socio laboral y politecnista.

Al hablar de discapacidad, no es más que hablar de las deficiencias en las funciones corporales y en las estructuras motoras, limitaciones en la actividad y restricciones en la participación. Indica los aspectos negativos de la interacción entre un individuo (con una “condición de salud”) y sus Factores Contextuales (Factores Ambientales y Personales)”.

Al igual que todas las personas realizamos alguna actividad física, los discapacitados no son la excepción, aun con la diversidad de limitaciones que presenta un grupo de personas con discapacidad, siempre hay predisposición para la realización de la actividad física, y por todo lo anterior descrito, este es un gran motivo para poder tratar este tema de la actividad física en los niños discapacitados, y de esta forma poder trabajar de manera más específica en la organización de la

actividad física para con estas personas; de manera que la realización de la actividad física más organizada acorde a las condiciones de cada uno

de estos niños y niñas, sea de gran beneficio no sólo para las personas que conviven con la discapacidad, sino también para los familiares de estos, de tal manera que fortalezca la integración familiar y social del grupo, así como la rehabilitación de la patología que tenga cada individuo, de manera que la armonía que haya entre el discapacitado con la actividad física, sea para el bienestar del mismo en relación a su independencia y pueda valerse por sí solo, para su supervivencia en el medio externo en que se desarrollan y que puedan ser visto por el mundo social como personas útiles y a la vez como ejemplos a seguir, ya que estas personas han demostrado el desarrollo de habilidades, tal caso es Antonio Meléndez cantautor y guitarrista en la música cristiana, aun no teniendo sus dos brazos.

II Objetivos Generales:

Valorar la importancia de la actividad física que realiza la niñez con discapacidad del capítulo “Los Pipitos”, la Dalia, Matagalpa, durante el II Semestre del año 2014.

Objetivos específicos:

- Describir las discapacidades que presentan los niños y niñas de los pipitos en “La Dalia”
- Identificar las actividades físicas que realizan los niños y niñas con discapacidad.
- Evaluar los beneficios de la actividad física en los niños y niñas con discapacidad, de los pipitos en “La Dalia”.
- Analizar las dificultades que presentan los niños y niñas con discapacidad, para la práctica de la actividad física.

III Antecedentes

Para el estudio del presente tema, la actividad física en la niñez con discapacidad de Los Pipitos, capítulo la Dalia, durante el II semestre del año 2014, se realizó una investigación documental para identificar si se encuentran tesis o documentales relacionados con la temática a estudiar, de dicha exploración se confirmó la existencia de un trabajo que está en relación a la temática en estudio, el tema fue identificado con en el título “La actividad física en la niñez con capacidades diferentes en el Municipio La Dalia, Matagalpa escuela El Tuma, durante el II semestre del año 2010, elaborado por los autores, Trían Christopher Rodríguez Huerta y Juan Carlos Flores, siendo el estudio para la institución, UNAN- CUR (Matagalpa), realizado en el II semestre del año 2010. Siendo el objetivo principal, Promocionar la implementación de la actividad física en la niñez con capacidades diferentes en el municipio La Dalia, escuela el Tuma durante el II semestre del año 2010. La metodología de esta investigación encontrada es de carácter descriptiva, en donde se trabajó con un universo de 25 niños y niñas, siendo la muestra de 12 niños que presentan discapacidad.

Se encontraron resultados positivos, en relación a la actividad física, y el conocimiento de esta. El problema planteado en esta investigación fue, como se da la realización de la actividad física en los niños y niñas con capacidades diferentes en el Municipio la Dalia, escuela “El Tuma” durante el II semestre del año 2010.

IV Justificación

El estudio de este trabajo, tiene el propósito de valorar la actividad física que realizan los niños y niñas con discapacidad en el capítulo o centro de estimulación temprana “los Pipitos La Dalia, Matagalpa” durante el II semestre del año 2014. De manera que este tema es un trabajo de gran importancia para los mismos niños con capacidades diferentes, como sus padres, la misma entidad que representan y la misma sociedad en general de este municipio.

A la vez es de gran utilidad como documento de consulta, ya que se podrán dar cuenta de la importancia que tiene la actividad física en la niñez con discapacidad, de manera que la lectura de este documento pueda ayudar a cambiar de parecer en cuanto a muchos tabúes que se tiene en relación a la discapacidad.

Al trabajar en la formación educativa como maestro formadores de los niños, se identificó la necesidad de investigar esta temática, ya que en este siglo la educación es inclusiva para todos los centros escolares y siempre se encuentran con niños con discapacidades, y hay que estar preparados para darles respuestas a sus necesidades, de tal manera que se convenza que es una buena razón el porqué de esta investigación.

V Marco teórico

5.1.-Actividad física en los niños con discapacidad

La organización mundial de la salud en su documento recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud sostiene que la actividad física se considera la acción más importante que puede realizar el ser humano para mejorar la salud.

5.2.-Definición de Actividad Física

Los citados autores según Chacón M. (2005) en correspondencia con la definición de actividad física. *González E. (2000:11)* “Es cualquier movimiento corporal, y tiene como resultado un gasto de energía por encima del que se tiene en reposo.”

La educación física se ocupa del ser humano en su totalidad, trata de educarlo de acrecentar su potencial como ser viviente: recursos, autoestima, actitudes, hábitos, formas de pensar y actuar, de sentir.

Rousseau J. J (1712-1778) Destaca en su obra El Emilio, “A mayor actividad física mayor aprendizaje”

Según, Antología para docente de educación secundaria (2009) en el nuevo milenio la educación física es incluida como elemento esencial para una educación integral en los programas educativos de todo el mundo y contempla los juegos, los ejercicios y los deportes como medios principales para el desarrollo de las capacidades físicas, las habilidades motrices y técnico deportivas, los hábitos, los valores y los rasgos más relevantes del carácter del individuo.

Chacón M. (2005) plantea que “...el desarrollo integral del ser humano a través del movimiento. Por su parte el termino integral conjuga todas las dimensiones del ser humano, a saber: físico (cuerpo), mental (inteligencia), espiritual y social.”

Otra definición del citado documento conceptúa la educación física como:

La disciplina de estudio que realiza la actividad física sistemática con movimientos, ejercicios, juegos, recreación y deportes en la formación integral de la persona por

medio del ámbito físico motor del desarrollo humano y este será instrumental prioritario (no exclusivo) para promover las capacidades y valores en el ser humano para su vida personal y social.

Tomando de referencia estos conceptos sobre la actividad física, lo que coinciden es en la realización de movimientos voluntarios e involuntarios que se realizan durante el día y la noche, en la cual existe un gasto energético, ya sea que el individuo se encuentre en una posición cómoda o ardua. Por lo tanto los niños con discapacidad también se incluyen en estas definiciones.

Chacón M. (2005) plantea que:

De manera resumida, pero explícita a la educación física como aquella educación que se implementa para y a través del movimiento. Es decir, se educa al individuo para que aprenda una gama de posibilidades de movimiento y para que emplee el movimiento en sí, como un mecanismo de expresión de habilidades.

La enciclopedia océano (2000. Pp.16) define La educación física como el “estudio de las conductas motrices susceptibles de poseer contenido educativo; se aprovecha el contenido de las actividades físicas para educar.” Se busca, en definitiva, el desarrollo integral del individuo.

5.3-Educación física adaptada

Cuando la educación física, está dirigida específicamente a personas con algún tipo de discapacidad, se le conoce como Educación Física Adaptada.

La educación física adaptada se orienta a la población escolar atendida en centro de Educación Especial y en servicios de apoyo. Consiste en un programa de Educación Física, particularmente diseñado para ser desarrollado en una clase especial.

En virtud de la complejidad de sus discapacidades, estos estudiantes requieren servicios de centros o en aulas especializadas. Por lo tanto, el espíritu de la Educación Física Adaptada es el proveer a los estudiantes que presentan

necesidades educativas especiales, una educación integral, es decir, deben contemplar el desarrollo no solo del área físico-motriz, sino también las áreas cognoscitivas y socio-emocionales. Esta especialidad no debe considerarse un área diferente a la Educación Física; es más bien la misma disciplina, pero ajustada a una población particular, esto es, aquel sector que por una u otra causa no podría participar en las clases regulares de Educación Física. En una forma más concreta, la Educación Física Adaptada des acuerdo con Bucher citado por Chacón M. (2005) “...un programa diversificado de actividades para el desarrollo, juegos, deportes y ritmos acorde a los intereses, características y limitaciones de los estudiantes con discapacidades, quienes no podrían en forma seguro o exitosa participar en las actividades vigorosas del programa regular de educación física.”

5.4.- Objetivos de la Educación Física.

Los objetivos de la Educación Física se destacan en las metas a tener presente a lograrse.

Chacón M. (2005), destaca que los objetivos de la educación física a tener presente son los siguientes:

1. Propiciar en el educando la identificación con su contexto, mediante la observación crítica e interpretación de la realidad de la Educación Física, del Deporte y la Recreación que lo circunda.
2. Contribuir a la formación de un proyecto de vida mediante la valoración de una buena condición física.
3. Inculcar en la niñez y la juventud costarricense principios de salud e higiene.
4. Fomentar en el educando costarricense un adecuado aprovechamiento del tiempo libre, mediante su participación en actividades físicas, deportivas y recreativas.
5. Propiciar oportunidades educativas para que la familia y la comunidad participen en las mismas actividades físicas, deportivas y recreativas, como principio de unión e interrelación social.
6. Promover en el educando actitudes y valores propios e inherentes a la educación física, el deporte y la recreación.

7. Propiciar en el educando, el tratamiento de las informaciones relacionadas con la Educación Física, el Deporte y la Recreación para ser aplicados en beneficio propio y de la comunidad.
8. Promover en el educando una actitud científica en la explicación de los hechos y fenómenos propios de la Educación Física y el Deporte.
9. Ayudar a la formación integral del individuo, mediante el estímulo de su desarrollo morfológico y motriz.
10. Fomentar el desarrollo de habilidades y destrezas psicomotrices.
11. Propiciar en el educando una concepción integral de la realidad al emplear actividades lúdicas, como medio para un aprendizaje significativo y permanente.
12. Propiciar actividades educativas significativas propias de la Educación Física, Deporte y Recreación, que comprometan al educando para enfrentar situaciones de emergencia y desastres naturales o provocadas por el hombre.
13. Propiciar en el educando la identificación con su contexto, mediante la observación crítica e interpretación de la realidad de la Educación Física, del Deporte y la Recreación que lo circunda.

5.5.- Contenidos de la Educación Física

Los contenidos constituyen el medio para alcanzar los objetivos que se han propuesto. Desde luego, estos deben ser consecuentes con el resultado obtenido en la evaluación de diagnóstico inicial, afín de adecuarse a las necesidades individuales de los estudiantes. Es importante indicar, que los contenidos de la educación física adaptada son los mismos de la educación física regular. Sin embargo, el docente debería hacer adecuaciones en cuanto a la metodología, material, actividades y evaluación de forma tal que respondan a las características propias de los niños con necesidades educativas.

En términos generales los contenidos por desarrollar en un programa de educación física, deben incluir los siguientes temas:

a) El cuerpo

A1 El esquema corporal

A2 Habilidades sensorio-perceptuales

- Kinestesia y propiocepción
- Percepción visual
- Percepción auditiva
- Percepción táctil
- Percepción olfativa
- Percepción gustativa

A3 Habilidades y destrezas motoras básicas

- Movimientos de estabilización
 - flexionar
 - extender
 - torcer
 - esquivar
 - rodar, otros
- Movimientos de locomoción
 - Caminar
 - Correr
 - Saltar
 - Trepar
 - caballitos y otros
- movimientos manipulativos
 - lanzar
 - apañar
 - patear
 - rebotar
 - golpear otros

b) El cuidado y la salud corporal

- c) La expresión corporal
- d) Los juegos, tipos y normas que los regulan
 - 1 Sensoriales
 - 2 Para el desarrollo de las habilidades motrices
 - 3 Juegos populares
 - 4 Pre deportivos: son todas aquellas actividades con las características propias de un deporte específico, pero con adecuaciones que las hacen ser más sencillas, de forma tal que sean más fáciles de aprender, como reglas y materiales más sencillos, dimensiones del campo de juego más pequeñas, y tiempo de juego más corto.
 - 5 Deportes: fútbol, baloncesto, voleibol, beisbol, otros

A fin de desarrollar adecuadamente los contenidos anteriores, sobre todo los referentes al conocimiento del cuerpo (esquema corporal, habilidades sensorio-motrices y perceptivas, habilidades y destrezas motoras básicas), es necesario que todos los docentes, tanto los actuales como los futuros, posean sólidos conocimientos acerca de las fases del desarrollo motor del ser humano, las cuales a continuación se detallan:

5.6- Fases del desarrollo motor

Chacón M. (2005) Destaca que:

El desarrollo motor, sigue un patrón predecible que evoluciona en forma secuencial y jerárquica desde los movimientos más simples hasta los complejos. De acuerdo con la edad en la que se encuentren, los niños deben mostrar habilidad para ejecutar determinadas conductas motoras.

La tabla 1 “Conducta Motora”, ilustra la sucesión evolutiva de la conducta motriz.

CONDUCTA MOTORA

EDAD	CONDUCTA MOTORA
4 semanas	La cabeza bambolea. Manos cerradas
16 semanas	Cabeza firme. Postura simétrica. Manos abiertas
28 semanas	Se sienta, inclinándose hacia adelante con apoyo de las manos
40 semanas	Permanece sentado solo. Gatea. Se para.
12 meses	Camina con ayuda. Se traslada.
18 meses	Camina sin caerse. Se sienta por sí mismo
2 años	Corre. Salta con dos pies. Patea bola.
3 años	Se para sobre un pie.
4 años	Salta sobre un pie.
5 año	Salta en forma alterna sobre cada pie. Hace caballito.

Chacón, M. (2005) educación física para niños con necesidades especiales.

5.7.- Clasificación de la actividad física (movimiento)

Chacón M. (2005) clasifica a la actividad física en dos grupos:

- Actividad física o resistencia aeróbica.

Durante el ejercicio de una actividad física, el organismo recibe el oxígeno suficiente para crear la mayor parte de la energía necesaria.

Generalmente actividades a intensidad insignificante, ligera o moderada. La mayor parte de las actividades diarias (habituales). Caminar.

- Actividad física anaeróbica o resistencia anaeróbica.

Durante el ejercicio de una actividad física, el organismo crea la mayor parte de la energía necesaria sin utilizar oxígeno.

Generalmente actividades a intensidad vigorosa. La duración de la actividad es corta o larga, si se descansa constantemente. Hacer un Sprint (correr rápido).

El hecho de que un ejercicio sea considerado anaeróbico o aeróbico depende de cada persona. Por ejemplo, si dos niños; uno con síndrome de Down y otro con retraso psicomotor moderado realizan una misma actividad en la que ambos puedan efectuar por ejemplo el juego del encostado, se va poder observar que tipo de actividad física están realizando cada uno según el esfuerzo que pueden dar, en este caso se notaría más fatigoso el niño con retraso psicomotor porque no tiene mejores habilidades por sus características. Esto quiere decir que su capacidad física no son iguales, ya sea por la adaptación a la que cada cuerpo está sometido o por el somato tipo de la persona (delgada, o peso alto.)

5.8.-Tipos de Actividad física para los niños con discapacidades

- Caminatas

Las caminatas son todas las actividades que el ser humano realiza al desplazarse con sus pies de un lugar a otro sin aumentar el ritmo en sus músculos funcionales como el latido del corazón la respiración o músculo fatigado.

- Deportes

La Real Academia Española según citada por Chacón. M (2005) define la palabra deporte como: “recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico por lo común al aire libre” y añade, además, que es una “actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas.

Otro diccionario, el Robert, lo define como “una actividad física ejercida en el sentido del juego, de la competencia y del esfuerzo, actividad de la que su práctica supone un entrenamiento metódico y el respecto a determinadas reglas y disciplinas.

Wuest D. otros (1999) citado por Chacón (2005) “es una actividad física organizada competitiva y gobernada por reglas”

Parlebas P. citado por: Chacón. M (2005) “situación motriz de competición institucionalizada” (*Enciclopedia EE FF*)

Pierre de Coubertain, “el deporte aparece como la ejecución de ejercicio muscular, habitual y voluntario con el deseo de progresar, asumiendo cierta dosis de riesgo. En esta concepción las reglas no figuran como una variable o factor”.

De acuerdo con estos conceptos todos coinciden con un nivel de competitividad, lo que quiere decir que la participación es colectiva, y que se deben plantear reglas para cumplirla a la vez tratar a través de la aplicación de las habilidades, destrezas y capacidades el logro de ser el ganador, no sin antes estar consciente de que también se puede perder, sirviendo esta para mejorar

Los diferentes deportes adaptados para personas con discapacidad motriz se desarrollan desde los años 1950, ejemplo de ello son los Juegos Paralímpicos entre los que, por ejemplo, el atletismo, es la disciplina que ha logrado adaptar la mayor parte de su modalidades.

A partir de 2006 se organizan competiciones de deportes extremos para personas con discapacidades físicas incluyendo competiciones de skateboarding, wakeboarding, escalado en roca, ciclismo de montaña, surfing, moto-x y kayaking. (<https://es.wikipedia.org/wiki/Discapacidad>)

- Ejercicios físicos

Arrasca. Citado por Chacón. M (2005) “El ejercicio es una actividad física de tiempo libre, dirigida con la intención de desarrollar aptitud física.”

Arrasca. D “Cualquier actividad que involucre la generación de fuerza por los músculos activados, incluyendo actividades de la vida diaria, trabajo, recreación y deportes competitivos”

Teniendo un abordaje de lo que es el ejercicio ya abordándolo con los ejercicios aeróbicos, serían ejercicios de baja intensidad, sin llegar al cansancio, manteniendo la respiración moderada.

De esta manera se destaca la importancia de adaptar los ejercicios aeróbicos para los niños con discapacidad en función a su problema y en organización con todo el equipo de dicha institución por las particularidades de su enfermedad.

- Juegos

Chacón. M (2005) nos cita a los siguientes autores, en relación al juego Huizinga (1938) plantea que “El juego es una acción u ocupación libre que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales según reglas absolutamente obligatorias aunque libremente aceptadas”.

Esto quiere decir que el juego no solamente se trata de hacer lo que uno quiere, sino que también se debe de respetar ciertas reglas siendo de esa manera muy positivo ya que estamos conscientes de que jugando también se aprende; se aprende a ser compañeritas, a respetar, a jugar limpio y lo más importante del juego es que ganar o no ganar no es lo más sobresaliente sino divertirse.

Kant I: (1724-1804) destacó “la importancia del juego para fortalecer la personalidad del niño y educar sus sentidos”.

Pestalozzi G. (1746-1827) opinó que: “es necesario dedicar por lo menos dos horas al día a la práctica de la educación física. Además de la gimnasia básica opinaba que se debía considerar en la escuela los paseos, la higiene y los juegos deportivos”.

- Danza

Chacón. M (2005) plantea que:

La danza terapia nace de la danza en su forma más simple: de los movimientos naturales y espontáneos del ser humano. Es una técnica corporal que interrelaciona arte (danza) y ciencia (psicología) para la atención de problemas de salud y de aprendizaje en un proceso de integración psicofísica.

La expresión de la interioridad de las personas a través de la danza – movimiento permite el surgimiento y el posterior desarrollo de la creatividad, la expresión y la sensibilidad favoreciendo la aceptación de uno mismo y de los demás. A través del trabajo individual y/o grupal se potencia la construcción de un yo corporal más seguro.

El término Danza es sumamente amplio, ya que incluye multiplicidad de actividades que van desde ciertas prácticas naturales o instintivas de algunos animales hasta las más elaborados creaciones artísticas.

- Fisioterapia

Chacón. M (2005) cita a algunos autores que nos plantea lo siguiente:

La fisioterapia Sánchez F. (1950) En la fisioterapia infantil o fisioterapia en niños se engloban todas aquellas estrategias terapéuticas encaminadas a obtener el mayor nivel funcional posible en niños con deficiencias motoras comprendidos entre los 0 y los 18 años. Entre estas estrategias encontramos la Estimulación Precoz y Atención Temprana (en niños de 0 a 6 años

Los objetivos en cada caso dependerán del diagnóstico clínico del niño y de sus características individuales, entre otros factores.

Arce y Cordero (1996) Destacan que:

Existen tres categorías de movimiento que necesariamente deben estar presente y ser desarrollada en forma progresiva, desde las habilidades rudimentarias hasta las destrezas especializadas. Estos movimientos son los siguientes: estabilidad, locomoción y manipulación.

Estabilidad: la estabilidad es la destreza de mantener el equilibrio en relación con la fuerza de gravedad. Los movimientos de estabilidad constituyen la base del movimiento humano; en general, incluyen directamente en los otros dos tipos de movimiento, a saber, los locomotores y los manipulativos. Los movimientos pertenecientes a esta categoría (estabilidad) también son conocidos como

movimientos no locomotores; algunos ejemplos son: flexión, extensión, rotación, esquivar, contracción, balanceo y otros.

Locomoción: los movimientos locomotores son aquellos en los que necesariamente, ocurre un desplazamiento del cuerpo en relación con dos puntos distantes en el suelo. Algunos ejemplos de movimientos locomotores son: nadar, bailar, correr, trepar, caminar, saltar, reptar, etc. La eficiencia de los movimientos locomotores depende, en forma directa, del dominio en la ejecución de los movimientos de estabilidad.

Manipulación: los movimientos manipulativos son aquellos que requieren que cierto grado de fuerza sea aplicado a un objeto, o al contrario, que la fuerza que trae un objeto en movimiento sea amortiguada. Un ejemplo de aplicación de la fuerza hacia un objeto se presenta cuando se patea una bola. Por otro lado, la amortiguación de la fuerza proveniente de un objeto ocurre cuando se apaña o se atrapa una bola. Otros ejemplos de movimientos manipulativos son: escribir, amasar, recortar, pintar, abotonar amarrar, driblar una bola, jugar bolero, jugar cromos, etcétera.

5.9-Desarrollo Sensorio Perceptual

Langley, Telford y Chritensen (1974:272-275) Citados por Chacón M.(2005) Explican que: El desarrollo sensorio-perceptual requiere de la parte sensorial y perceptiva de nuestro organismo. La sensación implica recibir la información (estimulo) mediante los sentidos. Esta información viaja hasta el cerebro, donde es percibida, procesada e integrada al sistema perceptivo. Luego de que la información ha sido integrada se produce la **respuesta motora**, la cual implica seleccionar y ejecutar un movimiento específico.

Habilidades sensorio-perceptuales

Se conceptualizan como habilidades sensorio-perceptuales aquellas que intervienen en el desarrollo de destrezas motrices. Las habilidades sensorio-perceptuales se pueden clasificar en dos categorías según, Chacón M. (2005).



Según R. Maguill (1982:67) que nos cita Chacón M. (2005). plantea que: El termino kinestesia es empleado como sinónimo de propiocepción. Sin embargo, la kinestesia se refiere específicamente al movimiento del cuerpo; mientras que la propiocepcion se relaciona con la ubicación del cuerpo en el espacio.

Quirós, J. y Schrager, Orlando, (1980:41) Afirmaron que la kinestesia emplea la información propioceptiva en la labor de las tareas motoras. Se puede afirmar entonces que la diferencia entre kinestesia y propiocepcion radica, especialmente en “la presencia o ausencia de actividad motriz”.

Chacón M. (2005) destaca que:

La educación física, la kinestesia y propiocepción son fundamentales para ejecutar actividades motoras, ya que proporcionan la información relacionada con las posiciones estáticas o de movimiento del cuerpo. Al hablar de este concepto no es más que referirse como se percibe la posición y el equilibrio de las partes del cuerpo; que lo trabaja el sistema vestibular.

5.10.-Sistema vestibular

Ayres J (1985:185) plantea que El sistema vestibular, es un "...sistema sensorial que responde a la posición de la cabeza en relación a la gravedad y a la aceleración y desaceleración de los movimientos".

Chacón M. (2005) los "componentes del sistema vestibular se encuentran ubicados en la parte no auditiva del oído interno conocida como laberinto membranoso". Estos componentes forman parte de lo que se denomina aparato vestibular.

Quiroz y otros (1980:71) afirman que: "el aparato vestibular está compuesto por el utrículo, el sáculo y los canales semicirculares".

La información vestibular es obtenida por medio de dos tipos de receptores especializados.

- Los receptores gravitacionales
- Los receptores de la aceleración y desaceleración del movimiento

Los receptores gravitacionales se encuentran ubicados en el utrículo y el sáculo. Los receptores de la aceleración y desaceleración del movimiento se encuentran en los canales semicirculares.

Como podemos analizar el sistema vestibular está asociado a todo lo relacionado con el movimiento corporal y el equilibrio, elementos de gran importantes en el juego.

5.11.-Teoría del juego

Chacón M. (2005) cita a autores en relación al juego; Jean Piaget, el cual considera que: "...el juego es la construcción del conocimiento, al menos en los periodos sensorial motriz y pre operacional."

Kamil y Devries, (1982:9) también se concibe el juego como "...función y, a la vez, estímulo y promoción del desarrollo. Mediante el juego los niños pequeños ejercitan sus capacidades físicas e intelectuales y, simultáneamente, plantea y resuelven sus problemas diarios de convivencia y desarrollo."(Germani, fecha ignorada: 13)

Chacón M. (2005) considera que. Al juego se le ha definido también como "...el conjunto de actividades en las que el organismo toma parte sin otra razón que el placer de la actividad en sí."

Otros autores citados por Chacón M. (2005) conciben el juego como un instrumento para facilitar e incrementar los procesos del desarrollo humano. De acuerdo con las teorías de Vygotsky, el juego es utilizado para incrementar la zona de desarrollo próximo, es decir, la distancia existente entre el nivel real de desarrollo y el nivel de desarrollo potencial.

Al juego se le ha definido también como una actividad recreativa que sirve de instrumento para el desarrollo de capacidades mediante una participación activa y afectiva de los participantes, así, el aprendizaje se transforma en una experiencia agradable, satisfactoria y emotiva.

5.11.1- Clasificación del juego.

Chacón M. (2005) afirma que existen varias formas de clasificar el juego:

- 1 Clasificación del juego de acuerdo con su acción dinámica.
- 2 Clasificación del juego de acuerdo con su organización.
- 3 Clasificación del juego de acuerdo con su contenido y significado

5.11.1.1-Clasificación del juego de acuerdo con su acción dinámica

De acuerdo con su acción dinámica, juegos pueden ser denominados como:

- 🏃 Juegos atléticos: este tipo de juego involucra aquellas actividades que requieren carreras, velocidad, lanzamientos o saltos. Por ejemplo las carreras de relevo, las carreras pro tiempo. También los juegos de saltar a lo largo o alto, así como los que requieren el lanzamientos de objetos como saquitos, bolsas o lanzas.

- ✚ Juegos de escondido: este tipo de juego es muy bien conocido y, como su nombre lo indica, implica el esconderse o camuflarse como ocurre en el muy conocido juego de “Escondido”.
- ✚ Juegos de fuerza: estos juegos están requeridos a aquellas actividades que implican la fuerza corporal general o la fuerza específica de brazos y manos o de las piernas. Por ejemplo, el juego de “Halar la cuerda” es un juego de fuerza para brazos y piernas. Los saltos, como el salto largo o alto, son juegos de fuerza para las piernas. Por su naturaleza, los juegos de fuerza pueden constituirse, a la vez, en juegos atléticos.
- ✚ Juegos gimnásticos: involucran actividades donde se requiere equilibrio, flexibilidad y coordinación. Por ejemplo, hacer pirámides utilizando el cuerpo, juegos de hacer equilibrio sobre vigas, a saber, el juego conocido como “Colocho”, otros.
- ✚ Juegos de lucha: los juegos de lucha involucran además la fuerza. Entre ellos están la “Pelea de los pulgares”, en donde parejas de jugadores entre lanzan sus manos tratando, cada uno de ellos de aplastar el pulgar de su oponente.

Otros ejemplos son: el conocido como la “Lucha de lagartijas”; en este juego dos jugadores se colocan en posición de lagartijas, luego uno y otro tratan de hacer caer a su oponente agarrándole un brazo y haciéndolo caer al suelo. La “Lucha de las espaldas”; en este juego dos jugadores se colocan espalda contra espalda dentro de un círculo y, conservando esa posición, trataran de sacar a su contrincante fuera del círculo
- ✚ Juegos Pre deportivos: este es un tipo de juego muy practicado en el segundo ciclo de la enseñanza primaria. Son básicamente aquellos juegos que están relacionados con el aprendizaje de un deporte determinado. Por ejemplo el de la “Canasta india” es un Pre deportivos del baloncesto y el balonmano; el Kit ball y la “Paleta” son Pre deportivo del béisbol y del softball; por su parte, el “Boliche”, tal como su nombre los indica es un pre deportivo del boliche; otros

- ✚ De persecución: estos juegos son muy conocidos y practicados, desde la edad preescolar hasta el segundo ciclo de la enseñanza primaria. Incluso a nivel de secundaria involucra juegos como el “Quedó”, “Quedo congelado”; “Perseguidos y perseguidores”, “El gato y el ratón”; otros. La dinámica consiste en que uno o más niños persiguen a lo largo de un espacio o área predeterminada, al resto de sus compañeros; el niño que es atrapado del equipo contrario.

- ✚ Juegos de azar: dentro de esta categoría se incluye un gran número de juegos de cartas, como por ejemplo el “Ocho locos”, “Uno”, “Ron”, “Tonto”, otros. También los juegos con dados, como el “Home”, “monopolio”, y otros. Juegos intelectuales: los juegos intelectuales, es decir, aquellos que fomentan el desarrollo cognoscitivo, son aquellos como el “Tablero” “Ajedrez” “Master Mind”, Estrategia naval, “Boggle”, “Scrabble”, “domino”, otros. Algunos de estos juegos involucran también el azar.

- ✚ Juegos dramáticos o de imitación: en estos juegos se requiere necesariamente de la interpretación de funciones y tareas, ya sea en el nivel corporal o por medio de títeres o marionetas o por medio de la música, como por ejemplo, n el juego de las charadas; o cuando los niños juegan a la “Casita” y asumen las funciones de “mama”, “papa” y los “hijos”.

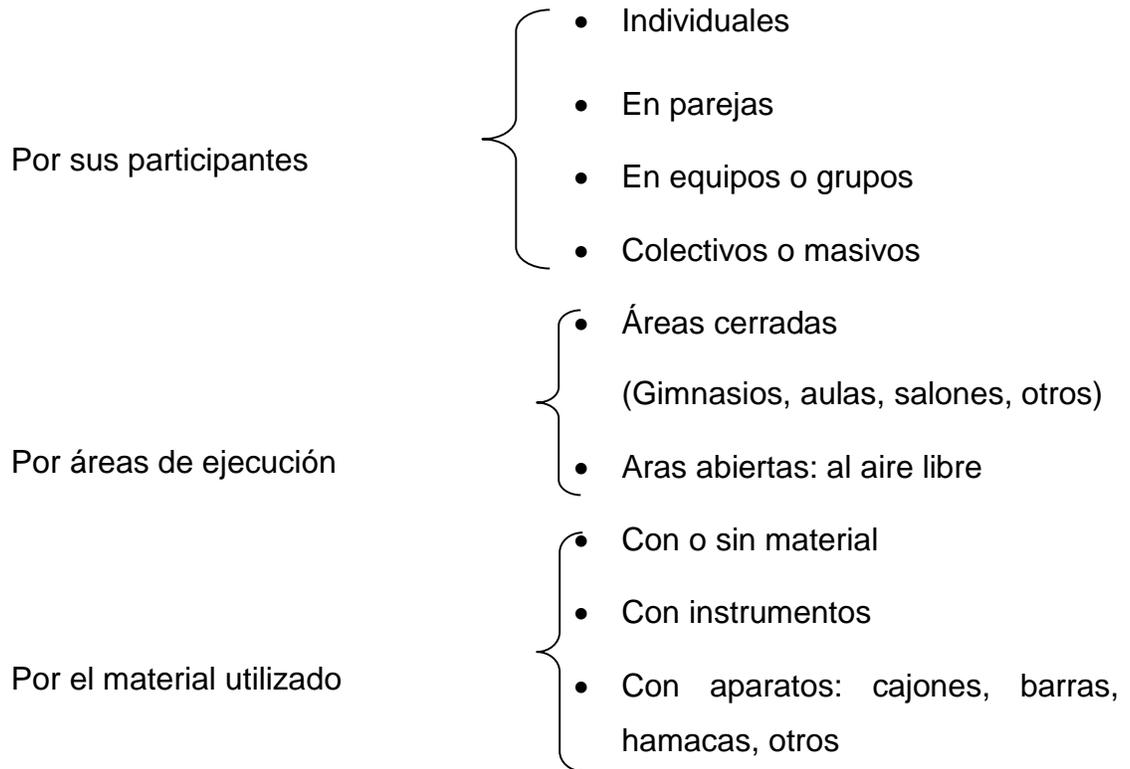
- ✚ Juegos sensoriales: este tipo de juegos ya fue ampliamente desarrollado en este capítulo. En su práctica se requiere algún tipo de habilidad sensorial, aunque perfectamente puede concurrir en combinación con otra modalidad de juego. Por ejemplo, en los juegos de persecución se requiere de la vista; en los de escondido se requiere de la vista; en el domino, el Scrabble o el Boggle se requiere de la vista o de la percepción aptica, otros.

- ✚ Juegos sociales: estos juegos también son muy comunes, entre ellos citan los que utilizan cartas de naipes, el domino, el Scrabble, el Boggle, otros. En este tipo de juego lo normal es la participación de varios jugadores quienes se

reúnen en forma casual o predeterminada con el propósito de entretenerse en forma conjunta y amistosa. Puede incorporarse otras modalidades de juegos, como los sensoriales, los de azar, los intelectuales y otros.

5.11.1.2.-Clasificación del juego de acuerdo con su organización

De acuerdo con su organización, según los juegos se clasifican de la siguiente manera: por su participación, por áreas de ejecución, por el material utilizado y por el sector humano que participa.



Por el sector humano que participa

- Niños
- Adolescentes
- Adultos
- Tercera Edad
- Hombres
- Mujeres

5.11.1.3.-Clasificación del juego de acuerdo con su contenido y significado

Según Chacón. M (2005) nos dice que: De acuerdo con su contenido y significado los juegos pueden clasificarse en:

- ✚ Juegos libres: son aquellos que se realizan en forma espontánea y no tienen reglas específicas, ellas se establecen al inicio o durante el transcurso del juego.
- ✚ Juegos típicos: son los juegos propios de una región: entre ellos pueden citarse el juego de monta de ciertos animales, tales como caballos chúcaros, toros, esquíes, patinaje en el hielo.
- ✚ Juegos tradicionales: son aquellos juegos de índole universal que se transmiten de generación en generación y no pertenecen necesariamente a una región específica. Entre ellos están los Jackes, los cromos, el yoyo, los boleros, las canicas, el trompo, los naipes, el papalote (cometa), otros.
- ✚ Los juegos festivos: son los que se practican para celebrar un evento o fecha en particular. En Costa Rica es muy común que en algunas comunidades y durante las fiestas del patrono de la región, se realicen juegos tales como el palo encebado, tiro al blanco, corridas de toros y otros.
- ✚ Los juegos educativos: estos juegos se caracterizan por tener objetivos muy específicos y ligados al aprendizaje de algunas destrezas de índole motriz,

socio afectivas, cognoscitiva o una mezcla de ellas. Algunos ejemplos de estos juegos son la “Rayuela”, el “Caracol”, “Laberintos de palabras”, los crucigramas, el Scrabble, las sopas de letras, los acertijos, los juegos pre deportivos, los juegos de memoria, otros.

5.11.2- Tipos de juegos

Los juegos pueden clasificarse en los siguientes cuatros grupos sin embargo, es necesario indicar que los diferentes tipos de juego pueden combinarse entre sí; O sea que muchos juegos poseen ciertas características que los harían ubicarse en una u otra categoría.

➤ **Juegos recreativos**

Estos juegos son los que realiza el niño por puro placer. No importa el lugar, el tiempo, o con quien o quienes se practica.

La mayoría de los juegos tienen un carácter recreativo. Entre ellos se pueden citar “La gallinita ciega”, “El roba queso”, “El gato y el ratón”, “Escondido”, “Caracol”, “Seguido”, “Espejo”, “¿Quién tiene la bola”, los juegos de “Quedo”, “Se cayó la canasta de frutas”, “Perseguidos y perseguidores”, “Tiro al blanco”, las rondas como las “Danzas de la Serpiente”, “Juguemos en el bosque”; o “Los pollos de mi cazuela”, otros.

➤ **Juegos de salón**

Estos son los juegos que se realizan en áreas cerradas de tamaño pequeño o mediano, por ejemplo, un aula o un salón de actos. Entre ellos podemos citar juegos como el domino, algunos de cartas, los crucigramas, el tablero, el rompecabezas, el Boggle, el Scrabble, el ajedrez, los dardos, las rondas, el Máster Mind, el bolero, los cromos, el juego de Jackses, otros.

➤ **Juegos pre deportivos**

Estos juegos, tal y como se mencionó anteriormente, son los que están directamente relacionados con un deporte específico. Por ejemplo, el juego de “Canasta India” es un pre deportivo del baloncesto. El juego de “Pases peleados” Es un pre deportivo para el baloncesto y el balonmano. El Kit-ball y el juego de “Paleta” son pre deportivos del beisbol y el softball.

Juegos pedagógicos

Estos juegos se caracterizan por tener un objetivo específico que va ligado al aprendizaje de alguna destreza. Por ejemplo, en el juego de la Rayuela” se enfatiza el conocimiento de los días de la semana o los números; en el juego de Llego carta” se practica la división silábica y los números; el juego de los Puntos Cardinales” tienen por objetivo el aprendizaje de los puntos cardinales, así como también favorecer la orientación espacial. En el juego de Buscando algo de color...” se favorece el aprendizaje de los colores; en el denominado Mar adentro, mar afuera”, se favorece el aprendizaje de las relaciones espaciales; el juego llamado Simón dice...” es muy utilizado para el aprendizaje de las partes del cuerpo; otros.

5.12.- Estrategia para una clase de educación física adaptada

Según Chacón. M (2005) nos describe que:

Frecuentemente los docentes de aulas regulares y los de materias especiales, como es el caso de la Educación Física, se enfrentan con grupos de escolares donde la diversidad es palpable, esto es, hay niños con necesidades educativas especiales (NEE) y otros que no las presentan.

De acuerdo con lo anterior, los docentes deben resolver el dilema de cómo lograr satisfacer los intereses de los niños con necesidades educativas especiales sin dejar de atender las demandas del resto del grupo.

Para lograr satisfacer los intereses de todo el grupo y aumentar el grado de participación de los alumnos con NEE, así como asegurar en gran medida el éxito en nuestra labor como docentes, es imprescindible realizar adaptaciones a las actividades que se planifican. También será necesario adaptar los materiales que ordinariamente se emplean; y por supuesto, la metodología deberá ajustarse a las características del grupo. Por último, y quizás lo más significativo, los maestros deben garantizar una adecuada formación profesional que les permita, como docentes, dar respuestas a las necesidades de sus alumnos.

Es importante asegurarse de que las adaptaciones y estrategias establecidas puedan generalizarse, es decir, que estén al alcance de todos los alumnos. Se debe tener claro que un mismo juego o actividad puede desarrollarse de diversas maneras y que nuestra elección de cómo llevarlo a cabo dependerá en gran medida del tipo de población con la que se trabaja: trastornos visuales, trastornos auditivos, retraso mental, trastornos motores, trastornos emocionales y otros.

La estrategia que se propone para trabajar en las clases de Educación Física en donde se atiendan niños con NEE, (Necesidades Educativas Especiales) abarca varios aspectos tales como: diagnóstico inicial, la metodología, la selección de actividades, espacio o área de juego y por último los materiales.

❖ Diagnóstico inicial

Las características del desempeño de todo niño o niña con necesidades educativas especiales deben ser analizadas, con el propósito de que el infante reciba el diagnóstico correspondiente. Esto involucra conocer el tipo de discapacidad que se presenta; por ejemplo, si se trata de una afección en el ámbito cognoscitivo, físico-motor, emocional, o sensorial, así como considerar las destrezas y limitaciones a nivel motriz, conductual, sensorial y cognoscitivo, lo cual es de suma importancia.

Al respecto, veamos los siguientes casos: aunque tengamos a varios niños con un diagnóstico médico de parálisis cerebral, puede darse la situación en la que algunos de ellos puedan caminar, otros no. Algunos pueden usar sus brazos y manos, pero otros tienen dificultades serias para hacerlo. Los niños con retraso mental también presentan niveles diferentes de funcionamiento, algunos necesitan mayor apoyo que otros. Se da el caso también de los niños con trastornos en la comunicación, algunos de ellos dominan el lenguaje de señas costarricense (LESCO), otros manejan las habilidades sensoriales, cognoscitivas, conductuales y físico-motrices de la población de alumnos que se atienden.

En el aspecto educativo, es importante que los docentes también determinen los intereses, capacidades, fortalezas, debilidades, motivaciones y frustraciones de sus estudiantes con necesidades educativas especiales, lo cual facilitara una mejor comprensión de sus alumnos y, consecuentemente, el proceso de planeamiento.

Además, es necesario conocer tanto el diagnóstico médico, como las contraindicaciones y otras observaciones derivadas de dicho diagnóstico que puedan repercutir de alguna manera en nuestra labor docente o poner en peligro la seguridad de los niños; como por ejemplo: problemas ortopédicos, trastornos cardiacos, epilepsia, asma, diabetes, alergias, otras. Tal sería el caso de un niño con problemas cardiacos a quien se le limitan las actividades vigorosas y continuas como las carreras; o a un niño epiléptico a quien se le debe exponer poco al sol o a actividades que conlleven cambios bruscos; igual cuidado se debe tener con los niños asmáticos, a quien se le debe evitar la exposición al polvo, así como a las actividades muy vigorosas y prolongadas.

❖ La metodología

Chacón. M (2005) plantea que: “Método es un vocablo del griego meta, que significa más allá, y odol, que significa camino que se recorre”.

En consecuencia, y en el ámbito concreto de la educación, la metodología se refiere a las estrategias que utilizan los docentes durante el proceso de la enseñanza-aprendizaje, y en el trato con niños que presentan algún grado de discapacidad, se deben atender los siguientes aspectos a la hora de planificar las actividades de Educación Física:

- Apoyo físico: consiste en determinar cuánto apoyo físico requiere el niño para realizar las tareas, como por ejemplo: ayudarlo a conducir su silla de ruedas; llevarlo de la mano, manipular totalmente sus brazos y manos; si se desplaza con la ayuda de un bastón; si requiere una andadera para su desplazamiento, otros.

La forma de desplazamiento que emplee el niño es importante ya que el tipo de juego o actividad que se seleccione puede verse determinada por este factor.

- Instrucciones gestuales: son las indicaciones que se dan utilizando gestos faciales o corporales.
- Instrucciones verbales: básicamente son las indicaciones de forma verbal: "gire", "camine", "pase por debajo", otros. Dichas indicaciones pueden hacerse acompañar de apoyos físicos y gestuales.
- Modelado: es cuando el maestro u otro niño hace una demostración del juego o actividad por realizar de forma tal, que el resto de los niños puedan imitarlo.
- Moldeado: consiste en dividir el juego o actividad principal en pequeñas tareas o pasos sucesivos. Por ejemplo, en un grupo de niños con deficiencia visual, con quienes quisiéramos poner en práctica un juego de relevo de figuras geométricas, un primer paso sería identificar, por medio de la percepción aptica, las figuras geométricas por emplear; un segundo paso sería el reconocimiento del espacio en donde el juego se efectuara; un último paso sería la puesta en marcha del juego.

❖ Selección de las actividades

Se requiere tener conocimiento de una variedad de actividades, así como definir claramente cuáles son los objetivos que se pretende conseguir con su práctica. Se deben seleccionar actividades que se adecuen a las características de los niños con NEE. Por su parte, el concepto de adecuar las actividades, se refiere, básicamente, a la posibilidad de que estos niños tengan la oportunidad de practicar con éxito y les permita ganar confianza en sus propias habilidades. En este sentido, es conveniente enfatizar más en los juegos de índole cooperativo ya que a diferencia de los competitivos, los primeros favorecen la tolerancia y solidaridad.

A manera de ilustración, un juego de relevos puede adaptarse para que el lugar de correr en forma individual hacia una meta determinada, lo hagan por parejas o tríos.

De esta manera, unos ayudan a otros. En el juego de El pulpo”, descrito más adelante, los pulpos” deben permanecer sentados. De esta manera, los niños con algún trastorno motor no se verían en desventaja en relación con los niños sin trastornos motores y jugarían en igualdad de condiciones.

Los objetivos y actividades que se planifiquen deben procurar el desarrollo de las habilidades que el niño presenta. Asimismo, es imperioso evitar situaciones que puedan promover el rechazo.

❖ Espacio o área de juego

Según Chacón. M (2005) muestra que: “El área de juego es un factor determinante para alcanzar el éxito en cuanto a la participación de los estudiantes con NEE. Se deben considerar los siguientes aspectos”:

- Determinar bien los espacios de juego.
- Suprimir posibles obstáculos: paredes, caños, mesas y otros.
- Evitar superficies abrasivas y resbalosas.
- Evitar pendientes pronunciadas.
- Evitar las barreras arquitectónicas: gradas, ausencia de rampas, ausencia de barras, otras.

5.13 Juegos y actividades a desarrollar en niño(as) con discapacidad

➤ **Juegon°1 para desarrollar el Esquema corporal**

Nombre del juego: Partes de cuerpo

Objetivos

- ✓ Identificar en sí mismo y en otros, diferentes partes del cuerpo.
- ✓ **Favorecer la discriminación auditiva.**

Descripción:

Los niños se colocan en círculos, y pueden estar sentados y de pie, según las características de cada niño, seguidamente se les indica que deben hacer exactamente lo mismo que hace el maestro, quien procede a tocar y a nombrar diferentes partes de su cuerpo; lo hará en forma pausada con el propósito de dar el tiempo de respuesta necesario a sus alumnos. Los niños imitarán lo que hace el maestro.

Variantes:

- En vez de colocar las partes indicadas por el maestro en sus propios cuerpos, lo harán en el cuerpo del compañero que está a su derecha o su izquierda.
- Se puede hacer uso de algún material, por ejemplo bolsitas pequeña llenas de arroz o frijoles. En tal caso, se le pide a los estudiantes que coloquen la bolsita en las rodillas, en los hombros, en el estómago, en la cabeza, otros.

➤ Juego n° 2 para desarrollar la Estructura espacial

Nombre del juego Busco el color

Objetivos:

- ✓ Favorecer el conocimiento de la estructura espacial
- ✓ Estimular la discriminación y la memoria auditiva

Descripción:

Para esta actividad se requiere un espacio amplio y de varios objetos de diferentes colores. Se les indica a los niños que pueden moverse por toda el área, pero en determinado momento deberán buscar y tocar un objeto de color nombrado por el maestro. Por ejemplo: “busco el color rojo”, “busco el color azul”, “busco el color verde”, y otros.

Para realizar esta actividad con éxito, el maestro debe saber con antelación cuales colores conocen los niños.

Variación.

En lugar de trabajar en forma individual, pueden hacerlo en parejas.

➤ **Juego n° 3 para desarrollar la Percepción visual**

Nombre del juego Colores y tamaños

Objetivos:

- ✓ Estimular la discriminación visual.
- ✓ Estimular la discriminación de tamaños.

Descripción:

Para esta actividad se requiere bolas de diferentes tamaños y colores. Se divide el grupo de niños en cuatro o cinco equipos. El número de objetos para cada equipo deberá ser igual e cantidad, color y forma, por ejemplo:

- 3 botones pequeños, 3 medianos y 3 grandes de color rojo.
- 3 botones pequeños 3 medianos y 3 grandes de color azul
- 3 botones pequeños 3 medianos y 3 grandes de color verde
- 3 botones pequeños 3 medianos y 3 grandes de color amarillo

Los objetos deben estar colocado en una bolsa o una caja. La maestra (o), en un momento dado les indica a los niños que deben agrupar todos los botones de un determinado color. Luego les puede decir que deben agrupar todo los botones pequeños. Se continúa así hasta cubrir todos los colores y tamaños.

Variaciones:

- Se puede emplear otro tipo de objeto como tucos, bolas, monedas, figuras geométricas, otras.

- Para aumentar el grado de dificultad se le piden que hagan grupos de botones de acuerdo con el tamaño y color, por ejemplo: un botón pequeño un mediano y otro grande, todos de un mismo color, o de diferente color.
- Se puede desarrollar la actividad en forma competitiva, diciéndoles que el equipo que termine primero es el que gana

➤ **Juego n° 4 para desarrollar la Percepción auditiva**

Nombre del juego: Escucho y me muevo

Objetivo:

- ✓ Estimular la memoria auditiva.
- ✓ Practicar las relaciones espaciales.

Descripción:

Los niños deben estar de pie y ubicados en hileras. El docente se coloca frente a ellos, a una distancia aproximadamente de dos metros. Luego procederá a dar a una serie de indicaciones; entonces los niños, se desplazaran de acuerdo con las instrucciones que se les van dando. Por ejemplo.

“den dos pasos adelante”

“levanten la mano derecha”

“tóquense la nariz”

“den tres pasos a la izquierda” y algunos más

Variaciones:

- Los niños pueden estar sentados.
- Pueden desplazarse de diferentes maneras. Dar saltos, de medio lado, otros.

Percepción táctil y percepción aptica

¿Quién soy?

Objetivos:

- ✓ Estimular la discriminación y la memoria táctil.
- ✓ Estimular la percepción aptica.

Descripción:

El grupo de estudiante se divide en cuatro o cinco subgrupos. Deben trabajar en forma separada para no interferir unos con otros. Aun miembro de cada subgrupo se le venda los ojos. Este niño tratara de identificar por su nombre a cada uno de los compañeros de su grupo utilizando únicamente el tacto. La actividad se repite con cada uno de los integrantes.

5.13.1.-Juegos y actividades para poblaciones específicas

En este apartado presentamos juegos para poblaciones con las siguientes necesidades especiales:

- Juegos para niños con trastornos motores
- Juegos para niños con trastornos auditivos
- Juegos para niños con trastornos visuales
- Juegos para niños con trastornos generalizados del desarrollo y trastornos emocionales
- Juegos para niños con retraso mental
- Juegos para niños con discapacidad múltiple o retos múltiples
- Juegos para todos

Juegos para niños con trastornos motores

Los niños con trastornos motores tales como la parálisis cerebral infantil, espina bífida, distrofia muscular o poliomielitis, presentan algún tipo de discapacidad física que les impide o dificulta, en alguna medida, ejecutar actividades habituales tales como caminar, correr, brincar, saltar, subir y bajar gradas, vestirse, comer, otros. Por tal razón, el docente tiene plena libertad para realizar los ajustes necesarios en cuanto a metodología y material, con el propósito de que los juegos y actividades se adecuen a las

necesidades específicas de cada estudiante, como los que se describen a continuación.

Carreras de obstáculos en silla de ruedas

Objetivos:

- ✓ Estimular la interacción social entre niños con trastornos motores o sin ellos.
- ✓ Estimular la fuerza de brazos.

Descripción:

Para este juego se necesitan al menos dos sillas de ruedas libres, una silla por equipo. Se forman dos equipos los cuales se colocan en hilera detrás de una línea de salida. Al frente y a una distancia de cinco o siete metros, se traza una línea de meta. En el medio se coloca tres sillas o pupitres.

A la señal, los primeros de jugadores de cada equipo saldrá en silla de ruedas, pasarán haciendo zigzag en medio de las sillas, luego deben cruzar la línea de meta y regresar a toda velocidad hasta donde se encuentra el siguiente compañero, quien debe repetir la misma tarea. Gana el equipo en terminar primero.

Variaciones:

- Se pueden eliminar los obstáculos y hacer una carrera libre.
- La distancia entre una línea y otra puede variarse de acuerdo con las características del grupo.

Juegos para niños con trastornos generalizados del desarrollo (TGD) y trastornos emocionales (TE)

Los juegos para niños con TGD, tales como el síndrome autista, síndrome de Rett, demencia infantil y esquizofrenia; así como para aquellos estudiantes con TE quienes, con frecuencia, pueden presentar alguna(s) de las siguientes características: problemas de conducta, depresión, hiperquinesis, mutismo o tartamudez, entre otras. Requieren una estructuración muy clara, no solo de las actividades por realizar, sino también del área de juego, del material y del tiempo

disponible para la realización de las actividades programadas. Se describen seguidamente, algunos juegos apropiados para este tipo de población.

El relevo del saquito

Objetivos:

- ✓ Estimular la interacción social entre niños con trastornos emocionales o sin ellos.

Descripción:

Se forman dos equipos, los cuales se ubican detrás de una línea de salida. A cada integrante se le da un saquito relleno de frijoles o maíz. A una indicación, los primeros jugadores de cada equipo deben desplazarse hacia la línea de meta previamente trazada a unos cuatro o cinco metros, donde depositaran el saquito en una caja prevista para tal propósito; luego el jugador se devuelve para darle la salida al siguiente. Se continúa de esa forma hasta que todos hayan cumplido con esa tarea. Gana el equipo que termina de primero.

Variación:

Sustituir los saquitos por las bolas u otro objeto blando.

Juegos para niños con retraso mental

Chacón. M (2005) plantea que:

Los niños con retraso mental por tener un funcionamiento intelectual por debajo del promedio; presentan además limitaciones en dos o más habilidades adaptadas tales como las académicas funcionales, autocuidado, comunicación, habilidades sociales, vida independiente y trabajo. Con los apoyos apropiados, el funcionamiento general de las personas con retraso mental tiende a mejorar con el tiempo.

Nombre del Juego: **Medianoche**

Objetivo:

- ✓ Estimular la velocidad de reacción.

Descripción:

En el campo de juego se trazan dos líneas, separadas una de otra al menos por 10 m. se escoge a un niño que hará de “lobo” y quien se ubica detrás de una de las líneas y de espaldas hacia los compañeros. El resto de los participantes se colocan detrás de la otra línea.

A una indicación, el grupo de niños avanzara lentamente y en bloque hacia donde está el lobo y le ira preguntando “que hora es” El lobo responderá: “la una”, “las dos”, “las tres”, otros. Pero, cuando el lobo dice: “la media noche”, este se volverá con rapidez y tratara de atrapar a sus compañeros, quienes correrán hasta su línea tratando de no ser atrapados.

El participante que es atrapado por el lobo se convierte en lobito, debido permanecer en el lugar en donde fue capturado y procurara ayudar al lobo a atrapar a otros de sus compañeros, pero sin poder desplazarse de ese lugar.

Variación:

Elegir dos lobos en vez de uno al inicio del juego.

Actividades para niños con discapacidad múltiple o retos múltiples

Los niños con discapacidad múltiple o retos múltiples se caracterizan por presentar dos o más discapacidades que afectan de manera significativa tanto las habilidades para la ejecución de las actividades de la vida diaria, como para el aprendizaje, tales como: bañarse, vestirse, y desvestirse, lavarse los dientes, peinarse, lavarse las manos, limpiarse, escribir, sentarse, levantarse, caminar, otras. Algunos ejemplos de discapacidad múltiple son: parálisis cerebral con trastornos de la comunicación; parálisis cerebral con ceguera, retraso mental con sordo ceguera, espina bífida con retraso mental, tanto los de aula regular, como los de materias especiales, tal es el caso de los docentes en el área de la Educación Física.

Debido a la complejidad de sus necesidades, el planeamiento y la puesta en marcha de los juegos para este tipo de población escolar, debe hacerse muy cuidadosamente, tratando de tomar siempre en consideración las necesidades tanto físicas, como emocionales, educativas y de comunicación que estos niños

típicamente presentan. Es de vital importancia la metodología empleada por el docente en el momento de explicar y conducir los juegos, algunos de los cuales se presentan seguidamente.

Nombre del juego **Mecerse**

Objetivos:

- ✓ Proporcionar experiencias de movimiento.
- ✓ Estimular ajustes posturales.
- ✓ Estimular el aprendizaje de la lateralidad y de la direccionalidad.

Para la actividad se requiere una manta, puede ser también, una cobija o una colcha. Se coloca al niño sobre la manta; luego dos adultos cogen los extremos de la manta y mecen de un lado al otro al niño.

Indicaciones:

Si el niño no escucha, ni ve, se le puede indicar por medio de una clave táctil, sobre el inicio y finalización del juego.

Juegos para todos

Los siguientes juegos constituyen tan solo unos cuantos ejemplos dentro de una gran inmensa gama de juegos ya existentes. Los maestros deben realizar las adaptaciones en cuanto a metodología, material y espacio que sean necesarios y acordes con la población estudiantil con la que se labore.

Nombre del juego: El **saludo**

Objetivo:

- ✓ Estimular la interacción social.

Descripción:

Los estudiantes se sientan en círculo cada uno de ellos se presentara al resto de sus compañeros mediante un movimiento cualquiera: moviendo la cabeza, dando una palmada, escogiendo los hombros, flexionando o extendiendo una pierna y otros.

Variación:

Realizar la misma actividad pero en parejas: ambos participantes procuraran realizar un movimiento específico entre los dos.

5.14.-Recreación

La recreación se refiere a la práctica de actividades socialmente aceptables realizadas en forma voluntaria durante el tiempo libre y por medio de las cuales las personas pueden desarrollarse tanto en el plano físico como en lo social, emocional, y mental. El término proviene del latín recreativo y significa recrear de nuevo, vivir, restablecerse, restaurar (Aguilar 2002). Puede también afirmarse que la recreación es una actividad placentera en la que todos sus participantes incurren en forma voluntaria y de la cual reciben satisfacción en forma inmediata. Wiswell (2003) define la recreación como ‘... una vivencia de disfrute y desarrollo para la promoción del ser humano y su Potencializarían, es decir proyección al máximo de sus habilidades, capacidades, aptitudes y destrezas, reconociéndolo como un actor fundamental de su proyecto de vida particular y comunitario.’

Aguilar (2002) afirma que “... la recreación es una experiencia de ocio socialmente aceptada y que da satisfacción al individuo quien participa voluntariamente en ella.

Chacón. M (2005) define como:

Especialmente este concepto como: ‘Una actividad con un propósito vista como asistencia individual para tener experiencias positivas en el ocio que ayuda a renovar el espíritu, recuperar energías y rejuvenecer como individuos. La recreación también está unida con tipos específicos y actividades tales como son juegos, artes, artesanías, recreación al aire libre y otros. ’

De acuerdo con lo anterior, la recreación es necesaria para todo ser humano, sin distinción de clase social, edad o sexo. Además, la recreación involucra tanto actividades pasivas como activas; así como actividades mentales, físicas y estéticas. Incluye juegos y deportes, así como la música, las manualidades, el baile, el drama, la literatura, los pasatiempos, excursiones, otras.

Ya en la práctica, cuando tengamos en mente organizar actividades recreativas, debemos considerar los siguientes aspectos que determinan si dichas actividades pueden ser consideradas como recreativas, como señalan los autores L. Aguilar (2002) y J. Seda (1973).

1. Las actividades deben realizarse fuera del horario de trabajo: las actividades realizadas no deben estar relacionadas con productividad ni ganancias.
2. Las actividades deben ser placenteras.
3. Las actividades recreativas contribuyen al bienestar emocional, social, físico y mental de las personas participantes. No se contemplan actividades autodestructivas.
4. La recreación no se relaciona con las actividades propias para la sobrevivencia del ser humano, como lo son comer o dormir.
5. La recreación es enteramente voluntaria: las personas están en plena libertad para escoger participar o no en determinada actividad.

5.14.1-Tipos de recreación.

Chacón. M (2005) plantea que:

Dependiendo de la población a la que va dirigida y de la entidad encargada de organizar las actividades recreativas, así puede definirse el tipo de recreación de que se trate. Al respecto tenemos los siguientes:

- Recreación industrial: se refiere a las actividades recreativas desarrolladas para los empleados de determinada compañía o empresa.
- Recreación comercial: se refiere a la recreación desarrollada en parques de diversión o aventura. Este tipo de recreación tiene como fin producir ganancias.
- Recreación terapéutica: es el tipo de recreación desarrollada en centros hospitalarios, clínicos, asilos, otros, para beneficio de sus pacientes o internos.

- **Recreación familiar:** se refiere a todas aquellas actividades que se realizan en el núcleo familiar durante las horas de esparcimiento.
- **Recreación comunitaria:** este tipo de recreación es el desarrollado en determinadas comunidades para el beneficio de sus habitantes. Usualmente son actividades organizadas por las municipalidades de cada región.
- **Recreación escolar:** es el tipo de recreación organizado a nivel escolar por el personal docente de determinada escuela o colegio para beneficio de sus estudiantes.

5.14.2-Componentes de la recreación

Por tratarse este capítulo de explicar cómo organizar actividades recreativas, es importante considerar cuales son los componentes de la recreación. Así tenemos los tres siguientes. El líder o coordinador, el programa y las instalaciones.

De estos tres componentes, el más relevante es el coordinador, ya que aun contando con un buen programa y facilidades adecuadas, sin un buen líder los otros dos componentes se verían afectados.

- El líder o coordinador

El coordinador tiene la responsabilidad del evento, por tanto debe velar por la realización de las actividades conforme al programa establecido, así como la coordinación con los otros miembros del grupo organizador y el uso adecuado de las instalaciones.

De estar al tanto de la consecución del material, equipo y facilidades. Debe además de proveer orientación en cuanto a la selección de las actividades por programar, interviene en la confección del cronograma de actividades, así como del reglamento y las disposiciones que deben existir en una programación de eventos recreativos.

Es por ello que la preparación y los conocimientos de la persona que funge como coordinador son de vital importancia para el buen desarrollo del programa recreativo Chacón. M cita a los autores (Aguilar, 2002, Ossa, 2003, Seda, 1973). Al respecto, Ossa (2003) afirma que: 'en este sentido fue posible verificar también

la importancia del conocimiento y la experiencia que el recreador tenga respecto a las características generales del grupo, las técnicas, los materiales y los espacios para el desarrollo de la actividad recreativa como proceso.”

Por estas razones, es conveniente que la persona que funja como líder o coordinador, sea preferiblemente un profesional en el área de la recreación o un educador físico.

- El programa

El programa por desarrollar es una actividad recreativa está conformado por las diversas actividades que vayan en concordancia con los objetivos propuestos por todas las personas y entes que participan Chacón. M cita a. (Duarte, 1998), como los que se mencionan a continuación:

- La institución que organiza
- Los participantes
- Los dirigentes
- Los profesionales y voluntarios involucrados

Los participantes constituyen el segmento de mayor importancia de un programa recreativo; todo lo que se planifique gira alrededor de ellos y es por tal razón que un buen programa debe planificarse tomando en consideración los siguientes aspectos:

- Necesidades de los participantes
- Habilidades de los participantes
- Intereses de los participantes

De lo anterior se deriva la siguiente premisa ‘...programar con el participante y no para el participante’ (Duarte, 1998). En cuanto a las actividades por incluir en un programa recreativo, estas deben ser variadas de forma tal que brinden opciones a

quienes participan en ellas. Dicha programación debe ir acorde con las características de la población a la que va dirigida, es decir, a los participantes.

Por ejemplo, un programa recreativo dirigido a personas con trastornos auditivos no va a ser igual al programa recreativo dirigido a una población con discapacidad múltiple. Resulta obvio que estos últimos requieran de actividades que involucren menos resistencia física y por supuesto de mayor apoyo por parte de los profesionales y voluntarios encargados de ejecutar el programa.

Tomando en consideración los aspectos anteriormente mencionados, se requieren los siguientes criterios en el momento de hacer la programación de eventos Chacón.

M (2005) Cita a: (Seda, 1973:81):

- ✓ Punto de vista psicológico: esto quiere decir que las actividades seleccionadas se ajustan a la edad, gustos, necesidades e intereses de los participantes. Se debe programar una gama de actividades de forma tal que se garantice mantener la motivación y satisfacción de los participantes.
- ✓ Punto de vista sociológico: el programa recreativo debe reflejar las características sociales de la institución o comunidad, sin dejar de ofrecer a la vez pautas que faciliten a mediano y largo plazo el cambio de actitudes. Por ejemplo, en algunas comunidades y sectores sociales costarricenses, no es muy común ver a los adultos mayores participar en juegos o ejercicios al aire libre. Hasta hace un tiempo también era extraño observar a las personas con una u otra discapacidad correr, andar en bicicleta, patinar, nadar, otras; afortunadamente, esto ha ido paulatinamente cambiando con el tiempo. Por esto se indica que el programa recreativo debe permitir un cambio de actitud, tan necesario en la vida actual.
- ✓ Punto de vista fisiológico: el programa debe incluir tal variedad de actividades que permita la participación de los beneficiarios acorde con su capacidad física, su destreza y, por supuesto, considerando los cuidados específicos cuando se trata de una población con discapacidad. Es obvio que un programa recreativo dirigido a atletas con alto rendimiento no podrá ser el

mismo que se aplique a adultos mayores o personas con algún tipo de discapacidad, sobre todo si esta es severa.

- Las instalaciones

La selección de las instalaciones para la puesta en marcha de un programa recreativo en donde participen estudiantes con NEE es de vital importancia. De ello dependerá en gran medida la integridad física de los participantes, así como un mayor nivel de motivación y participación y, finalmente, un mayor grado de satisfacción.

Algunas consideraciones que se deben tomar en cuenta al escoger las instalaciones en donde se planea la realización de eventos recreativos para personas con NEE, de acuerdo con Barbieri y Papis (1988) son las siguientes:

- Las puertas deben ser fáciles de abrir, preferiblemente en ambos sentidos, de adentro hacia afuera y viceversa, y suficientemente anchas como para que transiten personas en silla de ruedas, en andadera o en coche.
- Debe existir un número adecuado de servicios sanitarios, amplios y con agarraderas. Así también duchas amplias, con agarraderas.
- Deben haber rampas que permitan el acceso a todas las áreas de trabajo.
- Los pisos deben ser antideslizantes.
- Los parqueos deben quedar en la medida de lo posible cerca de la entrada a las instalaciones.
- Debe haber salidas de emergencia.
- Las piscinas deben contar, en la medida de lo posible, con rampas de acceso y barandas.
- Los vestidores deben estar ubicados cerca, ser amplios y con facilidad de acceso.

- Las áreas de trabajos y los salones deben ser amplios como para acomodar a todos los participantes y a los organizadores, así como el equipo y material necesario: sillas, coches, mesas, colchonetas y otros.
- Las áreas de trabajo y los salones deben carecer, en la medida de lo posible, de huecos, pendientes pronunciadas o gradas en exceso.
- Se recomienda que las áreas donde se lleven a cabo las actividades sean planas.
- Debe haber una buena señalización de las diferentes áreas, que incluya el braille.
- De ser posible, las instalaciones por utilizar deben estar ubicadas lejos de zonas excesivamente transitadas.

5.14.2.1- Actividades recreativas

Chacón. M (2005) plantea que:

Existen diversas actividades que pueden considerarse como meramente recreativas, siempre y cuando estas reúnan las consideraciones citadas con anterioridad. Entre ellas pueden mencionarse las siguientes:

❖ **Manualidades**

- Costura: bordar, coser, aprender diferentes puntadas, otras.
- Ebanistería: moldes y figuras.
- Cerámica: moldes y figuras.
- Pintura: con dedos, con pincel, con modelos, impresiones, otras.
- Dibujo: con crayolas, con temperas, con tiza pastel, otros.
- Escultura: en yeso, barro o jabón.
- Recortar: figuras, utilización de diferentes papeles, otras.
- Impresiones vegetal: empleo de flores, hojas, tallos, raíces, otras.
- Tejido: con una o dos agujas.

- Trabajos en mimbre: canastas, tapetes, aisladores, y otros.
- Confección de títeres y muñecos.
- Artesanías: con caracoles, granos, otros.
- Confección de candelas, collares. Pulseras, y otros objetos.

❖ **Juegos y deportes:**

Determinar previamente si las actividades que se realizaran son de índole participativo o competitivo.

- | | |
|--|--|
| • Patinar | • Escalar |
| • Andar en bicicleta, triciclo o scooter | • Equitación |
| • Nadar | • Pescar |
| • Voleibol | • Caminatas |
| • Futbol | • Fogatas |
| • Baloncesto | • Serenatas |
| • Boliche | • Juegos con agua: hacer burbujas, soplar agua con pajillas, hacer pompas de jabón, regar y otros más. |
| • Criquet | • Jardinería: siembras hortalizas, verduras, árboles o flores. |
| • Kit ball | ❖ Bailes |
| • Carreras | • Moderno: merengue, rock, bolero, salsa, otras |
| • Escondido | • Danza |
| • Quedo | • Folclóricos |
| • Saltar la cuerda | |
| • Juegos de relevo | |
| ❖ Actividades al aire libre. | |

- Ballet
- ❖ **Música**
- Coros
- Aprendizaje de algún instrumento
- Rondas
- Clubes corales
- Bandas
- Composición de canciones
- Apreciación de diferentes tipos de música
- ❖ **Actividades y juegos de salón:**
- Determinar previamente si las actividades serán de índole participativo o competitivo.
- Juegos de cartas
- Domino
- Dardos
- Lotería palillos chinos
- Tablero
- Ajedrez
- Crucigramas
- Boleros
- Jackses
- Yoyos
- Pool
- Rayuela
- Lecturas de cuentos, poesía, novelas, otras
- ❖ **Drama**
- Obras de teatro
- Acrobacias
- Comedias musicales
- Monólogos
- Mimos

VI Hipótesis.

La actividad física contribuye a mejorar la discapacidad en los niños del capítulo de los pipitos, del municipio la dalia durante el II semestre del 2014

VII Diseño metodológico

7.1.-Tipo de investigación

El presente trabajo se clasifica como tipo de investigación descriptiva, ya que se valorara como se desarrolla la actividad física en la niñez discapacitada de los pipitos la dalia durante el II semestre del año 2014. A la vez esta investigación es no experimental, debido a que se observó los fenómenos que ocurren alrededor del hecho tal y como esta. Tiene un enfoque cualitativo con elementos cuantitativos ya que se hizo uso del contraste de datos cuantitativos para llevar a cabo nuestro estudio.

Es de corte transversal ya que se midió un periodo de tiempo específico, siendo el segundo semestre del año 2014.

Se aplicó métodos empíricos en nuestra investigación ya que se basó en la aplicación de observación dirigida a la niñez discapacitada y las entrevistas dirigidas al personal que labora en el centro.

Estos serán acompañados por métodos teóricos ya que a través de la teoría, análisis, síntesis, y deducción se pudo contrastar la teoría con la práctica.

Población y muestra

Se selección el capítulo de los Pipitos de la Dalia del departamento de Matagalpa, por ser un centro accesible al tema de investigación, el capítulo cuenta con un universo de 25 estudiantes, 1 docente encargado de la actividad física (educación física), 1 entrenador deportivo, 1 coordinador.

En este trabajo se tomó en cuenta el 100% de la población total del universo que se describe en la siguiente tabla:

Sujeto	Población	Muestra	Porcentaje
Coordinadora de los Pipitos	1	1	100%
Coordinador de educación física	1	1	100%
Entrenador deportivo	1	1	100%
Estudiantes	21	21	100%

Técnica de recolección de datos:

En este trabajo investigativo los métodos o instrumentos que se tomaron en cuenta fueron los siguientes:

a) La observación

Se hizo una guía de observación, la cual consintió en observar directamente en el campo de estudio con el propósito de obtener información acerca de la actividad física en la niñez discapacitada.

b) La entrevista

Esta se dio de carácter directo y verbal con la directora, profesor de educación física y entrenador deportivo, con el propósito de complementar el trabajo que se realiza en torno a la actividad física.

Instrumento:

1 una guía de observación dirigida a la niñez discapacitada del capítulo los Pipitos.

2 Entrevistas a directo director, profesor de educación física y entrenador.

VIII Análisis de resultados

El personal que labora en el capítulo de los pipitos del Tuma la Dalia, contribuyen de manera muy especial en el desarrollo físico e intelectual de la niñez discapacitada que acuden a este centro educativo, de tal manera que buscan sus formas para poder mantener muy activo dicho centro, tanto en el ámbito físico como socialmente dentro del grupo.

Lo cual conlleva a que tal labor, sea de mayor calidad en pro del desarrollo físico, mental y emocional de los niños y la comunidad de padres para dar una mejor atención social a la niñez discapacitada.

8.2 Análisis Guía de Observación de los estudiantes en la clase de educación física

La niñez del capítulo de los pipitos a los cuales se aplicó la presente guía de observación, se indagaron los resultados siguientes:

Los niños y niñas, muestran interés en la práctica de la actividad física; a pesar de que son evidentes los distintos tipos de discapacidades, que estos presentan; aunque no hay secuencia de las prácticas o actividades físicas que se desarrollan para con estos niños.

Se hace uso de los materiales deportivos disponibles en el centro de los pipitos; pero aun presentan poca asimilación en cada una de las actividades relacionadas a su discapacidad, es por esa razón que hay dificultad en el desarrollo de las actividades deportivas propuestas para los niños.

A pesar de lo anterior expuesto se da muy poca la atención individualizada a los niños acorde a su discapacidad, aun siendo accesibles los materiales usados con los niños discapacitados.

No se determina el trabajo de la actividad física realizado por los niños, antes, durante y después, de la actividad física.

Los niños muestran poca participación emotiva en las actividades propuestas. Muestran interés por deportes específicos (el fútbol, natación y atletismo) a la hora de la realización de la actividad física; por sus características de discapacidades muestran dificultad en la realización de la actividad física de acuerdo a la forma de ejecución de la misma.

Por todo lo anterior descrito se determina que los niños discapacitados, muestran una buena actitud al desempeño de la actividad física, aun con las limitaciones físicas que los hace especiales y diferentes.

8.3 Análisis entrevista al coordinador de educación física

Considerando importante el historial del personal que labora en dicho centro educativo, se indago sobre este a través de las entrevistas, en donde se verifico que el coordinador de educación física tiene 24 años de edad, su nivel académico es de bachiller, su cargo es de coordinador de educación física y tiene 2 años de experiencia de trabajo con relación a la clase de educación física, su aporte en la entrevista fue lo siguiente:

La actividad física, son las que les ayuda en el fortalecimiento físico del niño.

Manifiesta que ha recibido pocas capacitaciones relacionadas con la actividad física para discapacitados.

Las capacitaciones recibidas han sido a través del instituto nicaragüense de deporte (IND).

Anualmente han sido las frecuencias en que ha recibido las capacitaciones.

Nos dijo que no existe una planificación del trabajo de la actividad física para los niños, a la vez expresa que no se aplica ningún test físico a los niños antes de realizar las actividades físicas.

Existe poca actividad física adecuada para los niños con discapacidad.

Afirma que si aporta beneficios la actividad física en los niños con discapacidad; cuenta con muchas dificultades para el desarrollo de las actividades físicas en los niños.

Expresa que cuenta con poco material específico para el desarrollo de las actividades físicas en los niños con discapacidad, de manera que los niños demuestran muy poco interés hacia la práctica de las actividades físicas.

La forma de motivar a los niños hacia la práctica de la actividad física es a través del juego.

De manera que si practican alguna disciplina deportiva específica; de tal forma que han participado en competencias para discapacitados.

Nos expresó que valora excelente el papel de la actividad física para la niñez discapacitada.

Según el profesor de educación física entrevistado, plantea que la actividad física es de gran relevancia para los niños discapacitados. Solo que no hay mucha pedagogía para un mejor éxito del trabajo con estos niños, ya que tiene que ser una atención especial, por sus características de discapacitado, y no se cuenta con los elementos necesarios para el desarrollo de la misma.

8.4 Análisis entrevista al entrenador

Considerando importante el historial del personal que labora en dicho centro educativo de los pipitos La Dalia, se indagó sobre este a través de las entrevistas, en donde se verificó que el entrenador tiene 37 años de edad, su nivel académico es de técnico superior en educación física y deportes, su cargo es de entrenador de deporte y tiene 7 años de experiencia impartiendo clases de educación física y deportes en un centro educativo de secundaria y su aporte en la entrevista fue lo siguiente:

La actividad física en estos niños, es de gran importancia no solo desde el punto de vista profiláctico, sino que los forma en una vida social, cultural, física y psicológicamente activa, integrándolos de manera plena a la vida cotidiana como las personas comunes.

El entrenador refiere que si ha recibido capacitaciones relacionadas con la actividad física para discapacitados, pero de manera esporádica (una vez al año)

Las capacitaciones las recibe de la confederación de los juegos paraolímpicos.

Para el desarrollo de las actividades físicas con estos niños, si cuenta con dificultades.

Pocas veces se planifica un plan de trabajo para el desarrollo de las actividades físicas.

Cuenta con poco material específico para el desarrollo de la actividad física para los niños discapacitados.

Existe poca actividad física especial para los niños con discapacidad.

A veces aplica algún test físico antes y después de realizar la las actividades físicas.

Afirma que son muchos los beneficios de la actividad física en los niños con discapacidad.

Los niños se sienten mayormente motivados a través del juego para la práctica de la actividad física.

Muestran interés los niños hacia la práctica de las actividades físicas. Asimismo practican una disciplina deportiva específica. De tal manera que han participado en competencias deportivas para discapacitados.

El entrenador valora como excelente el papel de la actividad física para los niños discapacitados.

El entrenador entrevistado, valora de gran relevancia el papel que juega la actividad física en los niños discapacitados en todos sus aspectos, ya que las discapacidades que presentan no los limitan a la práctica de esta, y más cuando se trata de un deporte de su preferencia. La deficiencia se nota más en la parte organizadora, en relación a prestarles más atención en las programaciones de actividades y su permanencia.

8.5 Análisis entrevista a la coordinadora del capítulo de los pipitos la Dalia.

Considerando importante el historial del personal que labora en dicho centro educativo de los pipitos La Dalia, se indago sobre este a través de las entrevistas, en donde se verifico que la coordinadora de los pipitos tiene 42 años de edad, su nivel académico es de maestra de educación primaria, su cargo es de coordinadora del centro de los pipitos, tiene 7 años de experiencia en la coordinación del centro educativo antes mencionado; el aporte que nos suministró mediante la entrevista fue lo siguiente:

Los aportes de la coordinadora través de la entrevista son los siguientes:

La actividad física es muy buena para el desarrollo de los niños discapacitados ya que mediante esta se potencian las calidades físicas.

La actividad física aporta muchos beneficios en los niños con discapacidad; pero estos la realizan con una frecuencia de una vez a la semana, aun así estos niños, si demuestran interés hacia la práctica de las actividades físicas.

Las discapacidades que estos presentan no influyen en el desarrollo de la actividad física de los niños y niñas. Los tipos de discapacidad registrados en el centro de los pipitos de la Dalia son: discapacidad motora, discapacidad auditiva, discapacidad intelectual leve.

No existe un plan de distribución de actividades física para cada discapacidad.

El material capacitado para el desarrollo de los ejercicios es poco; sin embargo se cuenta con poca dificultad para el desarrollo de las actividades físicas en los niños y niñas del centro de los pipitos.

El personal que labora para con los niños, si ha recibido capacitaciones acerca de la actividad física para discapacitado; aunque la frecuencia de esta es de carácter anual.

Las instituciones que se encargan de capacitarlos son los mismo pipitos a través de la confederación de los juegos paraolímpicos.

Existe poca actividad física especial para los niños con discapacidad.

No conoce de la aplicación de un test físico para los niños discapacitados.

Los niños de este centro de discapacitados si practican una disciplina deportiva específica; aunque no existe un plan de trabajo para el desarrollo de la actividad física de los niños.

La coordinadora plasma que es a través del juego que los niños se sienten motivados por la actividad física; a la vez ha determinado mucha mejoría en los niños, producto de la actividad física; de modo que valora excelente el papel de la actividad física para la niñez discapacitada.

La coordinadora también coincide en la importancia de la actividad física para el desarrollo en general con los niños discapacitados, solo que se determina que se le dispone muy poco tiempo hacia la práctica de estas y en consecuencia no hay buena organización en cuanto a programación y permanencia de actividades físicas.

IX Conclusiones

- La actividad física es de gran importancia para la niñez discapacitada, ya que contribuye al desarrollo en general para estos. Ya que aporta grandes beneficios para la rehabilitación del discapacitado.
- Se determinó que los estudiantes, a pesar de que presentan limitaciones tales como: discapacidad motoras, auditivas e intelectual leve muestran gran interés por la práctica de la actividad física. No obstante identificamos que las prácticas de esta, son muy fortuitas.
- No existe un plan de trabajo a nivel del centro para el desarrollo de las actividades físicas de los niños y niñas discapacitados, a la vez que existe poca actividad física especial para los niños.
- Los materiales o recursos específicos para los niños, son pocos dentro del centro.
- Se expresó que existe dificultades para el desarrollo de las actividades físicas de los niños.
- Se constató que en el centro no se aplica test físico de manera rigurosa a los estudiantes antes de iniciar una actividad física.
- Los niños practican disciplinas deportivas específicas dentro del grupo habitual de los pipitos; de forma que han sido participes de eventos deportivos para discapacitados.
- Estos niños se motivan mediante el juego, para la práctica de la actividad física.
- Se valoró con categoría de excelente, el papel que juega la actividad física para la niñez discapacitada.

X Recomendaciones

A la coordinadora

- Que las prácticas de la actividad física tenga la periodización, que demandan los centros escolares públicos o privados (dos veces a la semana)
- Se sugiere un plan de trabajo en relación a las actividades que se proponga realizar tanto mensual como anualmente.
- Incluir en los planes de trabajo actividades acordes a cada una de las discapacidades específicas del grupo, a la vez que trabajarla en subgrupo.
- Dotar de materiales exclusivo para los discapacitados en pro del desarrollo del plan elaborado.
- Indagar sobre cómo llevar control de la actividad física o test físicos.

Al profesor de educación física

- Planear las actividades según se desarrolla el plan general de actividades del centro.
- Plantear posibles alternativas de actividades en relación al plan general de actividades.
- Planear actividades acorde a cada discapacidad de los niños y niñas.
- Aplicar test físico a los estudiantes antes, durante y después de hacer actividad física.
- Potenciar las habilidades en relación al deporte del gusto de los estudiantes.
- Motivar a los estudiantes mediante el juego, para una práctica más efectiva de la actividad física.

Al entrenador

- Tener persistencia en la práctica de la actividad física, y muy en especial en la práctica del deporte más gustado por los estudiantes
- Colaborar en los planes del trabajo de actividad física, tanto a nivel general del centro, como específico con los estudiantes
- Planificar las actividades acorde a cada discapacidad de los niños.
- Adecuar el material existente a los estudiantes según discapacidad.
- Aplicar más constante la valoración de la actividad física, mediante los test físico.
- Motivar a los niños mediante el juego, hacia la practicar de la actividad física.

XI Bibliografía

- Aguilar, L. (2002) La recreación como perfil profesional. Experiencia Americana. “los perfiles profesionales y la investigación en educación física y el la ciencia d la actividad y del deporte”. Andalucía España.
- Chacón, M. (2005) Educación física para niños con necesidades educativas especiales, Editorial Universidad estatal a distancia, San José Costa Rica.
- Ossa, A. (2003) Juego y pedagogía. III simposio nacional de vivencias y gestión en recreación. Bogotá Colombia.
- Seda J. (1973) Recreación para la vida. División editorial departamento de instrucción pública. San Juan, Puerto Rico.
- Wiswell, A. (2003) Infancia y discapacidad .La recreación como estrategia de soporte a los procesos de habilitación e integración funcional. III simposio nacional de vivencias y gestión en recreación. Bogotá Colombia.

XII Anexos

Anexos I

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua

UNAN-Managua

Recinto Universitario “Rubén Darío”

Facultad de educación e Idiomas

Guía de entrevista dirigida a la coordinadora del capítulo de los pipitos la Dalia

Los estudiantes de V Año de la carrera de Educación Física y Deportes, de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, UNAN-MANAGUA realizan un estudio investigativo sobre el tema “La actividad física en los niños con discapacidad de los pipitos del municipio de la Dalia, departamento de Matagalpa”. Por lo que se quiere conocer a través de la presente encuesta información con la mayor veracidad posible, agradeciendo de ante mano su apoyo, colaboración y tiempo dedicado.

I DATOS GENERALES

Nombre _____

Cargo que desempeña _____

Sexo _____

Edad _____

Años de servicios _____

Nivel académico _____

II DESARROLLO

1. ¿Qué opinión tiene usted sobre la actividad física en los niños con discapacidad?
si___ no___ poco___
2. Demuestran interés los niños hacia la práctica de las actividades físicas.
si___ no___ poco___
3. Han participado los niños y niñas en alguna competencia deportiva para discapacitados.
Si ___ no ___ a veces___
4. ¿Con qué frecuencia los niños practican actividad física?
Diario ___ una vez a la semana ___ dos veces a la semana ___
5. Aporta beneficios la actividad física en los niños con discapacidad.
mucho__ poco ___ nada___
6. Cree usted que la discapacidad influya en el desarrollo de la actividad física de los niños y niñas. Si ___ no ___ poco___
7. ¿Cuáles son los tipos de discapacidad registrados en el capítulo de los pipitos la Dalia?
8. Existe un plan de distribución de actividad física para cada discapacidad.
Si ___ no___
9. Dispone de material capacitado para el desarrollo de los ejercicios.
Si___ no ___ poco___
10. Cuenta con dificultad el centro de los pipitos para el desarrollo de la actividad física en los niños y niñas. Si ___ no ___ poca ___
11. Ha recibido el personal de este centro, capacitación a cerca de la discapacidad. si___ no___
12. Con que frecuencia el personal de los pipitos, recibe capacitaciones sobre la discapacidad en niños y niñas. Mensual___ semestral___ anual ___
13. Que institución se encarga de capacitar al personal de los pipitos.

14. Existe actividad física especial para los niños con discapacidad.

No ___ si ___ poco ___

15. Es de su conocimiento de la aplicación de algún test físico para los niños discapacitados. Si ___ no ___ a veces ___

16. Conoce usted si los niños discapacitados practican alguna disciplina deportiva específica. Si ___ no ___

17. Existe un plan de trabajo para el desarrollo de la actividad física de los niños discapacitados. Si ___ no ___

18. De qué manera usted ha observado que los niños sienten motivación al realizar actividad física.

Juegos ___ cantos ___ dinámicas ___ otros.

19. Ha determinado mejoría en los niños, producto de la actividad física.

Mucho ___ poco ___ nada ___

20. Cómo valora el papel de la actividad física para la niñez discapacitada.

Regular ___ buena ___ muy buena ___ excelente ___

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua

UNAN-Managua

Recinto Universitario “Rubén Darío”

Facultad de educación e Idiomas

Guía de entrevista dirigida al coordinador de educación física del capítulo de los pipitos la Dalia

Los estudiantes de V Año de la carrera de Educación Física y Deportes, de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, UNAN-MANAGUA realizan un estudio investigativo sobre el tema “La actividad física en los niños con discapacidad de los pipitos del municipio de la Dalia, departamento de Matagalpa”. Por lo que se quiere conocer a través de la presente encuesta información con la mayor veracidad posible, agradeciendo de ante mano su apoyo, colaboración y tiempo dedicado.

I DATOS GENERALES

Nombre _____

Cargo que desempeña _____

Sexo _____

Edad _____

Años de servicios _____

Nivel académico _____

1) ¿Qué opinión tiene usted sobre la actividad física en los niños con discapacidad?

2) Ha recibido capacitaciones relacionadas con la actividad física para discapacitados. Si ___ no ___ pocas veces ___

3) ¿Con que frecuencia recibe capacitaciones?

Mensual ___ semestral ___ anual ___

4) ¿De parte de quien recibe capacitaciones?

5) Existe actividad física especial para los niños con discapacidad.

Si ___ no ___ poco ___

6) ¿Porta beneficios la actividad física en los niños con discapacidad.

Si ___ no ___ muy poco ___

7) Cuenta con materiales o recursos específicos para el desarrollo de la actividad física en los niños con discapacidad.

Si ___ no ___ poco ___

8) Aplica algún test físico a los niños antes de realizar las actividades físicas.

Si ___ no ___ a veces ___

9) Demuestran interés los niños hacia la práctica de las actividades físicas.

Si ___ no ___ muy poco ___

10) Practican alguna disciplina deportiva específica estos niños.

Si ___ no ___

11) Han participado los niños en alguna competencia deportiva para discapacitados.

Si ___ no ___ pocas veces ___

12) Para el desarrollo de la actividad física de los niños, se planifica un plan de trabajo. Si ___ no ___

13) De qué manera motiva a los niños hacia la práctica de la actividad física.

Juegos___ cantos___ dinámicas___ otros___

14) Ha observado resultados de mejoría en los niños y niñas, producto de la actividad física. Mucho___ poco___ nada ___

15) Cuenta con dificultades para el desarrollo de las actividades físicas en los niños.

Mucho___ poco___ ninguna ___

16) Como valora usted el papel de la actividad física para la niñez discapacitada.

Regular ___Buena ___muy buena___ excelente___

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua

UNAN-Managua

Recinto Universitario “Rubén Darío”

Facultad de educación e Idiomas

Guía de entrevista dirigida al entrenador del capítulo de los pipitos la Dalia

Los estudiantes de V Año de la carrera de Educación Física y Deportes, de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, UNAN-MANAGUA realizan un estudio investigativo sobre el tema “La actividad física en los niños con discapacidad de los pipitos del municipio de la Dalia, departamento de Matagalpa”. Por lo que se quiere conocer a través de la presente encuesta información con la mayor veracidad posible, agradeciendo de ante mano su apoyo, colaboración y tiempo dedicado.

I DATOS GENERALES

Nombre _____

Cargo que desempeña _____

Sexo _____

Edad _____

Años de servicios _____

Nivel académico _____

1) ¿Qué opinión tiene usted sobre la actividad física en los niños con discapacidad?

2) Ha recibido capacitaciones relacionadas con la actividad física para discapacitados. Si ___ no ___

3) ¿Con que frecuencia recibe capacitaciones? Mensual ___ semestral ___ anual

4) ¿De parte de quien recibe capacitaciones?

5) Existe actividad física especial para los niños con discapacidad.

Si ___ no ___ poco ___

6) Aporta beneficios la actividad física en los niños con discapacidad.

mucho ___ poco ___ nada ___

7) Cuenta con materiales o recursos específicos para el desarrollo de la actividad física en los niños con discapacidad. Si ___ no ___ poco

8) Aplica algún test físico a los niños antes de realizar las actividades físicas.

Si ___ no ___ a veces ___

9) Demuestran interés los niños hacia la práctica de las actividades físicas.

Si ___ no ___ poco ___

10) Practican alguna disciplina deportiva específica estos niños. Si ___ no ___

11) Han participado los niños en alguna competencia deportiva para discapacitados. Si ___ no ___ a veces ___

12) Para el desarrollo de la actividad física de los niños, se planifica un plan de trabajo. Si ___ no ___

13) De qué manera motiva a los niños hacia la práctica de la actividad física.

Juegos ___ cantos ___ dinámicas ___ otros ___

14) Ha observado resultados de mejoría en los niños y niñas, producto de la actividad física. Mucho ___ poco ___ nada ___

15) Cuenta con dificultades para el desarrollo de las actividades físicas en los niños. Si ___ no ___

16) Como valora usted el papel de la actividad física para la niñez discapacitada.

Regular ___ Buena ___ muy buena ___ excelente ___

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua

UNAN-Managua

Recinto Universitario “Rubén Darío”

Facultad de educación e Idiomas

Guía de observación dirigida a los niños y niñas discapacitados del capítulo de los pipitos la Dalia

Los estudiantes de V Año de la carrera de Educación Física y Deportes, de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, UNAN-MANAGUA realizan un estudio investigativo sobre el tema “La actividad física en los niños con discapacidad de los pipitos del municipio de la Dalia, departamento de Matagalpa”. Por lo que se requiere constatar a través de la presente guía de observación, datos que puedan enriquecer dicho estudio, agradeciendo de ante mano su apoyo, colaboración y tiempo dedicado.

Aspectos a observar	Si	No	Observación
1.Muestran interés los niños hacia la práctica de la actividad física			
2.Son evidentes los distintos tipos de discapacidad en los niños de los pipitos			
3.Se nota que hay secuencia de la práctica de la actividad física			
4.Se hace buen uso de los materiales deportivos con los niños discapacitados			
5.Los niños asimilan cada una de las actividades en relación a su discapacidad			
6.Hay dificultad en el desarrollo de las actividades deportivas propuesta para los niños			
7. Se da una atención individualizada a los niños acorde a su discapacidad.			

8. Son accesibles los materiales usados con los niños discapacitados.			
9. Se determina el trabajo de la actividad física realizada por los niños, antes, durante y después.			
10. Los niños participan emotivamente en las actividades propuestas.			
11. Los niños muestran interés por un deporte específico a la hora de la realización de la actividad física.			
12. Muestran dificultad los niños y niñas en la realización de la actividad física			





11 22 2014

