



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y**  
**TECNOLOGÍAS**  
**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y**  
**DEPORTE**

**Título**

Actividad física recreativas en personas con discapacidad intelectual de la fundación Fervi,  
de la ciudad de Riobamba

**Trabajo de Titulación para optar al título de**  
**Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y deporte**

**Autor**

Salazar Salazar David Rafael

**Tutor**

Mgs. Carmen del Rosario Navas Bonilla

**Riobamba, Ecuador. 2023**

## DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, David Rafael Salazar Salazar, con cédula de ciudadanía 0603532854, autor (a) del trabajo de investigación titulado: Las actividades físico-recreativas y discapacidad intelectual en personas de la fundación FERVI, ciudad de Riobamba, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 24 de marzo de 2023.



---

David Rafael Salazar Salazar  
C.I: 0603532854

## **DICTAMEN FAVORABLE DEL TUTOR**

Quien suscribe, Mgs. Carmen del Rosario Navas Bonilla catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: Las actividades físico-recreativas y discapacidad intelectual en personas de la fundación FERVI, ciudad de Riobamba, bajo la autoría de David Rafael Salazar Salazar; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, a los 24 días del mes de marzo de 2023



---

Mgs. Carmen del Rosario Navas Bonilla  
C.I: 1804330015



## CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quiénes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Titulación para la evaluación del trabajo de investigación "ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVAS EN PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL DE LA FUNDACIÓN FERVI, DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA", presentado por David Rafael Salazar Salazar, con CC: 0603532854, bajo la tutoría del Mgs. Cammen Navas Bonilla; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este proyecto de investigación, con fines de titulación.

Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchado la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 16 de mayo del 2023.

Presidente del tribunal  
Mgs. Susana Paz V.

Miembro del tribunal  
Mgs. Henry Gutiérrez C.

Miembro del tribunal  
Mgs. Vinicio Sandoval G.



Dirección  
Académica  
VICERRECTORADO ACADÉMICO



UNA-CH-RGF-01-04-08.15  
VERSIÓN 01:06-09-2021

# CERTIFICACIÓN

Que, Salazar Salazar David Rafael con CC: 0603532854, estudiante de la Carrera Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnología; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "Actividad física recreativas en personas con discapacidad intelectual de la fundación FERVÍ, de la ciudad de Riobamba", cumple con el 5 %, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio URKUND, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 06 de abril de 2023



CARMEN DEL ROSARIO  
NAVAS BONILLA

Mgs. Carmen del Rosario Navas Bonilla  
TUTOR(A)

## **DEDICATORIA**

Esta tesis está dedicada a mi madre, quien ha sido mi fuente de inspiración y motivación en este camino hacia la obtención de mi título.

A mis tíos y en especial a mis primos, quiero agradecerles por su amor, apoyo y paciencia durante todo este tiempo. Sin su confianza y aliento, no habría sido posible alcanzar este logro. Gracias por creer en mí y por darme las herramientas para enfrentar los retos que se presentaron en el camino.

También quiero dedicar este trabajo a mi tutora y a mis maestros, quienes me brindaron su guía, conocimientos y experiencia en la realización de esta tesis. Gracias por su compromiso y dedicación en la formación de nuevos profesionales.

Por último, esta tesis está dedicada a Manuel Elías y Rosa María, mis abuelos, quienes, aunque ya no están físicamente presentes, siguen siendo una fuente de inspiración y motivación para seguir adelante y perseguir mis sueños.

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar, doy gracias a Dios quien me ha dado fortaleza en todo momento.

No puedo dejar de agradecer a mi familia y amigos, en especial a mi madre, quien me dio su amor, apoyo incondicional y motivación constante durante todo el proceso. Su presencia en mi vida es un gran impulso para seguir adelante y alcanzar mis metas.

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que hicieron posible la realización de esta tesis, agradezco a mi tutora, Carmen Navas, por su orientación y apoyo constante durante todo el proceso de investigación. También quiero agradecer a la Fundación “Fervi” por su colaboración y respaldo en la realización de este trabajo.

Finalmente, agradezco a mis alumnos por su disposición y colaboración en la obtención de datos y en la realización del análisis. Sus aportes fueron fundamentales para lograr los resultados obtenidos.

¡Gracias a todos!

## ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA.....	2
DICTAMEN FAVORABLE DEL TUTOR.....	3
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL.....	4
CERTIFICADO ANTIPLAGIO.....	5
DEDICATORIA.....	6
AGRADECIMIENTO.....	7
ÍNDICE GENERAL.....	8
ÍNDICE DE TABLAS.....	10
ÍNDICE DE FIGURAS.....	11
RESUMEN.....	12
ABSTRACT.....	13
CAPITULO I. INTRODUCCIÓN.....	14
1.1 Antecedentes.....	15
1.2 Planteamiento del problema.....	15
1.3 Justificación.....	16
1.4 Objetivos.....	17
1.4.1 Objetivo general.....	17
1.4.2 Objetivos específicos.....	17
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	18
2.1. Estado del arte.....	18
2.2. Discapacidad intelectual.....	18
2.2.1. Tipos según el DSM-V.....	19
2.2.2. Accesibilidad cognitiva.....	20
2.2.3. Actividad física-recreativa en personas con discapacidad.....	20
2.2.4. Dimensiones afectadas.....	21
2.2.5. Condiciones físicas en personas con discapacidad.....	22
2.2.6. Inclusión de personas con discapacidad.....	22
2.3. Actividad físico-recreativas.....	23
2.3.1. Tipos.....	23
2.3.2. Características de la recreación.....	24
2.3.3. Funciones de la recreación.....	24
2.3.4. Importancia de las actividades recreativas.....	25
2.3.5. Beneficios de las actividades recreativas.....	25
2.3.6. Actividad física y salud.....	25
2.3.7. Educación física como actividades recreativas académicas.....	26
2.3.8. Deporte para todos.....	27
2.3.9. Deporte adaptado.....	27
2.3.10. Formas de adaptar.....	27
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA.....	29
3.1. Tipo de estudio.....	29



3.2. Diseño de la investigación .....	29
3.3. Enfoque de la investigación .....	29
3.4. Localización .....	29
3.5. Técnicas de la recolección .....	29
3.6. Guía de observación.....	29
3.7. Población y muestra .....	29
3.7.1. Población.....	29
3.7.2. Muestra.....	29
CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	30
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	43
5.1. Conclusiones .....	43
5.2. Recomendaciones.....	43
CAPITULO VI. PROPUESTA .....	44
BIBLIOGRAFÍA .....	87
ANEXOS .....	90

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> Porcentaje de la población .....	29
<b>Tabla 2</b> Guía de observación Aplicada A1 .....	30
<b>Tabla 3</b> Resumen General de la Guía de Observación Área: Habilidad Motrices Físicas y Básicas.....	33
<b>Tabla 4</b> Resumen General de la Guía de Observación Área: Destrezas de juego y recreación .....	34
<b>Tabla 5</b> Resumen General de la Guía de Observación Área: Manejo de emociones.....	35
<b>Tabla 6</b> Resumen General de la Guía de Observación Área: Interrelaciones Personales... 36	
<b>Tabla 7</b> Resumen General de la Guía de Observación Área: Interrelaciones Personales... 37	

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1</b> Pre y post intervención de la guía de observación .....	33
<b>Figura 2</b> Pre y post intervención de la guía de observación .....	34
<b>Figura 3</b> Pre y post intervención de la guía de observación .....	35
<b>Figura 4</b> Pre y post intervención de la guía de observación .....	36
<b>Figura 5</b> Pre y post intervención de la guía de observación .....	37
<b>Figura 6</b> Correlación bivariado de Pearson .....	38
<b>Figura 7</b> Correlación bivariado de Pearson .....	39
<b>Figura 8</b> Correlación bivariado de Pearson .....	40
<b>Figura 9</b> Correlación bivariado de Pearson .....	41
<b>Figura 10</b> Correlación bivariado de Pearson .....	42

## RESUMEN

El objetivo de este trabajo investigativo fue desarrollar un programa de actividades físico-recreativas para personas con discapacidad intelectual de la fundación FERVI, en la ciudad de Riobamba. El proyecto se desarrolló mediante una tipología analítica bibliográfica utilizando datos publicados en fuentes científicas como libros, artículos científicos e informes. Se aplicaron técnicas como la observación y la psicometría. El trabajo investigativo cuenta con un enfoque cuantitativo, transversal, cuasi experimental y descriptivo. Realizamos un diagnóstico sobre las habilidades motrices y las relaciones socio afectivas a través de una guía de observación basa en indicadores utilizados en el DSMV y desarrollo de Habilidades Intelectuales. Se diseñó y aplico un programa de Actividades Físico Recreativas por 12 semanas obteniendo los siguientes resultados: En las habilidades motrices físicas y básicas etapa inicial dominan 43,0% dominaban y en la etapa final 58,3%, en el área de destrezas de juego y recreación el 40,7% en fase inicial se alcanza el 53,7%, en el caso de manejo de emociones 31,1% dominaba y el 35,6%, en el parámetro de interrelaciones personales etapa inicial el 70,8 % domina y la fase final 75,0%,en el área manejo de autoridad la fase inicial 96,6% y en la fase final 96,6% sin ningún cambio en esta área.

**Palabras claves:** Físico-recreativas – Discapacidad – Habilidades – Motrices.

## ABSTRACT

The objective of this research work was to develop a program of physical-recreational activities for people with intellectual disabilities of the FERVI foundation, in the city of Riobamba. The project was developed through an analytical bibliographic typology using data published in scientific sources such as books, scientific articles and reports. Techniques such as observation and psychometrics were applied. The research work has a quantitative, transversal, quasi-experimental and descriptive approach. We conducted a diagnosis of motor skills and socio-affective relationships through an observation guide based on indicators used in the DSMV and development of Intellectual Skills. A program of Physical Recreational Activities was designed and applied for 12 weeks obtaining the following results: In the physical and basic motor skills initial stage dominate 43.0% dominated and in the final stage 58.3%, in the area of play and recreation skills 40.7% in initial phase is reached 53.7%, in the case of emotion management 31.1% dominated and 35.6%, in the parameter of personal interrelationships initial stage 70.8% dominates and the final phase 75.0%, in the area authority management initial phase 96.6% and in the final phase 96.6% without any change in this area.

Key words: Physical-recreational - Disability - Abilities - Motor.

Reviewed by:



Firmato elettronicamente per:  
ANDREA  
CRISTINA  
RIVERA PUGLLA

Lic. Andrea Rivera  
**ENGLISH PROFESSOR**  
C.C 0604464008

## CAPITULO I. INTRODUCCIÓN

Las actividades físico-recreativas son importantes para el desarrollo personal y social, ya que ayudan a generar un tiempo de esparcimiento, disminuyendo las limitaciones, barreras creadas por el contexto educativo y social; generando al mismo tiempo estabilidad emocional.

Estableciendo a la recreación como un conjunto de actividades individuales o colectivas agradables de satisfacción inmediata, donde se desarrollan valores personales o sociales, fomentándose la salud en todos los aspectos. Estas actividades se diseñan para ser aplicadas en el tiempo libre del sujeto, se fomenta el uso positivo de éste para promover el desarrollo integral de las personas, alcanzándose experiencias significativas de educación no formal a través del disfrute o gozo por lo realizado, es tarea del profesional de la salud seleccionar aquellas actividades físicas que son más motivantes para conformar los contenidos del programa físico-recreativo, aspecto que suele reflejarse en la participación sistemática del individuo en el programa diseñado.(Valarezo. 2017)

La discapacidad intelectual es una condición que limita el funcionamiento intelectual, razonamiento, aprendizaje, resolución de problemas y la conducta adaptativa que implica las habilidades sociales y prácticas de la cotidianidad. (American Association on Intellectual and Developmental Disabilities, 2010)

Es relevante identificar el nivel de discapacidad intelectual que tienen los estudiantes para establecer el tipo de necesidad educativa especial que presenta y generar una respuesta educativa adecuada que les permita fortalecer sus potencialidades dejando de lado sus limitaciones. Al relacionar con la aplicación de actividades físico-recreativas como lo es la expresión lúdica, manual, corporal, al aire libre permiten desarrollar una inclusión educativa oportuna, siendo beneficiosa para las personas que posee cierta discapacidad intelectual.

Por medio de estas actividades se tiene la oportunidad de realizar tareas de vivencia aventura ampliando los valores educativos hacen que sea constructiva, ejecutando un acercamiento hacia su ambiente, permitiéndoles desarrollarse de una manera más adecuada lo que conlleva a un mayor conocimiento de ciertas habilidades y el amor hacia el entorno en donde se realiza dicha actividad.

El desarrollo del informe de investigación se estructura en una introducción y seis capítulos, dividiéndolos de la siguiente forma:

En el capítulo I, denominado Planteamiento del problema contiene una explicación concreta del problema a investigar desde un nivel macro, meso y micro. Añadiendo también la formulación del problema, preguntas, objetivos generales y específicos además de la justificación.

En el capítulo II, titulado Marco Teórico se organizó y distribuyó toda la información adquirida mediante la investigación de libros, revistas, artículos científicos, tesis, proyectos investigativos, documentos web entre otros.

El capítulo III, considerado como Metodología describe el enfoque, el diseño, los tipos, el nivel, la población y muestras, identificando a su vez las diversas técnicas e instrumentos aplicados.

El capítulo IV, designado como Análisis e Interpretación de Resultados está contenido por la descripción detallada de los resultados obtenidos mediante la aplicación de preguntas realizadas en la ficha de observación y cuestionario.

En el capítulo V, se describen todas aquellas Conclusiones y Recomendaciones en el cual se mencionan los aspectos más relevantes de la investigación.

Luego, en el Capítulo VI se realiza la propuesta encamina a un Programa de Actividades Físico Recreativos aplicadas durante 12 semanas.

### **1.1 Antecedentes**

El término discapacidad intelectual (DI) se usa cada vez más en lugar de retraso mental. DI se refiere a la adquisición lenta e incompleta de habilidades cognitivas durante el desarrollo de una persona, lo que significa que una persona puede tener dificultades para comprender, aprender y recordar cosas nuevas que aparecen durante el desarrollo y afectan el nivel de inteligencia. habilidades cognitivas, motoras, sociales y del lenguaje. La Asociación Estadounidense de Discapacidades Intelectuales y del Desarrollo (AAIDD, por sus siglas en inglés) describe la DI como limitaciones significativas en el comportamiento tanto funcional como adaptativo, que se manifiestan en habilidades adaptativas conceptuales, sociales y prácticas. Esta incapacidad se produce antes de los 18 años. En general, el término DI se utiliza para referirse a las mismas personas que previamente fueron diagnosticadas con una discapacidad intelectual según la categoría, el nivel, la duración y la necesidad de servicios y apoyos. Toda persona que tenga o haya tenido derecho a un diagnóstico de discapacidad mental tiene derecho a un diagnóstico de DI. (Jing y Xiaoyan, 2017)

### **1.2 Planteamiento del problema**

Según la Organización Mundial de la Salud (2020) 1,000 millones de personas viven con cierta discapacidad en todo el mundo esto viene a representar alrededor del 15% a nivel mundial.

Según datos del Consejo de Discapacidades del Ecuador CONADIS (2019) el 45,66% poseen discapacidad física y el 23.12% poseen discapacidad intelectual en sus niveles leve, moderada, grave y profunda, afectando no solo en el ámbito cognitivo, personal, académico y social.

De acuerdo con lo establecido en la guía de los criterios de diagnósticos del DSM5 (2014) la discapacidad que se abordara incluye limitaciones del funcionamiento intelectual como también del comportamiento adaptativo en los dominios conceptual, social y practico.

Actualmente el ministerio de educación junto al ministerio de trabajo ha generado políticas que permiten la inclusión educativa y laboral de las personas con discapacidad, limitando en la práctica áreas de trabajo como limpieza, mensajería, jardinería, etc.

La palabra discapacidad es muy utilizada pero no comúnmente no se la interpreta de la misma manera y el significado no es claro para todas las personas.

En la antigüedad los niños que nacían con malformaciones visibles eran considerados como “niños monstruos” por lo cual estaba a favor la eliminación de ellos porque se los consideraba como demonios. Con la aparición de la medicina grecorromana analizaron las primeras bases para el estudio del enfermo mental investigando al cerebro y la psiquis, los médicos al mencionar a estas personas utilizaban un lenguaje no apropiado

como “mongolismo”, “idiotas”, “dementes”, locos” y debía ser internado en orfanatos, manicomios sin recibir ningún tipo de atención.

En el párrafo anterior mencionamos que la discapacidad intelectual en la antigüedad no tenía fundamentos médicos, ni una definición científica por lo que se creía que era un castigo divino a lo que se lo denominaba una desgracia, y permanecían aislados de la sociedad en lugares que no tenían ningún respeto a los derechos humanos.

A finales del siglo XVII y principios del siglo XX se dan los primeros intereses médicos para el estudio de estas personas lo cual genero la separación del enfermo mental de la persona anormal y se utilizó el término “Retraso Mental”. Es decir, desde esta perspectiva las personas con discapacidad no son consideradas como sujetos de iguales derechos que el resto de los ciudadanos, sino que a razón de sus discapacidades son objetos de caridad y lastima.

Las deficiencias adaptativas limitan el funcionamiento en una o más actividades cotidianas como la comunicación, la participación social y la vida independiente como el hogar, escuela, trabajo, comunidad. Generando estereotipos sociales como; rechazo, miedo, inseguridad, sobreprotección de la familia, limitando el desarrollo personal. Las personas que poseen discapacidad intelectual sufren de; aislamiento social, laboral, educativo, emocional e incluso familiar.

Según el Diario la Prensa (2018) La falta de especialistas para el tratamiento de enfermedades específicas, el maltrato en la prestación de servicios médicos y transporte la discriminación y la falta de oportunidades, son algunos de los aspectos con los que actualmente convive la población con discapacidad y sus familiares en Riobamba.

En la ciudad de Riobamba bajo la necesidad antes mencionada se conforma la Fundación, Ecuatoriana de Desarrollo Integral Rosa de los Vientos (FERVI) que se sustenta a través del aporte de los familiares de las personas con discapacidad, por tal razón la misma no cuenta con especialista en las diferentes áreas, lo que impide dar una atención integral a sus miembros.

Actualmente la fundación cuenta con áreas de manualidad, cultura, arte que imparten estudiantes de diferentes instituciones educativas superiores como practicas o vinculación a la sociedad, no existen profesionales dedicados a la clase en educación física, y esta asignatura es muy importante no solo para personas normales sino también para personas que asisten a dicha fundación y padecen de una discapacidad ya sea física o intelectual. Los integrantes de la fundación se ven cada sábado o una vez al mes por lo que no es suficiente tiempo para lograr un desarrollo óptimo en sus actividades diarias.

Normalmente las clases se desarrollan por medio de juegos aspecto que también carece en el proceso de enseñanza aprendizaje, las actividades físico-recreativas es un medio importante en las personas con discapacidad intelectual ya que se desarrolla la madurez en la fuerza, equilibrio, resistencia, coordinación y flexibilidad.

### **1.3 Justificación**

La presente investigación aportara de manera significativa al grupo de personas con discapacidad intelectual específicamente de la fundación FERVI ya que, con las visitas previas se pudo notar la carencia de actividad física en cada uno de los miembros por lo que se aspira fomentar la actividades físico-recreativas a través de una metodología lúdica.



Esta investigación se justifica, ya que busca aportar al desarrollo integral de las personas con discapacidad intelectual, sin regirse únicamente en el área recreativa sino también enfocándose en el desarrollo social, personal y emocional.

Además, este trabajo es original ya que dentro de la población intervenida no existen actividades relacionadas a la temática. El presente trabajo es factible ya se cuenta con el apoyo de las autoridades de la fundación.

El tipo de actividades planificadas permiten el beneficio de la población tanto en su condición física y la salud, aporta la creación de hábitos saludables, potencia la inclusión, la socialización, promueve el trabajo con otras personas, de esta forma se afianza el reconocimiento entre sí, adicionalmente, este tipo de actividades ayudan a mejorar la autoestima, el desarrollo de relaciones sociales y aprender a superar sus limitaciones.

Esta investigación evidencia una gran implicación con la sociedad, por la necesidad que tienen las personas con discapacidad de ser incluidas, a pesar de las nuevas reformas y el evidente desarrollo en cuanto a su inclusión.

## **1.4 Objetivos**

### **1.4.1 Objetivo General**

- Diseñar un programa de Actividades físico-recreativas para personas con discapacidad intelectual de la fundación FERVI, de la ciudad de Riobamba.

### **1.4.2 Objetivos Específicos**

- Diagnosticar las habilidades motrices y socioemocionales en las personas con Discapacidad Intelectual.
- Seleccionar actividades físico-recreativas adecuadas para las personas con discapacidad intelectual.
- Analizar los avances obtenidos a través de la aplicación de la propuesta.

## **CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO**

### **2.1.Estado del arte**

Morocho y Ortiz (2016) en su trabajo de titulación denominado: “Programa de Actividades Físicas recreativas para incentivar la inclusión social en personas con discapacidad intelectual”, cuyo objetivo fue elaborar un programa de actividades tanto físicas como recreativas para lograr incentivar a estas personas y conseguir inclusión social. Los resultados obtenidos fueron positivos ya que permitieron mejorar las áreas que se encontraban debilitadas antes de la intervención.

Vallejo (2022) en su investigación “Incidencia de las actividades recreativas en la autoestima de los deportistas pertenecientes a la Federación Ecuatoriana de Deportes para Personas con Discapacidad Intelectual” donde la autora destacó que las actividades recreativas deben ser voluntarias para fomentar la interacción social, la disciplina y valores como el compañerismo y el respeto. Los resultados del post test indicaron una mejora significativa en la autoestima de los deportistas, ya que, de los 11 participantes con autoestima baja, 5 mejoraron a un resultado normal, 5 obtuvieron una autoestima elevada y 1 participante que inicialmente tenía una autoestima baja logró un puntaje de 24.

Navas (2023) afirma que la innovación es fundamental para lograr la inclusión, y sugiere que las artes pueden ser una herramienta valiosa en el proceso de enseñanza-aprendizaje para las personas con DI. Según la perspectiva del autor, las artes son versátiles y pueden adaptarse a cualquier tema y área, lo que permite que las experiencias de inclusión sean más efectivas y contundentes. Además, las artes tienen muchas otras cualidades que las hacen un recurso valioso en este proceso.

Bayas et al. (2017) llevaron a cabo un estudio con el fin de diseñar un programa de actividades físico-recreativas que permita el desarrollo de habilidades motrices en personas con discapacidad intelectual en el contexto ecuatoriano. Los resultados obtenidos tras la aplicación del programa diseñado en un período de dos meses en el Centro Diurno CEPRODIS en Conocoto, indicaron una mejora en las habilidades motrices, comprobada a través del test MABC, lo que contribuyó al desarrollo integral de los sujetos entre 14 y 25 años con discapacidad intelectual leve y moderada. Este estudio demuestra que un adecuado diseño e implementación de un plan de actividades físico-recreativas puede generar cambios significativos y positivos en personas con discapacidad.

### **2.2.Discapacidad Intelectual**

El manual diagnóstico y estadístico de los Trastornos Mentales DSM-5 de la Asociación Americana de Psicología (2014) en su quinta edición define la discapacidad intelectual (trastorno del desarrollo intelectual) dentro de los trastornos del neurodesarrollo, grupo de afecciones cuyo inicio se sitúa en el periodo de desarrollo y que incluye limitaciones del funcionamiento intelectual como también del comportamiento adaptativo en los dominios conceptual, social y práctico

Para establecer un diagnóstico de esta discapacidad se debe cumplir los tres criterios:

- Deficiencia de las funciones intelectuales, como el razonamiento, la resolución del problema, la planificación, el pensamiento abstracto, el juicio, el aprendizaje académico y el aprendizaje a partir de la experiencia, comprobado mediante la evolución clínica y pruebas de inteligencia estandarizadas individuales.
- Deficiencias del comportamiento adaptativo que produce fracaso del cumplimiento de los estándares de desarrollo y socioculturales para la autonomía personal y la responsabilidad social, pues, las deficiencias adaptativas limitan el funcionamiento de actividades de la vida cotidiana, como la comunicación, participación social, vida independiente en los múltiples entornos.
- Inicio de las deficiencias intelectuales y adaptativas durante el periodo de desarrollo. (ob.cit)

### 2.2.1. Tipos Según el DSM V

#### ➤ **Discapacidad intelectual leve**

Se incluye en la misma al alumnado cuya puntuación en CL, sin llegar a 55 – 50, se sitúa por debajo de 75 – 70 (unas dos desviaciones típicas por debajo de la media, con un error de medida de aproximadamente cinco puntos).

Acerca de ese tramo limite por arriba, en el DSM-5 se indica que se podría diagnosticar discapacidad leve con un cociente intelectual entre 70 – 75 si existe déficit significativo en conducta adaptativa, pero no cuando no exista.

El alumnado con discapacidad intelectual leve supone, aproximadamente, un 85% de los casos de discapacidad intelectual. Por lo general, suelen presentar ligeros déficits sensoriales y/o motores, adquieren habilidades sociales y comunicativas en la etapa de educación infantil y adquieren los aprendizajes instrumentales básicos en la etapa de educación primaria.

#### ➤ **Discapacidad intelectual moderada**

Se incluye en la misma al alumnado cuya puntuación en CI se sitúa en el intervalo de CI entre 55 – 50 y 40 – 35. La conducta adaptativa de este alumnado suele verse afectada en todas las áreas del desarrollo. Suponen alrededor del 10% de toda la población con discapacidad intelectual. El alumnado con este tipo de discapacidad suele desarrollar habilidades comunicativas durante los primeros años de la infancia y, durante la escolarización, puede llegar a adquirir parcialmente los aprendizajes instrumentales básicos. Suelen aprender a trasladarse de forma autónoma por lugares que les resulten familiares, atender a su cuidado personal con cierta supervisión y beneficiarse del entrenamiento en habilidades sociales.

#### ➤ **Discapacidad intelectual grave**

Se incluye en la misma al alumnado cuya medida en CI se sitúa en el intervalo entre 35 – 40 y 20 – 25 y supone el 3-4% del total de la discapacidad intelectual. Las adquisiciones de lenguaje en los primeros años suelen ser escasas y a lo largo de la escolarización pueden aprender a hablar o a emplear algún signo de comunicación alternativo. La conducta

adaptativa está muy afectada en todas las áreas del desarrollo, pero es posible el aprendizaje de habilidades elementales de cuidado personal.

### ➤ **Discapacidad intelectual profunda/pluridiscapacidad**

La mayoría de este alumnado presenta una alteración neurológica identificada que explica esta discapacidad, la confluencia con otras (de ahí el término pluridiscapacidad que aquí se le asocia) y la gran diversidad que se da dentro del grupo. Por este motivo, uno de los ámbitos de atención prioritaria es el de la salud física. La medida del CI de este alumnado queda por debajo de 20–25 y supone el 1–2 % del total de la discapacidad intelectual. Suelen presentar limitado nivel de conciencia y desarrollo emocional, nula o escasa intencionalidad comunicativa, ausencia de habla y graves dificultades motrices. El nivel de autonomía, si existe, es muy reducido. La casuística supone un continuo que abarca desde alumnado “encamado”, con ausencia de control corporal, hasta alumnado que adquiere muy tardíamente algunos patrones básicos del desarrollo motor.

### **2.2.2. Accesibilidad Cognitiva**

#### ➤ **Dificultades para comprender y organizar información.**

Comprender cualquier tipo de información (señalizaciones, documentos escritos, entre otros) significa un problema debido a las dificultades para memorizar, concentrarse o analizar. Las personas con discapacidad intelectual presentan conflictos para recoger, organizar e integrar la información del entorno desarrollando una pobre estrategia para la búsqueda de información. (Disabled World, 2014)

#### ➤ **Dificultades para enfrentarse a lo desconocido o a la gestión de acontecimientos inesperados.**

En particular, presentan dificultad para la gestión de acontecimientos imprevistos y a la hora adaptar su comportamiento a los imprevistos del entorno. (Disabled World, 2014)

#### ➤ **Emotividad y sensibilidad a un mayor estrés promedio**

El nivel muy alto de sensibilidad al estrés puede provocar una cierta lentitud en la comprensión de instrucciones e indicaciones, así como en la toma de decisiones. (Disabled World, 2014)

### **2.2.3. Actividad Física-recreativa en personas con Discapacidad**

El desarrollo psicomotor en las personas con discapacidad intelectual se relaciona directamente con los grados variables de afección el cual depende del nivel de deficiencia intelectual.

Las conductas motrices tienen niveles de alteración que se sujetan a los niveles cognitivos de cada individuo, la ayuda que reciban y las condiciones de su entorno. Por lo tanto, es importante mencionar que a mayor déficit intelectual y menor estimulación, mayores serán los trastornos motrices. (Llasera, 1995)

Los trastornos psicomotores que presentan las personas con discapacidad se caracterizan por la respiración superficial, torpeza, mala configuración del esquema corporal y de la autoimagen, mala orientación y estructuración del espacio, problemas para ejercitar el equilibrio de forma estática y conseguir un estado de relajación y distensión muscular,

adaptación lenta de las conductas en el tiempo (diferentes velocidades, cadencias y tiempo), poca eficacia y amplitud en la ejecución de habilidades motrices básicas, inmadurez, ausencia de coordinación, dificultad en el aprendizaje de los movimientos finos, dispraxia, falta de persistencia y estereotipias motrices, dificultades en el reconocimiento de las partes del cuerpo, alta frecuencia de trastornos sensoriales (como defectos en la agudeza visual e hipoacusia), dificultades en los movimientos gestuales e imitatorios, rítmicas, balanceos, estereotipias, y movimientos coreoatéticos. (Galligó & Galligó, 2003)

#### **2.2.4. Dimensiones afectadas**

##### **➤ Dimensión I: Funcionamiento intelectual y habilidades adaptativas.**

La primera dimensión es la referida a la capacidad intelectual general que incluye razonamiento, planificación, resolución de problemas, pensamiento abstracto, comprensión de ideas complejas, aprendizaje por la experiencia, etc. Es importante no olvidar que las limitaciones han de ser consideradas a la vista de las otras cuatro dimensiones, la evaluación de la inteligencia tiene distinta relevancia dependiendo de si se desea hacer es un diagnóstico o una clasificación, el CI obtenido será más acertado si utilizamos instrumentos adecuados de evaluación, las limitaciones significativas en la inteligencia se diagnostican usando pruebas estandarizadas que contengan normas y baremos de la población en general. (García I. , 2005)

##### **➤ Dimensión II: Conducta adaptativa (habilidades conceptuales sociales y prácticas).**

Uno de los desarrollos novedosos de esta última definición de retraso mental es el referido a la dimensión II, habilidades de conducta adaptativa. Éstas quedan estructuradas en tres tipos: conceptuales, sociales y prácticas, siendo conveniente que su evaluación, descripción y estudio sea lo más operativa y funcional posible.

En esta II dimensión, las limitaciones en conducta adaptativa afectan a la vida diaria y a las habilidades para responder a las demandas y cambios ambientales; las limitaciones deben ser consideradas junto con las otras cuatro dimensiones del modelo; la presencia o ausencia de habilidades adaptativas tienen diferente relevancia dependiendo de si lo que se busca es diagnosticar, clasificar o planificar apoyos. Las limitaciones adaptativas significativas han de estar basadas en pruebas estandarizadas y en normas y baremos de la población general. (García I. , 2005)

##### **➤ Dimensión III: Participación, interacción y roles sociales.**

La dimensión III nos indica la relevancia que tiene la participación del sujeto, así como la interacción y los diferentes roles sociales que asume. Esta dimensión también aparece en la “Clasificación Internacional del Funcionamiento, Discapacidad y Salud”, CIF (OMS, 2001). La participación y las interacciones que realiza una persona con retraso mental se pueden observar y valorar usando las técnicas de la observación directa y/o recogiendo información de quien disponga de un amplio conocimiento de esta persona, de este modo, dichas técnicas de recogida de datos pueden ser buenos indicadores y ofrecernos importante información. El interés central radica en observar cómo el individuo interacciona con el mundo material y social. (García I. , 2005)

➤ **Dimensión IV: Salud (física, mental y etiología).**

La dimensión IV se refiere a la salud (física, mental y factores etiológicos). El estado de salud física y mental facilita o inhibe el nivel de funcionamiento de una persona, de ahí la importancia de esta dimensión. El ambiente en el que un individuo vive, aprende, juega, se socializa e interactúa con otros, influye en su funcionamiento y participación. Los factores ambientales pueden no saber apoyar adecuadamente a un sujeto, en este caso los servicios de salud física y mental han de proporcionar las ayudas y los tratamientos oportunos. (García I. , 2005)

➤ **Dimensión V: Contexto (ambientes, cultura).**

La dimensión V, se refiere al contexto (ambiente y cultura). El contexto, tal y como se entiende en esta 10ª versión, se representa desde una perspectiva ecológica que, como hemos comentado, tiene tres niveles diferentes de estudio: el microsistema, el ecosistema y el macrosistema. Estos ambientes son relevantes para el sujeto, pues frecuentemente determinan lo que se puede hacer, cuándo y cómo se lleva a cabo. El contexto puede proporcionar mayores o menores oportunidades a un sujeto y es relevante para las personas por su capacidad de proporcionar oportunidades y promover el bienestar. (García I. , 2005)

### **2.2.5. Condiciones físicas en personas con discapacidad**

Las personas con discapacidad intelectual tienen una mayor probabilidad de experimentar problemas de salud física, como la obesidad, problemas dentales, problemas de piel, problemas visuales y auditivos, epilepsia, trastornos musculoesqueléticos y problemas respiratorios. Según el estudio de Fernández-Alvira y colaboradores (2020), las personas con discapacidad intelectual tienen un mayor riesgo de obesidad, problemas dentales y de piel, mientras que el estudio de Vohra y colaboradores (2020) destaca una mayor prevalencia de una amplia gama de problemas de salud física en esta población. Es fundamental que las personas con discapacidad intelectual tengan acceso a una atención médica adecuada y que se preste atención a la prevención de estos problemas de salud.

### **2.2.6. Inclusión de personas con discapacidad**

La inclusión tiene por objetivo el que todas las personas, con o sin Discapacidad Intelectual, tienen el derecho a ser admitidas completamente en sus comunidades, a participar en ellas, a beneficiarse de la vida diaria de su comunidad y, del mismo modo, a contribuir y enriquecerla.

Los apoyos y servicios requeridos por un sujeto con D.I deben proporcionárseles dentro de su comunidad, donde viven, deben ser educados, tratados y con las mismas posibilidades de una persona “normal”. (Antequera, y otros, 2008)

En el contexto educativo, es necesario desarrollar un programa de psicomotricidad y establecer unos objetivos que estén dirigidos a que las personas con discapacidad intelectual sean capaces de controlar y conocer mejor su propio cuerpo con respecto al movimiento y así conseguir el mayor desarrollo psicomotor. Diseñar ejercicios específicos para mejorar tanto su motricidad gruesa como la fina; facilitar la adquisición de conceptos que tienen que ver con la percepción, el esquema corporal (equilibrio, lateralidad, respiración y relajación), el cuerpo en movimiento (coordinación dinámica y estática, organización temporal y

espacial, y ritmo) y la expresión corporal, que permitan un desarrollo que prepare y mejore las condiciones de un niño con D.I para crear un adolescente y un adulto sin limitaciones. (Alonso, 2018)

### 2.3. Actividad físico-recreativas

Las actividades físicas con carácter recreativo no son evidentemente un invento del siglo XX, aunque su universalización sin duda sí lo es. A lo largo de la historia de la humanidad ha existido siempre una variada gama de actividades físico-recreativas que han tenido claramente una repercusión social.

La actividad físico-recreativa puede definirse como la posibilidad de manifestar el espíritu lúdico, la creatividad, la expresión personal, (NASH, 1962; cit. MIRANDA Y CAMERINO, 1996, p.55), siendo un modo de hacer, vivir, ser que se apodera del ser humano, se identifica con él, lo realiza o le permite cierto grado de éxito personal que le satisface plenamente. (FERRATER, 1996).

La recreación se identifica con el juego y posee gran parte de sus elementos: Reglas libremente aceptadas, espíritu propio, tensión, alegría, sensación de ser de otro modo, posee cierto grado de espontaneidad, estructuras menos complejas, reivindica lo gratuito (ARRIBAS, 2000)

#### 2.3.1. Tipos

Las actividades las podemos clasificar en varios grupos para realizarlas, en esta investigación solamente trataremos estas tres.

- **Actividades recreativas:** aquellas en las que intervienen una o más participantes que se encargan de proporcionar, entretenimiento y diversión a sus jugadores. La actividad recreativa se encarga de estimular el desarrollo físico social y emocional TRILLERA (1999)
- **Actividades deportivas:** se encargan de enfocar el control de cuerpo y la mente, permitiendo de tal manera que los niños desarrollen autocontrol, disciplina y respeto.
- **Actividades lúdicas:** se encargan de fortalecer capacidades y habilidades de los participantes.

En general dentro de los tipos de actividades físicas se puede encontrar: Los juegos tradicionales que son actividades físicas que se han transmitido de generación en generación y suelen realizarse al aire libre. Estos juegos no solo son divertidos, sino que también fomentan la coordinación, el equilibrio, la resistencia y la socialización.

Los juegos de mesa son actividades recreativas que se pueden realizar en interiores y que a menudo implican una estrategia y habilidades mentales. Estos juegos pueden ayudar a mejorar la concentración, la memoria y la toma de decisiones, y pueden ser beneficiosos para el desarrollo cognitivo en general.

Los juegos de salón, por otro lado, son actividades que se realizan en espacios cerrados, como salones de baile o salas de juegos, y pueden incluir juegos de mesa o actividades más dinámicas como el baile o el deporte. Estos juegos fomentan la actividad física, la coordinación y la interacción social, lo que puede ser beneficioso para la salud mental y física.

En resumen, los juegos tradicionales, los juegos de mesa y los juegos de salón son actividades recreativas que pueden mejorar la salud física y mental, ya sea a través de la actividad física, el desarrollo cognitivo o la interacción social.

### 2.3.2. Características de la recreación

Estas características se pueden dividir en:

- **Cultural:** la recreación ha estado presente en todas las épocas y todas las culturas los seres humanos: juegos, deportes y espacios destinados para el esparcimiento se conocen desde hace miles de años. (Vallejo, 2022)

- **Espontánea y organizada:** tiene una organización y logística previa para su ejecución o podrá ser realizarse de un momento a otro sin planificación anterior.

- **Voluntaria y genera gozo o diversión:** deberá ser de ejecución voluntaria y sin presiones. De diversa índole: pueden ser turísticas, culturales, lúdicas, artísticas, virtuales, familiares, entre otras. (Vallejo, 2022)

- **Pasiva o activa:** si el tiempo libre es usado en actividades sentado o en reposo, es recreación pasiva si, por el contrario, si se realiza actividad física, es recreación activa. Mental o física: algunas actividades usan intelecto: leer, jugar ajedrez y otros juegos de mesa, asistir a charlas o exposiciones. En cambio, recreación física cuando se participa en ejercicios, juegos y deportes, solos o en equipos. (Vallejo, 2022)

- **Grupal o individual:** colectivas o individuales.

- **Espacio:** se pueden realizar en cualquier espacio, sea al interior o exterior.

### 2.3.3. Funciones de la recreación

Entre las funciones de la recreación destaca la educativa al aportar en el proceso de enseñanza- aprendizaje desde un punto de vista constructivista al construir el conocimiento con actividades guiadas y enfocadas. (Vallejo, 2022)

Se mencionó la reposición de energía pues dichas actividades de distracción harán que el individuo nuevamente tenga energía para realizar las actividades cotidianas, además, ayudarán a que el individuo experimente una sensación de tranquilidad, autocontrol y sobre todo autoconocimiento, haciendo que esto se refleje en todos los ámbitos de su vida. En el aspecto social, fortalece vínculos familiares, permitiendo el desarrollo de habilidades



sociales adquiriendo la capacidad de desenvolverse en situaciones en las que haya varias personas. (Vallejo, 2022)

Las actividades recreativas mejoran la salud física y mental, por lo que previene enfermedades y mejora la condición física general, destacando que dichas actividades no requieren de una inversión económica alta. Puesto que existe diversidad de actividades recreativas que pueden ser desarrolladas en cualquier espacio y en cualquier momento, no necesitan de mucha inversión. (Vallejo, 2022)

#### **2.3.4. Importancia de las actividades recreativas**

Para el desarrollo humano, la presencia de actividades recreativas se convierte en una necesidad al favorecer a la salud física, fortalecer lazos comunitarios, desarrollar habilidades y permitir reconocer fortalezas y debilidades propias de cada individuo. Adicionalmente, la recreación es significativa en el desarrollo integral de los niños, niñas y adolescentes, que ayuda a mejorar la calidad de vida y además del beneficio “psicoemocionales, cognitivos, físicos y sociales” (Díaz, 2020).

#### **2.3.5. Beneficios de las actividades recreativas**

De acuerdo con Díaz (2020) existen los siguientes tipos de beneficios:

##### ➤ **Beneficios psicoemocionales:**

Aporta aumentando la confianza de quien lo practique al vencer desafíos e imprevistos del entorno que estimulan a dar lo mejor de sí mismo, a enfrentar y resolver nuevas dificultades aprendiendo de las diferentes experiencias.

##### ➤ **Beneficios cognitivos:**

Favorece el desarrollo de la imaginación, creatividad y memoria, junto con la concentración y atención. Al relacionarse con su entorno, se refuerzan nociones básicas como color, tamaño, forma, espacialidad y cantidad. Así también contribuye a fortalecer la noción de sana competencia y la tolerancia a la frustración.

##### ➤ **Beneficios sociales:**

Potencia la consolidación de la propia identidad y sentido de pertenencia, favoreciendo la inclusión social, la empatía, y la participación en comunidad, además de prevenir comportamientos antisociales, violentos y disruptivos.

##### ➤ **Beneficios físicos:**

Favorece el desarrollo de diferentes destrezas motoras, las actividades recreativas hacen que el individuo desarrolle destrezas de movimiento, mejoran la capacidad de reacción frente a estímulos además de la percepción de su propio cuerpo, la coordinación, entre otras.

#### **2.3.6. Actividad física y salud**

La actividad física no solo aporta a un sinnúmero de beneficios físicos y mentales, pues conlleva un gran aporte en la mejora de la salud de aquellos individuos que se hacen de esta un hábito. Las actividades recreativas actúan de forma saludable sobre los distintos aparatos o sistemas corporales. (Prieto, 2011)

➤ **Aparato circulatorio:**

Agranda y fortalece el músculo cardiaco, disminuyendo la frecuencia de latidos al aumentar la cantidad de sangre bombeada, favoreciendo de esta manera a la circulación como consecuencia de la eliminación de grasas en los conductos arteriales previniendo enfermedades cardiacas. (Prieto, 2011)

➤ **Aparato respiratorio:**

Aumenta el volumen de los pulmones y, como consecuencia, la cantidad de oxígeno, acelerando por consiguiente la expulsión del CO<sub>2</sub> al exterior. (Prieto, 2011)

➤ **Aparato locomotor:**

Aumenta la masa muscular, articulaciones adquieren más flexibilidad evitando lesiones. En cuanto a los huesos, la actividad física es adecuada para una buena calcificación y para su fortalecimiento. (Prieto, 2011)

➤ **Sistema nervioso:**

El ejercicio físico favorece la autoestima y la imagen corporal con lo que ayuda en situaciones depresivas, de ansiedad y/o estrés de una manera eficaz incidiendo en la relajación y el descanso. (Prieto, 2011)

### **2.3.7. Educación física como actividades recreativas académicas**

La educación física debe ser vista como una capacitación, un programa formativo, que ayude a los alumnos a ganar percepción, capacitación y deseo de perseguir experiencias físicamente activas para el beneficio de su salud fuera de los programas de educación física (Ahrabi-Fard & Matvienko, 2005). Los objetivos de la educación física pueden ser tan simples como:

- Capacitar a los estudiantes, proporcionándoles instrucción de calidad y experiencias prácticas a través de actividad física relacionadas con habilidades, conocimientos y conductas para realizar un vida activa y adecuada a su edad.
- Persuadir a todos los estudiantes a convertirse en apasionados y exitosos participantes en cantidades adecuadas de práctica diaria de actividad física de su elección, a pesar de sus diferencias individuales.
- Promover la actividad física para el desarrollo de una cultura personal sobre la actividad física de los alumnos.

Por lo tanto, la educación física es un programa de capacitación que debe redundar en el desarrollo de los alumnos, desde la instrucción dependiente, a la participación independiente en actividades físicas de su elección (Ahrabi-Fard & Matvienko, 2005). El énfasis de la capacitación de los estudiantes debería estar en:

- Desarrollar un profundo entendimiento de la razón por lo que es necesario comprometerse con una vida físicamente activa.
- Desarrollar una profunda comprensión del efecto que cada categoría de actividad física tiene.
- Establecer unos hábitos apropiados de trabajo, para que los estudiantes ganen competencia y alcanzar el éxito durante la práctica de actividad física.

- Desarrollar la autoeficacia para calmar la incertidumbre y abordar tareas desafiantes, además de desarrollar maneras de actuar apropiadas durante las experiencias físicamente activas.

### **2.3.8. Deporte para todos**

Se basa en promover el deporte con fines recreativos, mediante actividades muy variadas al aire libre y en diversos escenarios, con toda una amplia oferta de medios y artículos muy diversos y atrayentes.

Así de esta manera promover las actividades físico-recreativas en las estancias al aire libre con una proyección de salud: cambios de ambiente, vida física espontánea y en contacto con la naturaleza, facilidad para el establecimiento de relaciones humanas y la ausencia de competición, entre otros. (Calero & Gonzales, S.f)

### **2.3.9. Deporte adaptado**

Según establece Daniel German Zucchi (2001), el fin del Deporte Adaptado es insertar e integrar a la persona con discapacidad a la sociedad. Se establece que algunos de los objetivos del deporte adaptado son:

- Promover la autosuperación, siendo esta una formación que permite ser más curiosos y mantener ánimos a querer mejorar en cualquier área.
- Mejora la autoconfianza para establecer objetivos y tareas de entrenamiento que a su vez sean fácil de realizar y de alcanzar permitiendo mejorar la evolución del proceso.
- Disponer sanamente del tiempo libre y el ocio.
- Promover el deporte como estilo de vida.
- Establecer el deporte como medio de integración.
- Mejorar las cualidades perceptivo-motoras.
- Adquirir y perfeccionar las capacidades condicionales y coordinativas para realizar o ejecutar movimientos pertinentes que responden principalmente a factores sensomotrices y energéticos.

### **2.3.10. Formas de adaptar**

La MSc Annia Gómez Valdés (2007) precisa que las concepciones acerca de las personas con desiguales tipos de discapacidad han cambiado desde la antigüedad hasta nuestros días, quedó atrás el tiempo de vivir sin ningún tipo de desarrollo ni integración, lo que ha sido ayudado por los avances médicos y el surgimiento de la defectología (ciencia pedagógica especial que se encarga del estudio de las particularidades psicológicas de los niños que presentan defectos físicos o mentales así como, de las leyes que rigen el Proceso Docente Educativo de las escuelas especiales según la necesidad educativa especial).

Las adaptaciones son necesarias por dificultades en la percepción de las informaciones y consignas; en la capacidad de comprensión; problemas motores y enfermedades crónicas. Deben efectuarse en los elementos personales, en los básicos del currículum, en la evaluación, en la Metodología. Para el trabajo con las personas con deficiencias físico-motoras se hace necesario:

- Atender a las particularidades de los que forman el grupo.
- Promover la participación y prever actividades que permitan la integración de aquellos casos de mayor afectación.
- Proponer las metas que se quieran lograr para que ellos mismos propongan las soluciones.
- Trabajar el componente estético.
- Estimular constantemente sus éxitos.
- Estimular la autoestima y confianza en ellos mismos y en los demás.
- No insistir en la corrección excesiva de los errores, valorar el esfuerzo real de los que participan.
- Utilizar variados implementos deportivos que sean manipulables por el participante en dependencia de sus dificultades.
- Trabajar en función de la organización motriz.
- Promover un ambiente agradable y de estimulación entre el técnico y los participantes y entre los participantes.
- Utilizar áreas que sean favorables para el desarrollo de las actividades en dependencia de las características del grupo.
- Estimulación de todos los procesos psíquicos, para permitir un mejor desarrollo integral de los niños.

## CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

### 3.1. Tipo de estudio

El tipo de investigación es descriptivo, observacional al aplicar diferentes instrumentos para la recolección de datos cuantitativos que se complementa al analizar antes y después de una intervención de dos veces por semana durante tres meses en la fundación FERVI.

### 3.2. Diseño de la investigación

En el trabajo se realizará un estudio cuasiexperimental que permitió el análisis de dos variables provenientes de las actividades físico-recreativas y la discapacidad intelectual al emplear procesos de enseñanza-aprendizaje en personas con discapacidad intelectual moderada para establecer la relación que existe entre ambos.

### 3.3. Enfoque de la investigación

En cuanto al enfoque de la investigación será de carácter cuantitativo ya que representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar una interpretación de la información recabada y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio (Hernández, 2017).

### 3.4. Localización

La presente investigación se realiza en la Fundación Ecuatoriana de Desarrollo Integral Rosa de los Vientos (FERVI) ubicada en la ciudad de Riobamba, Provincia de Chimborazo, en las calles Demetrio Aguilera Malta y Víctor Emilio Estrada lugar de referencia universidad Uniandes.

### 3.5. Técnicas de la Recolección

En la presente investigación se empleó una guía de observación.

### 3.6. Guía de observación

La guía de observación utilizada en esta tesis se basó en los indicadores establecidos por el Manual Diagnóstico DSM V y en el modelo teórico de retraso mental diseñado por Luckasson y Cols 2002. Pág. 10.

### 3.7. Población y muestra

#### 3.7.1. Población

La población fue finita conformada por las 9 personas que asisten fundación FERVI cuyo nivel de discapacidad oscila entre moderada y profunda.

#### 3.7.2. Muestra

A criterio del autor no se obtuvo muestra ya que se trabajó con todas las personas que asisten a la fundación FERVI que funciona en la ciudad de Riobamba.

**Tabla 1** *Porcentaje de la población*

<b>ESTRATO</b>	<b>NÚMERO</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Hombres	6	66.7%
Mujeres	3	33.3%
<b>TOTAL</b>	<b>9</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Fundación FERVI

## CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

*Tabla 2 Guía de observación Aplicada A1*

<b>GUÍA DE OBSERVACIÓN DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS Y SOCIO AFECTIVAS</b>					
<b>EDAD:</b> 26					
<b>SEXO:</b> FEMENINO					
<b>PORCENTAJE DE DISCAPACIDAD:</b> 48%					
<b>FECHA DE INICIO:</b> 12/12/2022					
<b>FECHA FINAL:</b> 01/03/2023					
<b>ASPECTOS Y VALIDACIÓN</b>					
<b>HABILIDADES MOTRICES FÍSICAS Y BÁSICAS</b>	<b>DOMINA</b>	<b>REALIZA DE FORMA ASISTIDA</b>	<b>EN DESARROLLO</b>	<b>NO DOMINA</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
PUEDE CORRER	<b>X</b>				
PUEDE SALTAR	<b>X</b>				
POSEE UN MOVIMIENTO COORDINADO DE MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORES			<b>X</b>		
UTILIZA ADITAMENTO PARA DESPLAZARSE				<b>X</b>	
SE DESPLAZA DE FORMA INDEPENDIENTE	<b>X</b>				
MANTIENE CONTROL POSTURAL ADECUADO	<b>X</b>				
MANTIENE EQUILIBRIO ESTÁTICO	<b>X</b>				
MANTIENE EQUILIBRIO DINÁMICO	<b>X</b>				
PUEDE PATEAR UNA PELOTA			<b>X</b>		

PUEDE LANZAR UNA PELOTA			X		
PUEDE BOTEAR UNA PELOTA			X		
PUEDE ENCESTAR				X	
<b>DESTREZAS DE JUEGO Y RECREACIÓN</b>					
SE INTERESA POR LAS ACTIVIDADES DEL JUEGO	X				
ENTIENDE LAS NORMAS Y REGLAS DEL JUEGO	X				
ES CAPAZ DE ESPERAR SU TURNO	X				
REALIZA ALGÚN DEPORTE				X	
TIENE HABILIDAD PARA UN DEPORTE ESPECIFICO				X	
POSEE ALGUNA HABILIDAD ARTÍSTICA	X				
<b>MANEJO DE EMOCIONES</b>					
EXTERIORIZA SU ESTADO ANÍMICO				X	
CONTROLA Y MANEJA SUS EMOCIONES	X				
PRESENTA CONDUCTAS AGRESIVAS				X	
PRESENTA CONDUCTAS AUTOAGRESIVAS				X	
RESPETA, SIGUE REGLAS NORMAS Y LIMITES	X				
<b>INTERRELACIONES PERSONALES</b>					

ACEPTA A LAS PERSONAS QUE ESTA A SU ALREDEDOR	X				
COLABORA CON LO QUE SE LE SOLICITA	X				
MANTIENE RELACIONES PERSONALES CON SUS PADRES	X				
ACEPTA A PERSONAS DESCONOCIDAS	X				
INTERACTÚA CON PERSONAS DESCONOCIDAS	X				
POSEE HABILIDADES DE AUTODEFENSA				X	
ESTABLECE INTERRELACIONES ORALES	X				
PUEDE PREVER ACCIDENTES	X				
<b>MANEJO DE AUTORIDAD</b>					
RESPETA A LOS COMPAÑEROS	X				
RESPETA A LOS ADULTOS	X				
RESPETA NORMAS Y LIMITES	X				

**Fuente:** Guía de Observación aplicada

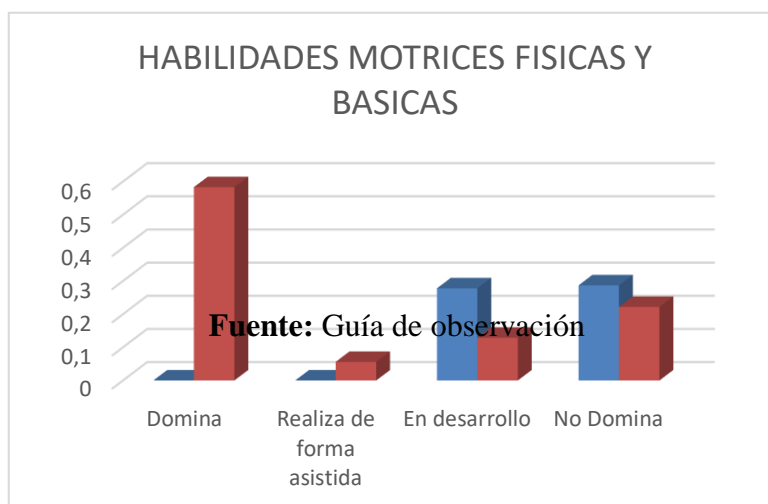


**Tabla 3** Resumen General de la Guía de Observación Área: Habilidad Motrices Físicas y Básicas

<b>HABILIDADES MOTRICES FÍSICAS Y BÁSICAS</b>		
<b>GUÍA DE OBSERVACIÓN INICIAL</b>	<b>Resultado% Pre</b>	<b>Resultado% Post</b>
Domina	43.0 %	58,30%
Realiza de forma asistida	0.9 %	5,60%
En desarrollo	27,80%	12,90%
No Domina	28,70%	22,20%
<b>Total</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Guía de observación aplicada

**Ilustración 1** Pre y post intervención de la guía de observación



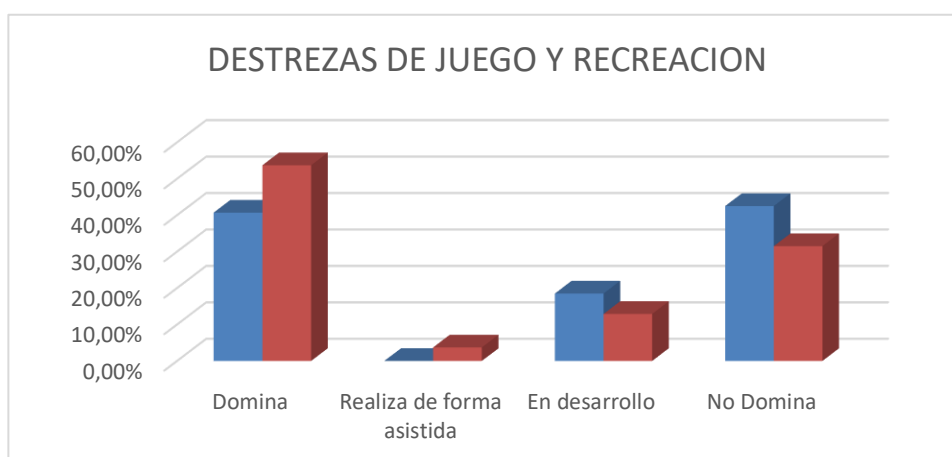
**Interpretación:** En el resultado del pre y post test en el área de habilidades motrices físicas y básicas observamos un 43,0% que dominaba las habilidades y al terminar vemos un 58,3% de igual manera realiza de forma asistida 0,9% y al terminar 5,60%.

**Tabla 4** Resumen General de la Guía de Observación Área: Destrezas de juego y recreación

<b>DESTREZAS DE JUEGO Y RECREACIÓN</b>		
<b>GUÍA DE OBSERVACIÓN INICIAL</b>	<b>Resultado% Pre</b>	<b>Resultado% Post</b>
Domina	<b>40,70%</b>	<b>53,70%</b>
Realiza de forma asistida	<b>0,00%</b>	<b>3,70%</b>
En desarrollo	<b>18,50%</b>	<b>12,90%</b>
No Domina	<b>42,50%</b>	<b>31,50%</b>
Total	<b>100%</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Guía de observación aplicada

**Ilustración 2** Pre y post intervención de la guía de observación



**Fuente:** Guía de observación

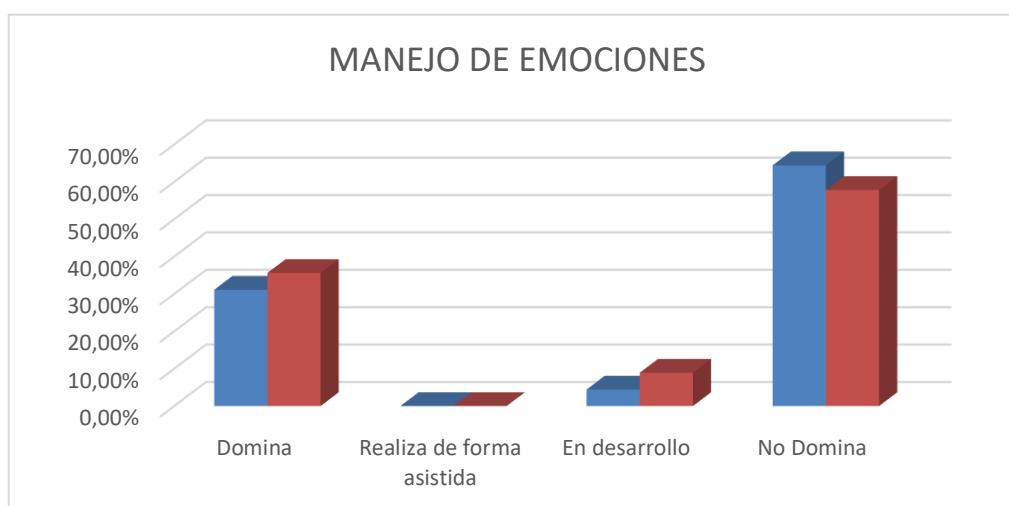
**Interpretación:** Los resultados en el pre y post test de la guía de observación en el área de juego y recreación domina el 40,7% al iniciar una intervención de actividades físico-recreativas y al terminar tenemos un aumento al 53,70% de igual manera realiza de forma asistida 0,00% y al terminar tenemos un porcentaje del 3,70% el programa después de tres meses.

**Tabla 5** Resumen General de la Guía de Observación Área: Manejo de emociones

MANEJO DE EMOCIONES		
GUÍA DE OBSERVACIÓN INICIAL	Resultado% Pre	Resultado% Post
Domina	31,10%	35,60%
Realiza de forma asistida	0,00%	0,00%
En desarrollo	4,40%	8,90%
No Domina	64,40%	57,80%
Total	100%	100%

**Fuente:** Guía de observación aplicada

**Ilustración 3** Pre y post intervención de la guía de observación



**Fuente:** Guía de observación

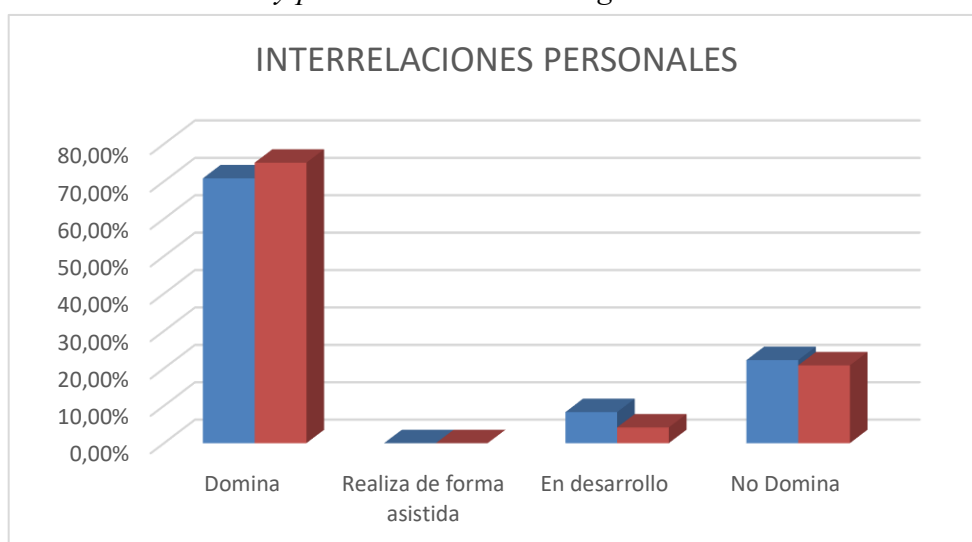
**Interpretación:** Los resultados arrojados en el manejo de emociones observamos el 31,1% dominaba la actividad al iniciar la intervención y al terminar hubo un aumento al 35,6% mientras que realizaban de forma asistida 0,0% teniendo una igualdad del 0,0% al terminar la intervención, sin embargo, en desarrollo tenemos 4,40% y al terminar el programa hay un aumento al 8,40%.

**Tabla 6** Resumen General de la Guía de Observación Área: Interrelaciones Personales

INTERRELACIONES PERSONALES		
GUÍA DE OBSERVACIÓN INICIAL	Resultado% Pre	Resultado% Post
Domina	70,80%	75,00%
Realiza de forma asistida	0,00%	0,00%
En desarrollo	8,30%	4,20%
No Domina	22,20%	20,80%
Total	100%	100%

**Fuente:** Guía de observación aplicada

**Ilustración 4** Pre y post intervención de la guía de observación



**Fuente:** Guía de observación

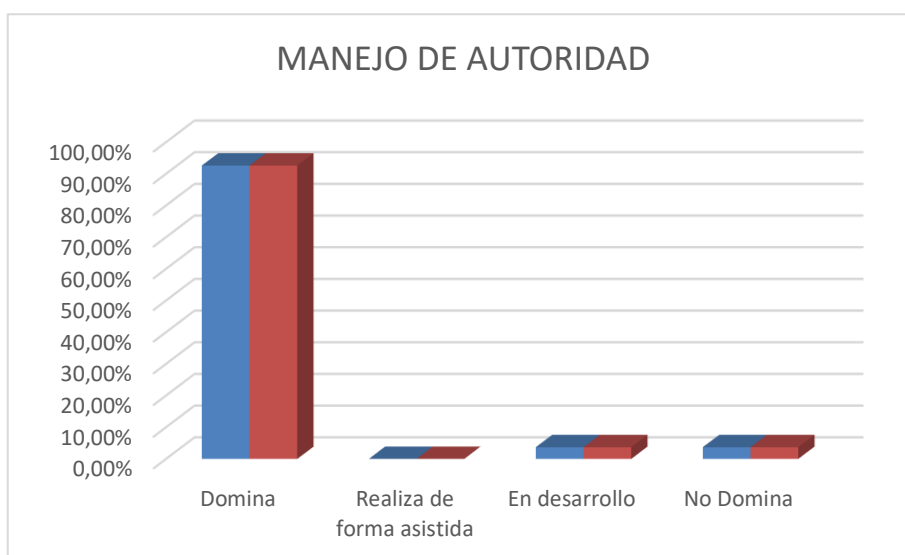
**Interpretación:** En la guía de observación en el área de interrelaciones personales observamos un 70,8% que domina al iniciar la intervención obteniendo, al terminar tres meses de actividades físico-recreativas observamos el 75,0%, de igual manera realizar de forma asistida tenemos una igualdad antes y después de la intervención y en desarrollo tenemos 8,30% al iniciar la intervención al terminar las actividades tenemos una disminución del 4,20%.

**Tabla 7** Resumen General de la Guía de Observación Área: Interrelaciones Personales

MANEJO DE AUTORIDAD		
GUÍA DE OBSERVACIÓN	Resultado%	Resultado%
INICIAL	Pre	Post
Domina	92,60%	92,60%
Realiza de forma asistida	0,00%	0,00%
En desarrollo	3,70%	3,70%
No Domina	3,70%	3,70%
Total	100%	100%

**Fuente:** Guía de observación aplicada

**Ilustración 5** Pre y post intervención de la guía de observación



**Fuente:** Guía de observación

**Interpretación:** En el área manejo de autoridad observamos datos homogéneos al iniciar la intervención de tres meses y al finalizar no hubo ningún cambio.

## Correlación

*Ilustración 6* Correlación bivariado de Pearson

Correlaciones de habilidades motrices físicas y basicas		Total_pre_habilidades_motrices	Total_post_habilidades_motrices
Total_pre_habilidades_motrices	Correlación de Pearson	1	,77 <sup>*</sup>
	Sig. (bilateral)		,010
	N	9	9
Total_post_habilidades_motrices	Correlación de Pearson	,779 <sup>*</sup>	1
	Sig. (bilateral)	,013	
	N	9	9

\*. La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

**Fuente:** Programa estadístico Spss

**Discusión:** Morocho y Ortiz (2016) en su tema actividades físicas recreativas para incentivar la inclusión social en personas con discapacidad intelectual nos dice que en el área de habilidades motrices físicas y básicas al iniciar la intervención tenía un porcentaje de 27,44% y al terminar hubo una superación llegando al 38,38% se puede notar una pequeña superación.

En este proyecto de investigación de actividades físico-recreativas en personas con discapacidad hay una Sig. (bilateral) de  $P_v = 0,01$  significativo, que es menor a 0,05 el margen de error permitido, y una correlación de Pearson fuerte = 0,77.

*Ilustración 7* Correlación bivariado de Pearson

Correlaciones destrezas de juego y recreación			
		Total_pre_juegos_recreacion	Total_post_juegos_recreacion
Total_pre_juegos_recreacion	Correlación de Pearson	1	,600
	Sig. (bilateral)		,050
	N	9	9
Total_post_juegos_recreacion	Correlación de Pearson	,653	1
	Sig. (bilateral)	,057	
	N	9	9

**Fuente:** Programa estadístico Spss

**Discusión:** Morocho y Ortiz (2016) en el área destrezas de juego y recreación el 51,72% carecía de estas habilidades sin embargo al finalizar las actividades los resultados reflejaron un aumento. En el proyecto de investigación de actividades físico-recreativas en personas con discapacidad hay una Sig. (bilateral) de  $P_v = 0,05$  significativo, entra en el rango permitido de 0,05 y una correlación de Pearson fuerte = 0,60.

**Ilustración 8** Correlación bivariado de Pearson

Correlaciones manejo de emociones		Total_pre_ma nejo_emocion es	Total_post_ manejo_auto ridad
Total_pre_manejo_emociones	Correlación de Pearson	1	,8**
	Sig. (bilateral)		,004
	N	9	9
Total_post_manejo_autoridad	Correlación de Pearson	,841**	1
	Sig. (bilateral)	,004	
	N	9	9

\*\* . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

**Fuente:** Programa estadístico Spss

**Discusión:** Morocho y Ortiz (2016) en el área manejo de emociones al inicio un 21,07% carece de la misma 48,28% está en proceso y solo el 8,81% ha adquirido el manejo correcto de sus emociones. En el proyecto de investigación de actividades físico-recreativas en personas con discapacidad hay una Sig. (bilateral) de  $P_v = 0,00$  muy significativo y entra en el rango permitido 0,05 y una correlación de Pearson muy fuerte = 0,8.



**Ilustración 9** Correlación bivariado de Pearson

<b>Correlaciones interrelaciones personales</b>			
		Total_pre_int errelaciones _personales	Total_post_in terrelaciones _personales
Total_pre_interrelaciones_pe rsonales	Correlación de Pearson	1	1,000**
	Sig. (bilateral)		0,000
	N	9	9
Total_post_interrelaciones_p ersonales	Correlación de Pearson	1,000**	1
	Sig. (bilateral)	0,000	
	N	9	9

\*\* . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

**Fuente:** Programa estadístico Spss

**Discusión:** Morocho y Ortiz (2016) en el área de interrelaciones personales al iniciar la intervención se observó un porcentaje bajo al momento de aplicar la guía de observación y durante los cuatro meses tuvieron resultados favorables de igual manera en este proyecto de investigación de actividades físico-recreativas en personas con discapacidad hay una Sig. (bilateral) de  $P_v = 0,00$  muy significativo y entra en el rango permitido de 0,05 y una correlación de Pearson muy fuerte = 1,0.

**Ilustración 10** *Correlación bivariado de Pearson*

		Total_pre_m anejo_autori dad	Total_post_ manejo_auto ridad
Total_pre_manejo_autoridad	Correlación de Pearson	1	,663
	Sig. (bilateral)		,051
	N	9	9
Total_post_manejo_autoridad	Correlación de Pearson	,663	1
	Sig. (bilateral)	,051	
	N	9	9

**Fuente:** Programa estadístico Spss

**Discusión:** Morocho y Ortiz (2016) al iniciar un programa de actividades físicas recreativas en el área manejo de autoridad se pudo observar que hubo un aumento al terminar el programa previsto. En el proyecto de investigación en personas con discapacidad hay una Sig. (bilateral) de  $P_v = 0,05$  significativo y entra en el rango permitido de 0,05 y una correlación de Pearson fuerte = 0,6.

## **CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **5.1. Conclusiones**

- A través de la aplicación de la guía de observación se concluye las personas con discapacidad intelectual presenta inmadurez en las áreas; habilidades motrices, físicas y básicas 28,7 %, destrezas de juego y recreación 42,5 %, manejo de emociones 64,4%, interrelaciones personales 22,2 % y manejo de autoridad 3,3% .
- Las actividades físico-recreativas se enmarcaron en el desarrollo de la orientación espacial, capacidades básicas motoras sensoriales, activación de la fuerza muscular, motricidad fina y gruesa, estado físico, social y emocional.
- A través de la aplicación del programa de Actividades Físico Recreativas durante doce semanas el grupo estudio tuvo los siguientes avances; en las habilidades motrices físicas y básicas etapa inicial dominan 43,0% dominaban y en la etapa final 58,3%, en el área de destrezas de juego y recreación el 40,7% en fase inicial se alcanza el 53,7%, en el caso de manejo de emociones 31,1% dominaba y el 35,6%, en el parámetro de interrelaciones personales etapa inicial el 70,8 % domina y la fase final 75,0%, en el área manejo de autoridad la fase inicial 96,6% y en la fase final 96,6% sin ningún cambio en esta área.

### **5.2. Recomendaciones**

- Se recomienda que la fundación FERVI realice constantemente actividades físico-recreativas para fortalecer las áreas en las cuales presentan dificultad por su discapacidad.
- Se recomienda aplicar nuevamente la guía diseñada, ya que permitirá el desarrollo holístico de las personas con discapacidad.
- Se recomienda a la Universidad Nacional de Chimborazo diseñar proyectos de vinculación que generen a atención a este sector vulnerable.

## CAPITULO VI. PROPUESTA

### ITINERARIO

#### DATOS INFORMATIVOS

Nombre de la Institución: Fundación FERVI

Facilitador: David Salazar

Fecha: 21/12/2022

Tiempo: 60 minutos

VALOR PARA LA SEMANA: Empatía									
FRASE MOTIVACIONAL DE LA SEMANA: “No estoy donde quiero estar, pero tampoco donde estaba antes”									
SEMANA 1									
TEMA	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	EVALUACIÓN					RECURSOS/MATERIALES
<b>TEMA:</b> Actividades Recreativas  <b>OBJETIVO DIDÁCTICO:</b> Fortalecer la orientación espacial a través de actividades	Aplicar actividades recreativas con diferentes propositos, reglas y variaciones.	<b>Proceso de la clase</b> <b>Prerrequisitos</b> Indicaciones Generales <b>Esquema Conceptual de Partida</b> <b>Calentamiento</b> Empezamos con un calentamiento de articulación, cabeza, extremidades superiores, tronco, extremidades inferiores mediante juegos. Trabajamos en parejas uno al frente del otro	Aplicación de métodos activos	Reflexiones	Sí, lo hago muy bien	Sí, pero puedo mejorarlo	Lo hago con dificultad	Necesito ayuda para hacerlo	1. Pelotas medianas, pequeñas 2. Cinta adhesiva o elástica
				¿Puedo mantener el equilibrio en la línea?					
				¿Puedo saltar en la misma					

recreativas en personas con discapacidad intelectual.		<p>con una pelota pequeña, dejamos la pelota en el piso, el alumno caminando deberá desplazarse al lugar del otro compañero en este trayecto deberá realizar movimientos de coordinación al momento que llega al objetivo con una sentadilla deberá coger la pelota que se encuentra en el piso y trasladarse al punto de partida. Repetimos la acción con situaciones diferentes.</p> <p><b>Parte principal</b></p> <p>Mantener el equilibrio a través de una línea recta, el alumno deberá caminar en línea recta ya sea marcada por una cinta o pintura sin salir de ella.</p> <p>Mantener el equilibrio a través de una línea que</p>								dirección que mis compañeros?					
										¿Puedo distinguir los movimientos a realizar?					
										¿Trabajo con buena actitud?					

		<p>presta curvas, el alumno deberá caminar por la línea de curvas sin salirse del borde. Manteniendo el equilibrio</p> <p>A cada ejercicio le vamos a poner un número sencillo (1, 2) o le vamos a dar un nombre por ejemplo (izquierda, derecha) al momento que el facilitador del número o el nombre del circuito el alumno deberá realizar la actividad.</p> <p><b>Vuelta a la calma</b></p> <p>Realizamos ejercicios de vuelta a la calma estiramiento de las extremidades superiores e inferiores.</p> <p><b>Construcción del Conocimiento</b></p> <p>Actividades para orientación espacial,</p>		
--	--	---	--	--

		lateralidad, percepción visual. <b>Trasferencia</b> Actividad físico-recreativas <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2g-Qqkz9hho">https://www.youtube.com/watch?v=2g-Qqkz9hho</a>			
--	--	---	--	--	--

### Contenido Científico

La orientación espacial es una habilidad importante en la vida diaria, que permite a las personas ubicarse en un espacio determinado y moverse en él con seguridad. En el caso de las personas con discapacidad intelectual, esta habilidad puede ser un desafío, pero puede ser fortalecida a través de actividades recreativas que involucren la exploración del entorno y la realización de tareas que requieran la identificación y ubicación de objetos y lugares. Morales y Palacios (2018).

### Fuentes de Consulta

Morales y Palacios (2018). Fortalecimiento de la orientación espacial en personas con discapacidad intelectual a través de actividades recreativas. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, 7(2), 121-133.

Vera (2021). Actividades físico-recreativas para personas con discapacidad intelectual (síndrome de Down). Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=2g-Qqkz9hho>

## ITINERARIO

### DATOS INFORMATIVOS

Nombre de la Institución: Fundación FERVI

Facilitador: David Salazar

Fecha: 26/12/2022

Tiempo: 60 minutos

VALOR PARA LA SEMANA: Empatía									
FRASE MOTIVACIONAL DE LA SEMANA: “No estoy donde quiero estar, pero tampoco donde estaba antes”									
SEMANA 1									
TEMA	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	EVALUACIÓN			RECURSOS/ MATERIALES		
<b>TEMA:</b> Actividades Recreativas  <b>OBJETIVO DIDÁCTICO:</b> Fortalecer la orientación espacial a través de	Aplicar actividades recreativas con diferentes propósitos, reglas y variaciones.	<b>Proceso de la clase</b> <b>Prerrequisitos</b> Indicaciones Generales <b>Esquema Conceptual de Partida</b> <b>Calentamiento</b> Empezamos con un calentamiento de articulación, cabeza, extremidades superiores, tronco, extremidades inferiores mediante juegos. Trabajamos de manera individual, el alumno deberá saltar obstáculos a medida de	Aplicación de métodos activos	Reflexiones	Sí, lo hago muy bien	Sí, pero puedo mejorarlo	Lo hago con dificultad	Necesito ayuda para hacerlo	1. Conos 2. Palos 3. Tortugas de plástico 4. Cinta o elástico 5. Pelotas
				¿Puedo saltar con el pie derecho?					
				¿Puedo saltar con el pie					



actividades recreativas en personas con discapacidad intelectual.		<p>la dificultad empezamos con una línea trazada en el piso, después con tortugas de plástico y luego conos con su respectivo palo y altura.</p> <p><b>Parte principal</b> El alumno deberá saltar obstáculos, con más dificultad con un objeto en sus manos vamos a hacer más específicos con un ula al culminar los saltos deberá colocar el ula en un cono o un palo lanzándolo hacia él.</p> <p>A cada circuito le vamos a poner un grado de dificultad diferente y su respectiva numeración (1, 2) o le vamos a dar un nombre por ejemplo (izquierda, derecha) al momento que el facilitador del número o el nombre del circuito el alumno deberá realizar la actividad.</p> <p><b>Vuelta a la calma</b> Realizamos ejercicios de vuelta a la calma estiramiento</p>						6. Ula					
									¿Puedo desplazarme de un lugar a otro con un salto?				
									¿Trabajo con buena actitud?				
									¿Trabajo con buena actitud?				

		de las extremidades superiores e inferiores. <b>Construcción del Conocimiento</b> Actividades para orientación espacial, lateralidad, percepción visual. <b>Trasferencia</b> <b>Actividad físico-recreativas</b> Actividad físico-recreativas <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2g-Qqkz9hho">https://www.youtube.com/watch?v=2g-Qqkz9hho</a>			
--	--	---	--	--	--

### Contenido Científico

La orientación espacial es una habilidad importante en la vida diaria, que permite a las personas ubicarse en un espacio determinado y moverse en él con seguridad. En el caso de las personas con discapacidad intelectual, esta habilidad puede ser un desafío, pero puede ser fortalecida a través de actividades recreativas que involucren la exploración del entorno y la realización de tareas que requieran la identificación y ubicación de objetos y lugares.

### Fuentes de Consulta

Morales, J., & Palacios, M. (2018). Fortalecimiento de la orientación espacial en personas con discapacidad intelectual a través de actividades recreativas. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, 7(2), 121-133.

## ITINERARIO

### DATOS INFORMATIVOS

Nombre de la Institución: Fundación FERVI

Facilitador: David Salazar

Fecha: 28/12/2022

Tiempo: 60 minutos

VALOR PARA LA SEMANA: Empatía								
FRASE MOTIVACIONAL DE LA SEMANA: “No estoy donde quiero estar, pero tampoco donde estaba antes”								
SEMANA 2								
TEMA	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	EVALUACIÓN			RECURSOS/MATERIALES	
<b>TEMA:</b> Actividades Recreativas  <b>OBJETIVO DIDÁCTICO:</b> Desarrollar actividades recreativas	Aplicar actividades recreativas con diferentes propósitos, reglas y variaciones.	<b>Proceso de la clase</b> <b>Prerrequisitos</b> Indicaciones Generales <b>Esquema Conceptual de Partida</b> <b>Calentamiento</b> Empezamos con un calentamiento de articulación, cabeza, extremidades superiores, tronco, extremidades inferiores mediante juegos. Colocamos tortugas de plástico con una distancia mínima de	Aplicación de métodos activos	Reflexiones	Sí, lo hago muy bien	Sí, pero puedo mejorarlo	Lo hago con dificultad	Necesito ayuda para hacerlo
				¿Puedo realizar un rol?				
				¿Puedo encestar				
1. Tortuga de plástico. 2. Pelota pequeña, mediana. 3. Colchoneta. 4. Canasta de								

que ayuden a las capacidades básicas motoras, sensoriales .		<p>un metro, máximo un metro y medio, el alumno deberá ir saltando de tortuga a tortuga con un solo pie manteniendo el equilibrio al finalizar el circuito deberá hacer una sentadilla coger una pelota y encestar en una canasta.</p> <p><b>Parte principal</b> El alumno deberá saltar de tortuga a tortuga manteniendo el equilibrio, este circuito va a seguir con una actividad de desplazamiento imitando a un cangrejo colocándose una pelota en sus muslos al finalizar el desplazamiento deberá incorporarse y realizar un rol hacia delante.</p> <p><b>Vuelta a la calma</b> Realizamos ejercicios de vuelta a la calma estiramiento de las extremidades superiores e inferiores.</p> <p><b>Construcción del Conocimiento</b></p>		una pelota?					plástico. 5. Ulas. 6. Conos .
				¿Puedo desplazarme en la posición cuadrupedia?					
				¿Trabajo con buena actitud?					

		Actividades para orientación espacial, lateralidad, percepción visual. <b>Trasferencia</b> <b>Actividad físico-recreativas</b> <u><a href="https://www.youtube.com/watch?v=2g-Qqkz9hho">https://www.youtube.com/watch?v=2g-Qqkz9hho</a></u>			
--	--	--	--	--	--

### **Contenido Científico**

La orientación espacial es una habilidad importante en la vida diaria, que permite a las personas ubicarse en un espacio determinado y moverse en él con seguridad. En el caso de las personas con discapacidad intelectual, esta habilidad puede ser un desafío, pero puede ser fortalecida a través de actividades recreativas que involucren la exploración del entorno y la realización de tareas que requieran la identificación y ubicación de objetos y lugares.

### **Fuentes de Consulta**

Morales, J., & Palacios, M. (2018). Fortalecimiento de la orientación espacial en personas con discapacidad intelectual a través de actividades recreativas. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, 7(2), 121-133

## ITINERARIO

### DATOS INFORMATIVOS

Nombre de la Institución: Fundación FERVI

Facilitador: David Salazar

Fecha:02/12/2023

Tiempo: 60 minutos

VALOR PARA LA SEMANA: Solidaridad

FRASE MOTIVACIONAL DE LA SEMANA: “No estoy donde quiero estar, pero tampoco donde estaba antes”

SEMANA 2

TEMA	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	EVALUACIÓN					RECURSOS MATERIALES
<p><b>TEMA:</b> Actividades Recreativas</p> <p><b>OBJETIVO DIDÁCTICO:</b> Desarrollar actividades recreativas que ayuden a las capacidades básicas motoras, sensoriales.</p>	<p>Aplicar actividades recreativas con diferentes propósitos, reglas y variaciones.</p>	<p><b>Proceso de la clase</b> <b>Prerrequisitos</b> Indicaciones Generales <b>Esquema Conceptual de Partida</b> <b>Calentamiento</b> Empezamos con un calentamiento de articulación, cabeza, extremidades superiores, tronco, extremidades inferiores mediante juegos. Con un globo de diferentes colores procedemos a caminar por una línea trazada en el piso el objetivo de juego no perder la orientación de la línea y no hacer caer el globo al piso. <b>Parte principal</b> Este va a ser un juego en conjunto denominado raquetazo procedemos a conformar equipos 2 para ser más exactos trazamos una línea en el aire a una altura de 1.35m cada equipo va a tener un número determinado de globos o pelotas medianas el objetivo de cada equipo es pasar todos sus globos por encima de la línea hacia el otro equipo y viceversa. <b>Vuelta a la calma</b></p>	<p>Aplicación de métodos activos</p>	<p>Reflexiones</p>	<p>Sí, lo hago muy bien</p>	<p>Sí, pero puedo mejorarlo</p>	<p>Lo hago con dificultad</p>	<p>Necesito ayuda para hacerlo</p>	<p>1. P pe m o gl 2. C pa m la ca 3. C 4. C de pl</p>
				<p>¿Puedo mantener al globo en el aire?</p>					
				<p>¿Puedo caminar sin dejar caer el globo?</p>					
				<p>¿Puedo golpear al globo hacia arriba?</p>					
				<p>¿Puedo golpear el</p>					

		<p>Realizamos ejercicios de vuelta a la calma estiramiento de las extremidades superiores e inferiores.</p> <p><b>Construcción del Conocimiento</b></p> <p>Actividades para orientación espacial, lateralidad, percepción visual.</p> <p><b>Trasferencia</b></p> <p><b>Actividad físico-recreativas</b></p> <p><u><a href="https://www.youtube.com/watch?v=L4ImTJkHMxw">https://www.youtube.com/watch?v=L4ImTJkHMxw</a></u></p>		<table border="1"> <tr> <td>globo hacia adelante?</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	globo hacia adelante?					
globo hacia adelante?										

### Contenido Científico

El proceso de desarrollo de habilidades motrices básicas (caminar, correr, saltar, lanzar y atrapar), en edades que no asisten a los círculos infantiles presentan dificultades, otro aspecto que presenta deficiencias es la escasa actividad que se proponen para el desarrollo de las habilidades motrices básicas.

### Fuentes de Consulta

Silvia Victoria Roa González y su artículo Actividades físicas para desarrollar las habilidades motrices básicas en niños del programa Educa a tu Hijo [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1990-86442019000400386](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442019000400386).

## ITINERARIO

### DATOS INFORMATIVOS

Nombre de la Institución: Fundación FERVI

Facilitador: David Salazar

Fecha: 04/12/2023

Tiempo: 60 minutos

VALOR PARA LA SEMANA: Solidaridad							
FRASE MOTIVACIONAL DE LA SEMANA: “No estoy donde quiero estar, pero tampoco donde estaba antes”							
SEMANA 3							
TEMA	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	EVALUACIÓN			
<p><b>TEMA:</b> Actividades Recreativas</p> <p><b>OBJETIVO DIDÁCTICO:</b> Desarrollar actividades recreativas que ayuden a las habilidades físicas y básicas.</p>	<p>Aplicar actividades recreativas con diferentes propósitos, reglas y variaciones.</p>	<p><b>Proceso de la clase</b> <b>Prerrequisitos</b> Indicaciones Generales <b>Esquema Conceptual de Partida</b> <b>Calentamiento</b> Empezamos con un calentamiento de articulación, cabeza, extremidades superiores, tronco, extremidades inferiores mediante juegos. <b>Parte principal</b> Este juego lo vamos a denominar el balón inflado se trabaja en parejas o grupos grandes uno de los alumnos debe estar de pie, mientras inhala y exhala la pareja o compañeros deberán estar agachados en cada exhalada deberán incorporándose hasta llegar a estar bien parados. Una variante va a hacer al momento de utilizar una bomba de aire para inflar una pelota mientras hace</p>	<p>Aplicación de métodos activos</p>	Reflexiones	Sí, lo hago muy bien	Sí, pero puedo mejorarlo	Lo hago con dificultad
				¿Puedo inhalar?			
				¿Puedo exhalar?			
				¿Tengo coordinación?			
				¿Puedo estar en cuclillas?			



		<p>el movimiento los demás compañeros deberán incorporarse al ritmo del movimiento.</p> <p><b>Vuelta a la calma</b> Realizamos ejercicios de vuelta a la calma estiramiento de las extremidades superiores e inferiores.</p> <p><b>Construcción del Conocimiento</b> Actividades de fuerza, respiración, posición corporal.</p> <p><b>Trasferencia</b> <b>Actividad físico-recreativas</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=D2FKWW2g-SQ">https://www.youtube.com/watch?v=D2FKWW2g-SQ</a></p>		
--	--	--	--	--

### **Contenido Científico**

El proceso de desarrollo de habilidades motrices básicas (caminar, correr, saltar, lanzar y atrapar), en edades que no asisten a los círculos infantiles presentan dificultades, otro aspecto que presenta deficiencias es la escasa actividad que se proponen para el desarrollo de las habilidades motrices básicas.

### **Fuentes de Consulta**

Silvia Victoria Roa González y su artículo Actividades físicas para desarrollar las habilidades motrices básicas en niños del programa Educa a tu Hijo [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1990-86442019000400386](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442019000400386).

## ITINERARIO

### DATOS INFORMATIVOS

Nombre de la Institución: Fundación FERVI

Facilitador: David Salazar

Fecha: 09/01/2023

Tiempo: 60 minutos

VALOR PARA LA SEMANA: Solidaridad									
FRASE MOTIVACIONAL DE LA SEMANA: “No estoy donde quiero estar, pero tampoco donde estaba antes”									
SEMANA 3									
TEMA	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	EVALUACIÓN			RECURSOS/MATERIALES		
<b>TEMA:</b> Actividades Recreativas  <b>OBJETIVO DIDÁCTICO:</b> Desarrollar actividades	Aplicar actividades recreativas con diferentes propósitos, reglas y variaciones.	<b>Proceso de la clase</b> <b>Prerrequisitos</b> Indicaciones Generales <b>Esquema Conceptual de Partida</b> <b>Calentamiento</b> Empezamos con un calentamiento de articulación, cabeza, extremidades superiores, tronco, extremidades inferiores mediante juegos. <b>Parte principal</b> Vamos a jugar un partido de futbol conformando dos equipos como es un número impar de 9 alumnos para completar un número par el profesor	Aplicación de métodos activos	Reflexiones	Sí, lo hago muy bien	Sí, pero puedo mejorarlo	Lo hago con dificultad	Necesito ayuda para hacerlo	1. Canchas. 2. Pelota grande. 3. Arcos
				¿Puedo inhalar?					
				¿Puedo exhalar?					
				¿Tengo coordinación?					

recreativas que ayuden a las habilidades físicas y básicas.		<p>va a jugar con los alumnos el tiempo del partido va a ser de 40 minutos dos tiempos de 20 minutos.</p> <p><b>Vuelta a la calma</b> Realizamos ejercicios de vuelta a la calma estiramiento de las extremidades superiores e inferiores.</p> <p><b>Construcción del Conocimiento</b> Actividades de fuerza, respiración, posición corporal.</p> <p><b>Trasferencia</b> <b>Actividad físico-recreativas</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9S0Or7W0px8">https://www.youtube.com/watch?v=9S0Or7W0px8</a></p>		¿Puedo estar en cuclillas?					
---	--	--	--	----------------------------	--	--	--	--	--

### Contenido Científico

El proceso de desarrollo de habilidades motrices básicas (caminar, correr, saltar, lanzar y atrapar), en edades que no asisten a los círculos infantiles presentan dificultades, otro aspecto que presenta deficiencias es la escasa actividad que se proponen para el desarrollo de las habilidades motrices básicas.

### Fuentes de Consulta

Silvia Victoria Roa González y su artículo Actividades físicas para desarrollar las habilidades motrices básicas en niños del programa Educa a tu Hijo [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1990-86442019000400386](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442019000400386).

## ITINERARIO

### DATOS INFORMATIVOS

Nombre de la Institución: Fundación FERVI

Facilitador: David Salazar

Fecha: 11/01/2023

Tiempo: 60 minutos

VALOR PARA LA SEMANA: Responsabilidad								
FRASE MOTIVACIONAL DE LA SEMANA: “No estoy donde quiero estar, pero tampoco donde estaba antes”								
SEMANA 7								
TEMA	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	EVALUACIÓN			RECURSOS/ MATERIALES	
<b>TEMA:</b> Actividades Recreativas  <b>OBJETIVO DIDÁCTICO:</b> Activar la fuerza muscular	Aplicar actividades recreativas con diferentes propósitos, reglas y variaciones.	<b>Proceso de la clase</b> <b>Prerrequisitos</b> Indicaciones Generales <b>Esquema Conceptual de Partida</b> <b>Calentamiento</b> Empezamos con un calentamiento de articulación, cabeza, extremidades superiores, tronco, extremidades inferiores mediante juegos. <b>Parte principal</b> Cada alumno va a tener un ula en el piso con un parlante, música vamos a realizar una actividad de	Aplicación de métodos activos	Reflexiones	Sí, lo hago muy bien	Sí, pero puedo mejorarlo	Lo hago con dificultad	Necesito ayuda para hacerlo
				¿Puedo coordinar?				
				¿Puedo incorporar?				
1. Conos. 2. Ulas. 3. Colchoneta.								

<p>en las diferentes partes del cuerpo humano realizando actividades físico-recreativas.</p>		<p>coordinación, fuerza en las extremidades inferiores para activar los músculos correspondientes.</p> <p>El segundo juego vamos a activar la parte abdominal se puede realizar en grupo o individual vamos a necesitar conos, conos, conos y un espacio amplio que podamos acostarnos en el piso el juego consiste que el alumno debe estar en una posición acostada atrás de su cabeza va a estar un cono con conos el alumno deberá pasar cada cono a otro cono que va a estar al pie de esta manera va a realizar abdominales de una manera distinta.</p> <p><b>Vuelta a la calma</b></p> <p>Realizamos ejercicios de vuelta a la calma estiramiento de las extremidades superiores e inferiores.</p> <p><b>Construcción del Conocimiento</b></p> <p>Actividades de fuerza, coordinación.</p> <p><b>Trasferencia</b></p> <p><b>Actividad físico-recreativas</b></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=b0WCcWf4iNA">https://www.youtube.com/watch?v=b0WCcWf4iNA</a></p>		<table border="1"> <tr> <td data-bbox="1272 188 1429 284">¿Puede hacer sin ayuda?</td> <td data-bbox="1429 188 1496 284"></td> <td data-bbox="1496 188 1615 284"></td> <td data-bbox="1615 188 1727 284"></td> <td data-bbox="1727 188 1839 284"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="1272 284 1429 496">¿Puede mantener el equilibrio?</td> <td data-bbox="1429 284 1496 496"></td> <td data-bbox="1496 284 1615 496"></td> <td data-bbox="1615 284 1727 496"></td> <td data-bbox="1727 284 1839 496"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="1272 496 1429 580">¿Puede bailar?</td> <td data-bbox="1429 496 1496 580"></td> <td data-bbox="1496 496 1615 580"></td> <td data-bbox="1615 496 1727 580"></td> <td data-bbox="1727 496 1839 580"></td> </tr> </table>	¿Puede hacer sin ayuda?					¿Puede mantener el equilibrio?					¿Puede bailar?					
¿Puede hacer sin ayuda?																				
¿Puede mantener el equilibrio?																				
¿Puede bailar?																				

Todas las personas necesitan hacer actividad física para tener buena salud. Sin embargo, menos de la mitad de los adultos en los Estados Unidos que tienen una gran dificultad para caminar o subir escaleras (discapacidad motora) informan que realizan actividad física aeróbica. En el caso de quienes son activos, caminar es la actividad física más común. Sin embargo, los adultos con discapacidades informan que encuentran más barreras ambientales para caminar que los que no tienen discapacidades.

### **Fuentes de Consulta**

La siguiente información la obtuvimos de la revista: Centro Nacional de Defectos Congénitos y Discapacidades del Desarrollo de los CDC, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades <https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/disabilityandhealth/features/physical-activity-for-all.html>

## **ITINERARIO**

DATOS INFORMATIVOS

Nombre de la Institución: Fundación FERVI

Facilitador: David Salazar

Fecha: 16/01/2023

Tiempo: 60 minutos

VALOR PARA LA SEMANA: Responsabilidad									
FRASE MOTIVACIONAL DE LA SEMANA: “No estoy donde quiero estar, pero tampoco donde estaba antes”									
SEMANA 8									
TEMA	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	EVALUACIÓN					RECURSOS/ MATERIALES
<b>TEMA:</b> Actividad es Recreativas  <b>OBJETIVO DIDÁCTICO:</b> Activar la fuerza muscular en las diferentes	Aplicar actividades recreativas con diferentes propósitos, reglas y variaciones.	<b>Proceso de la clase</b> <b>Prerrequisitos</b> Indicaciones Generales <b>Esquema Conceptual de Partida</b> <b>Calentamiento</b> Empezamos con un calentamiento de articulación, cabeza, extremidades superiores, tronco, extremidades inferiores mediante juegos. <b>Parte principal</b> Se va a trabajar en 2 grupos el juego se denomina viene y va cada grupo cada alumno se va a costar en el piso uno junto al otro formando una fila el primero deberá tener un objeto en este caso va a ser una pelota deberá	Aplicación de métodos activos	Reflexiones	Sí, lo hago muy bien	Sí, pero puedo mejorarlo	Lo hago con dificultad	Necesito ayuda para hacerlo	1. Conos. 2. Ulas 3. Pelota. 4. Colchoneta.
				¿Puedo mantener el equilibrio?					
				¿Puedo saltar con los					

partes del cuerpo humano realizando actividades físico-recreativas.		<p>incorporarse trasladarse al final de la fila y el balón deberá regresar al alumno que esta primero el balón debe pasar por cada alumno.</p> <p>El otro juego va a ser saltando el camino vamos a ubicar en diferentes direcciones una ula formando un camino el alumno deberá saltar a cada una con los dos pies manteniendo el equilibrio.</p> <p><b>Vuelta a la calma</b></p> <p>Realizamos ejercicios de vuelta a la calma estiramiento de las extremidades superiores e inferiores.</p> <p><b>Construcción del Conocimiento</b></p> <p>Actividades de fuerza reacción, posición corporal.</p> <p><b>Trasferencia</b></p> <p><b>Actividad físico-recreativas</b></p> <p><u><a href="https://www.youtube.com/watch?v=rWaXXDuKYYo">https://www.youtube.com/watch?v=rWaXXDuKYYo</a></u></p>						dos pies?					
								¿Tengo fuerza para saltar?					
								¿Tengo reacción para levantar me?					



Todas las personas necesitan hacer actividad física para tener buena salud. Sin embargo, menos de la mitad de los adultos en los Estados Unidos que tienen una gran dificultad para caminar o subir escaleras (discapacidad motora) informan que realizan actividad física aeróbica. En el caso de quienes son activos, caminar es la actividad física más común. Sin embargo, los adultos con discapacidades informan que encuentran más barreras ambientales para caminar que los que no tienen discapacidades.

### **Fuentes de Consulta**

La siguiente información la obtuvimos de la revista: Centro Nacional de Defectos Congénitos y Discapacidades del Desarrollo de los CDC, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades <https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/disabilityandhealth/features/physical-activity-for-all.html>

## **ITINERARIO**

DATOS INFORMATIVOS

Nombre de la Institución: Fundación FERVI

Facilitador: David Salazar

Fecha: 18/01/2023

Tiempo: 60 minutos

VALOR PARA LA SEMANA: Responsabilidad									
FRASE MOTIVACIONAL DE LA SEMANA: “No estoy donde quiero estar, pero tampoco donde estaba antes”									
SEMANA 9									
TEMA	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	EVALUACIÓN					RECURSOS/ MATERIALES
<b>TEMA:</b> Actividad es Recreativas  <b>OBJETIVO DIDÁCTICO:</b> Desarrollar actividades en destrezas	Aplicar actividades recreativas con diferentes propositos, reglas y variaciones.	<b>Proceso de la clase</b> <b>Prerrequisitos</b> Indicaciones Generales <b>Esquema Conceptual de Partida</b> <b>Calentamiento</b> Empezamos con un calentamiento de articulación, cabeza, extremidades superiores, tronco, extremidades inferiores mediante juegos. <b>Parte principal</b> El juego se llama mano a mano esta actividad se realiza en parejas cada pareja se va a enfrentar en una posición de cuclillas deben estar con las palmas de las manos juntas a la	Aplicación de métodos activos	Reflexiones	Sí, lo hago muy bien	Sí, pero puedo mejorarlo	Lo hago con dificultad	Necesito ayuda para hacerlo	1. Ulas . 2. Tortugas .
				¿Tengo fuerza en mis extremidades superiores					

de juego y recreación		<p>de la pareja y a la señal deberán hacer fuerza para lograr que el compañero pierda el equilibrio.</p> <p>El siguiente juego va a ser tira al aro los alumnos se ubican en parejas agarrados de las manos y con la uña en el medio deben hacer fuerza buscando que el compañero entre en el aro tirando para su lado.</p> <p><b>Vuelta a la calma</b></p> <p>Realizamos ejercicios de vuelta a la calma estiramiento de las extremidades superiores e inferiores.</p> <p><b>Construcción del Conocimiento</b></p> <p>Actividades de fuerza, posición corporal.</p> <p><b>Trasferencia</b></p> <p><b>Actividad físico-recreativas</b></p> <p><b><u><a href="https://www.youtube.com/watch?v=RIBQ5XDf-hw">https://www.youtube.com/watch?v=RIBQ5XDf-hw</a></u></b></p>						¿Tengo fuerza en mis extremidades inferiores?					
								¿Puedo competir sin enojarme?					
								¿Tengo reacción para levantarme?					

Todas las personas necesitan hacer actividad física para tener buena salud. Sin embargo, menos de la mitad de los adultos en los Estados Unidos que tienen una gran dificultad para caminar o subir escaleras (discapacidad motora) informan que realizan actividad física aeróbica. En el caso de quienes son activos, caminar es la actividad física más común. Sin embargo, los adultos con discapacidades informan que encuentran más barreras ambientales para caminar que los que no tienen discapacidades.

### **Fuentes de Consulta**

La siguiente información la obtuvimos de la revista: Centro Nacional de Defectos Congénitos y Discapacidades del Desarrollo de los CDC, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades <https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/disabilityandhealth/features/physical-activity-for-all.html>

## **ITINERARIO**

DATOS INFORMATIVOS

Nombre de la Institución: Fundación FERVI

Facilitador: David Salazar

Fecha: 23/01/2023

Tiempo: 60 minutos

VALOR PARA LA SEMANA: Amistad									
FRASE MOTIVACIONAL DE LA SEMANA: “No estoy donde quiero estar, pero tampoco donde estaba antes”									
SEMANA 10									
TEMA	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	EVALUACIÓN					RECURSOS/ MATERIALES
<b>TEMA:</b> Actividades recreativas <b>OBJETIVO DIDÁCTICO:</b> Desarrollar actividades en destrezas	Aplicar actividades recreativas con diferentes propósitos, reglas y variaciones.	<b>Proceso de la clase</b> <b>Prerrequisitos</b> Indicaciones Generales <b>Esquema Conceptual de Partida</b> <b>Calentamiento</b> Empezamos con un calentamiento de articulación, cabeza, extremidades superiores, tronco, extremidades inferiores mediante juegos. <b>Parte principal</b> Juego con aros en esta oportunidad vamos a utilizar un palo y tres alumnos en los pies de un alumno van a ir las ulas este alumno va a sostener un palo largo con su brazo izquierdo la posición corporal va a ser erguida	Aplicación de métodos activos	Reflexiones	Sí, lo hago muy bien	Sí, pero puedo mejorarlo	Lo hago con dificultad	Necesito ayuda para hacerlo	1. Ulas. 2. Palo. 3. Espacio adecuado.
				¿Tengo resistencia?					
				¿Tengo equilibrio?					
				¿Está bien la					



Estimular de una forma integral y desde la mirada de la estimulación temprana nos lleva a una intervención educativa más respetuosa y personalizada. El hecho de asumir las bases del neurodesarrollo y la interconexión que existe en cada etapa de la evolución del aprendizaje, el asumir mecanismos cerebrales que explican mejor los aprendizajes viene a corroborar que es posible una educación más sólida, científica y responsable.

### **Fuentes de Consulta**

Edelvs Torres Campos en el artículo Estimulación motriz en niños con discapacidad intelectual. Propuesta de actividades motrices nos habla de este tema que es importante en la vida de las personas con discapacidad. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2218-36202021000400378](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202021000400378)

## **ITINERARIO**

DATOS INFORMATIVOS

Nombre de la Institución: Fundación FERVI

Facilitador: David Salazar

Fecha: 25/01/2023

Tiempo: 60 minutos

VALOR PARA LA SEMANA: Amistad									
FRASE MOTIVACIONAL DE LA SEMANA: “No estoy donde quiero estar, pero tampoco donde estaba antes”									
SEMANA 11									
TEMA	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	EVALUACIÓN					RECURSOS/MATERIALES
<b>TEMA:</b> Actividad es Recreativas  <b>OBJETIVO DIDÁCTICO:</b> Desarrollar el manejo de emociones, la	Aplicar actividades recreativas con diferentes propósitos, reglas y variaciones.	<b>Proceso de la clase</b> <b>Prerrequisitos</b> Indicaciones Generales <b>Esquema Conceptual de Partida</b> <b>Calentamiento</b> Empezamos con un calentamiento de articulación, cabeza, extremidades superiores, tronco, extremidades inferiores mediante juegos. <b>Parte principal</b> Los aros mágicos utilizando los conos de plástico y los aros o ulas vamos a ubicar en una fila dos circuitos cada alumno en el circuito correspondiente deberán atravesar cada aro inclinando su tronco sin hacer caer el obstáculo se	Aplicación de métodos activos	Reflexiones	Sí, lo hago muy bien	Sí, pero puedo mejorarlo	Lo hago con dificultad	Necesito ayuda para hacerlo	1. Conos. 2. Ulas. 3. Pelotas medianas de diferentes colores. 4. Canasta.
				¿Puedo inclinar me?					
				¿Puedo gatear?					
				¿Distingo					



motricidad fina y gruesa mediante actividades físico-recreativas empleando resistencia y coordinación.		<p>va a realizar a la mayor velocidad ya que al final vamos a encontrar una canasta con pelotas medianas de diferente color al momento que lleguen a la canasta el pasante deberá dar la orden de coger una pelotita, pero informándoles el color y lanzar a otra canasta.</p> <p><b>Vuelta a la calma</b> Realizamos ejercicios de vuelta a la calma estiramiento de las extremidades superiores e inferiores.</p> <p><b>Construcción del Conocimiento</b> Actividades de fuerza, posición corporal.</p> <p><b>Trasferencia</b> <b>Actividad físico-recreativas</b> <u><a href="https://www.youtube.com/watch?v=WFwOiKZ3FeE">https://www.youtube.com/watch?v=WFwOiKZ3FeE</a></u></p>		colores ?					5. Espacio adecuado.
				¿Puedo encestar ?					

Estimular de una forma integral y desde la mirada de la estimulación temprana nos lleva a una intervención educativa más respetuosa y personalizada. El hecho de asumir las bases del neurodesarrollo y la interconexión que existe en cada etapa de la evolución del aprendizaje, el asumir mecanismos cerebrales que explican mejor los aprendizajes viene a corroborar que es posible una educación más sólida, científica y responsable.

### **Fuentes de Consulta**

Edelvs Torres Campos en el artículo Estimulación motriz en niños con discapacidad intelectual. Propuesta de actividades motrices nos habla de este tema que es importante en la vida de las personas con discapacidad. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2218-36202021000400378](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202021000400378)

## **ITINERARIO**

DATOS INFORMATIVOS

Nombre de la Institución: Fundación FERVI

Facilitador: David Salazar

Fecha:8/02/2023

Tiempo: 60 minutos

VALOR PARA LA SEMANA: Alegría									
FRASE MOTIVACIONAL DE LA SEMANA: “No estoy donde quiero estar, pero tampoco donde estaba antes”									
SEMANA 1									
TEMA	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	EVALUACIÓN					RECURSO S/ MATERIALES
<b>TEMA:</b> Actividad es Recreativas  <b>OBJETIVO DIDÁCTICO:</b> Desarrollar el manejo de emociones, la	Aplicar actividades recreativas con diferentes propósitos, reglas y variaciones.	<b>Proceso de la clase</b> <b>Prerrequisitos</b> Indicaciones Generales <b>Esquema Conceptual de Partida</b> <b>Calentamiento</b> Empezamos con un calentamiento de articulación, cabeza, extremidades superiores, tronco, extremidades inferiores mediante juegos. <b>Parte principal</b> En el primer juego vamos a trabajar la zona del tronco abdomen, espalda extremidades inferiores y superiores al momento de colocar al alumno es una posición decúbito supino y trasladarse de un lugar a otro al inicio va a tener	Aplicación de métodos activos	Reflexiones	Sí, lo hago muy bien	Sí, pero puedo mejorarlo	Lo hago con dificultad	Necesito ayuda para hacerlo	1. Ulas. 2. Con o 3. Colchona ta 1. Espacio adecuado .
				¿Puedo realizar abdominales?					
				¿Puedo rodar?					
				¿Me mareo al					

motricidad fina y gruesa mediante actividades físico-recreativas empleando resistencia y coordinación		<p>una canasta llena de pelotas mediante una abdominal va a agarrar una pelota y la va a trasladar a otra canasta como se mencionó anteriormente rodando. Mientras que el otro juego va a tener mayor esfuerzo el alumno se va a ubicar nuevamente en una posición decúbito supino en la cabeza va a tener un cono lleno de bolas mientras que en sus pies va a tener un cono vacío el alumno con una abdominal va a trasladar la bola al cono de al frente con la mayor posibilidad posible.</p> <p><b>Vuelta a la calma</b> Realizamos ejercicios de vuelta a la calma estiramiento de las extremidades superiores e inferiores.</p> <p><b>Construcción del Conocimiento</b> Actividades de fuerza, posición corporal.</p> <p><b>Trasferencia</b> <b>Actividad físico-recreativas</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WfWoiKZ3FeE">https://www.youtube.com/watch?v=WfWoiKZ3FeE</a></p>						momento de rodar?					
								¿Pierdo y orientación al momento de rodar?					

Llevar una vida activa es muy importante para cualquiera, también para las personas con una discapacidad. Las actividades para discapacitados físicos o intelectuales son fundamentales para promover la integración y pueden influir positivamente en tu estado de ánimo, son generadoras de salud y te permitirán adquirir y llevar unos hábitos de vida saludables.

### **Fuentes de Consulta**

El presente contenido lo encontramos en la siguiente página web: <https://www.sunrisemedical.es/blog/actividades-para-discapacitados>

## **ITINERARIO**

DATOS INFORMATIVOS

Nombre de la Institución: Fundación FERVI

Facilitador: David Salazar

Fecha:8/02/2023

Tiempo: 60 minutos

VALOR PARA LA SEMANA: Amistad									
FRASE MOTIVACIONAL DE LA SEMANA: “No estoy donde quiero estar, pero tampoco donde estaba antes”									
SEMANA 1									
TEMA	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	EVALUACIÓN					RECURSOS/ MATERIALES
<b>TEMA:</b> Actividades Recreativas  <b>OBJETIVO DIDÁCTICO:</b> Motivar a la actividad físico-recreativa	Aplicar actividades recreativas con diferentes propósitos, reglas y variaciones.	<b>Proceso de la clase</b> <b>Prerrequisitos</b> Indicaciones Generales <b>Esquema Conceptual de Partida</b> <b>Calentamiento</b> Empezamos con un calentamiento de articulación, cabeza, extremidades superiores, tronco, extremidades inferiores mediante juegos. <b>Parte principal</b> Este juego es muy popular se llama la rayuela los primero que vamos a hacer es marcar las casillas del 1 al 9 como no podemos pintar la baldosa lo vamos a marcar con las ulas la facilidad que presenta a marcar con la	Aplicación de métodos activos	Reflexiones	Sí, lo hago muy bien	Sí, pero puedo mejorarlo	Lo hago con dificultad	Necesito ayuda para hacerlo	1. Ulas 2. Númer os 3. Pelotas gran des 4. Can asta 5. Esp acio adec uad o.
				¿Puedo inclinar me?					
				¿Puedo gatear?					
				¿Distingo colores?					

<p>para mejorar la motricidad gruesa, el estado físico, social y emocional de las personas con discapacidad intelectual .</p>		<p>ula el circuito es que lo podemos modificar haciéndolo más complicado o sencillo hay muchas variantes por ejemplo los alumnos saltaron con una pelota en sus manos para poder mantener el equilibrio y al finalizar el circuito lanzaban la pelota a una canasta para encertar.</p> <p><b>Vuelta a la calma</b> Realizamos ejercicios de vuelta a la calma estiramiento de las extremidades superiores e inferiores.</p> <p><b>Construcción del Conocimiento</b> Actividades de fuerza, posición corporal.</p> <p><b>Trasferencia</b> <b>Actividad físico-recreativas</b> <b><a href="https://www.youtube.com/watch?v=nHWUSxlaasg">https://www.youtube.com/watch?v=nHWUSxlaasg</a></b></p>		<table border="1"> <tr> <td data-bbox="1301 193 1440 316">¿Puedo encertar ?</td> <td data-bbox="1440 193 1512 316"></td> <td data-bbox="1512 193 1628 316"></td> <td data-bbox="1628 193 1744 316"></td> <td data-bbox="1744 193 1848 316"></td> </tr> </table>	¿Puedo encertar ?					
¿Puedo encertar ?										

La rayuela o el avión es un bonito juego para los niños, sólo necesitas una superficie lisa y una tiza para poder jugar. Con la rayuela los niños aprenderán a mejorar su equilibrio y su coordinación.

### **Fuentes de Consulta**

El presente contenido lo encontramos en la siguiente página web: <https://www.conmishijos.com/ninos/ocio/juego-de-la-rayuela-como-jugar-con-los-ninos/>

## **ITINERARIO**



DATOS INFORMATIVOS

Nombre de la Institución: Fundación FERVI

Facilitador: David Salazar

Fecha:8/02/2023

Tiempo: 60 minutos

VALOR PARA LA SEMANA: Alegría									
FRASE MOTIVACIONAL DE LA SEMANA: “No estoy donde quiero estar, pero tampoco donde estaba antes”									
SEMANA 1									
TEMA	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	EVALUACIÓN					RECURSOS/MATERIALES
<b>TEMA:</b> Actividades Recreativas  <b>OBJETIVO DIDÁCTICO:</b> Motivar a la actividad físico-recreativa	Aplicar actividades recreativas con diferentes propósitos, reglas y variaciones.	<b>Proceso de la clase</b> <b>Prerrequisitos</b> Indicaciones Generales <b>Esquema Conceptual de Partida</b> <b>Calentamiento</b> Empezamos con un calentamiento de articulación, cabeza, extremidades superiores, tronco, extremidades inferiores mediante juegos. <b>Parte principal</b> En este juego vamos a realizar movimientos de coordinación con una uña en el piso el profesor va a dar comandos simples como son adentro y afuera primero con una explicación demostrativa, al frente del alumno	Aplicación de métodos activos	Reflexiones	Sí, lo hago muy bien	Sí, pero puedo mejorarlo	Lo hago con dificultad	Necesito ayuda para hacerlo	1. Uñas 2. Pelotas medianas de diferente color. 3. Canasta 4. Espacio adecuado
				¿Puedo distinguir colores?					
				¿Tengo coordinación en mis					

<p>para mejorar la motricidad gruesa, el estado físico, social y emocional de las personas con discapacidad intelectual .</p>		<p>estará una canasta con pelotas medianas de diferente color y a unos metros una canasta vacía después de realizar los comandos el alumno con una sentadilla va a coger una pelota y va a lanzar hacia la canasta que se encuentra a unos metros la dificultad en este juego va a ser que el profesor diga los colores de la pelota para que el alumno tenga agilidad reacción para observar la pelota que va a lanzar, se va a realizar con la mano izquierda y la derecha.</p> <p><b>Vuelta a la calma</b> Realizamos ejercicios de vuelta a la calma estiramiento de las extremidades superiores e inferiores.</p> <p><b>Construcción del Conocimiento</b> Actividades de fuerza, posición corporal.</p> <p><b>Trasferencia</b> <b>Actividad físico-recreativas</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=f6bHZWRKiTg">https://www.youtube.com/watch?v=f6bHZWRKiTg</a></p>		<table border="1"> <tr> <td data-bbox="1294 188 1444 443">extremidades inferiores y superiores?</td> <td data-bbox="1444 188 1516 443"></td> <td data-bbox="1516 188 1630 443"></td> <td data-bbox="1630 188 1744 443"></td> <td data-bbox="1744 188 1850 443"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="1294 443 1444 699">¿Puedo agarrar sin dificultad las pelotas?</td> <td data-bbox="1444 443 1516 699"></td> <td data-bbox="1516 443 1630 699"></td> <td data-bbox="1630 443 1744 699"></td> <td data-bbox="1744 443 1850 699"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="1294 699 1444 831">¿Puedo encestar?</td> <td data-bbox="1444 699 1516 831"></td> <td data-bbox="1516 699 1630 831"></td> <td data-bbox="1630 699 1744 831"></td> <td data-bbox="1744 699 1850 831"></td> </tr> </table>	extremidades inferiores y superiores?					¿Puedo agarrar sin dificultad las pelotas?					¿Puedo encestar?					<p>uado.</p>
extremidades inferiores y superiores?																				
¿Puedo agarrar sin dificultad las pelotas?																				
¿Puedo encestar?																				

Contenido Científico

En el trabajo correctivo-compensatorio en las clases de Educación Física con niños diagnosticados con discapacidad intelectual, está dado por la acción corporal que les posibilita el desarrollo de sus potencialidades a través de sus experiencias de movimientos en los ejercicios que realizan. Además, se utilizan métodos de enseñanza diferentes a los usados tradicionalmente en la terapia para el movimiento, por lo que se considera que el movimiento corporal asume una función de activación y de ajuste permanente en el comportamiento de los niños con necesidades educativas especiales.

### **Fuentes de Consulta**

El presente contenido lo encontramos en la siguiente página web: <https://www.efdeportes.com/efd160/desarrollo-psicomotriz-con-discapacidad-intelectual.htm>.

## **ITINERARIO**

DATOS INFORMATIVOS

Nombre de la Institución: Fundación FERVI

Facilitador: David Salazar

Fecha:8/02/2023

Tiempo: 60 minutos

VALOR PARA LA SEMANA: Alegría									
FRASE MOTIVACIONAL DE LA SEMANA: “No estoy donde quiero estar, pero tampoco donde estaba antes”									
SEMANA 1									
TEMA	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	EVALUACIÓN					RECURSO S/ MATERIALES
<b>TEMA:</b> Actividad es Recreativas  <b>OBJETIVO DIDÁCTICO:</b> Motivar a la actividad físico-recreativa	Aplicar actividades recreativas con diferentes propósitos, reglas y variaciones.	<b>Proceso de la clase</b> <b>Prerrequisitos</b> Indicaciones Generales <b>Esquema Conceptual de Partida</b> <b>Calentamiento</b> Empezamos con un calentamiento de articulación, cabeza, extremidades superiores, tronco, extremidades inferiores mediante juegos. <b>Parte principal</b> En el primer juego vamos a trabajar la zona del tronco abdomen, espalda extremidades inferiores y superiores al momento de colocar al alumno es una posición decúbito supino y trasladarse de un lugar a otro al inicio	Aplicación de métodos activos	Reflexiones	Sí, lo hago muy bien	Sí, pero puedo mejorarlo	Lo hago con dificultad	Necesito ayuda para hacerlo	2. Ulas. 3. Cono 4. Colchone ta 5. Espacio adecuado
				¿Puedo realizar abdominales?					
				¿Puedo rodar?					
				¿Me mareo al					

para mejorar el área social y emocional de las personas con discapacidad intelectual .		va a tener una canasta llena de pelotas mediante una abdominal va a agarrar una pelota y la va a trasladar a otra canasta como se mencionó anteriormente rodando. Mientras que el otro juego va a tener mayor esfuerzo el alumno se va a ubicar nuevamente en una posición decúbito supino en la cabeza va a tener un cono lleno de bolas mientras que en sus pies va a tener un cono vacío el alumno con una abdominal va a trasladar la bola al cono de al frente con la mayor posibilidad posible. <b>Vuelta a la calma</b> Realizamos ejercicios de vuelta a la calma estiramiento de las extremidades superiores e inferiores. <b>Construcción del Conocimiento</b> Actividades de fuerza, posición corporal. <b>Trasferencia</b> <b>Actividad físico-recreativas</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ALNWtdGkg1I">https://www.youtube.com/watch?v=ALNWtdGkg1I</a>		momento de rodar?					
				¿Pierdo y orientación al momento de rodar?					

Contenido Científico

La actividad física tiene muchos beneficios que pueden mejorar la salud física y emocional. La falta de actividad física aumenta el riesgo de muchos problemas médicos, como enfermedades cardíacas, diabetes, obesidad y mala calidad ósea. Los estudios sugieren que las personas con discapacidad intelectual, en comparación con el resto de la población, han disminuido la aptitud y la fuerza cardiovascular.

### **Fuentes de Consulta**

El presente contenido lo encontramos en la siguiente página web: <https://orthokids.org/es-mx/health-fitness/physical-activity-for-persons-with-intellectual-disabilities/>

## BIBLIOGRAFÍA

- Ahrabi-Fard, I., & Matvienko, O. (2005). PROMOCIÓN DE UNA EDUCACIÓN ACTIVA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA ORIENTADA A LA SALUD EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 1(3), 163-170.
- Alonso, D. (2018). Desarrollo de las habilidades motrices de las personas con discapacidad intelectual a través del proceso cognitivo. *ARTSEDUCA*(19), 224-245. Doi:<http://dx.doi.org/10.6035/Artseduca.2018.19.10>
- American Association on Intellectual and Developmental Disabilities. (2010). *Intellectual Disability: Definition, Classification, and Systems of Supports* (11 ed.). Washington, DC: American Association on Intellectual and Developmental Disabilities.
- Andres Rosa Guillamon. (2017, Septiembre). *Analisis bibliografico de las baterias de evaluacion de la condicion fisica bibliographic analysis of the physical fitness assessment batteries*. Retrieved from [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.researchgate.net/profile/Andres-Guillamon/publication/323759194\\_Analisis\\_bibliografico\\_de\\_las\\_baterias\\_de\\_evaluacion\\_de\\_la\\_condicion\\_fisica\\_Bibliographic\\_analysis\\_of\\_the\\_physical\\_fitness\\_assessment\\_batteries](https://www.researchgate.net/profile/Andres-Guillamon/publication/323759194_Analisis_bibliografico_de_las_baterias_de_evaluacion_de_la_condicion_fisica_Bibliographic_analysis_of_the_physical_fitness_assessment_batteries)
- Antequera, M., Bachiller, B., Calderón, M., Cruz, A., Cruz, P., García, F., . . . Ortega, R. (2008). *MANUAL DE ATENCIÓN AL ALUMNADO CON NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO DERIVADAS DE DISCAPACIDAD INTELECTUAL*. Retrieved from [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://sid-inico.usal.es/idocs/F8/FDO23846/apoyo\\_educativo\\_discap\\_intelectual.pdf](https://sid-inico.usal.es/idocs/F8/FDO23846/apoyo_educativo_discap_intelectual.pdf)
- Association, A. P. (2014). *Guia de consulta de los criterios diagnosticos DSM-5*. Washington, DC London, England.: Editorial Médica Panamericana.
- Calero, S., & Gonzales, S. (S.f). Teoría y metodología de la educación física . *ESPE*, p. 15.
- Díaz, M. (2020). *Beneficios de las actividades recreativas*. Retrieved from Cuidad del deporte .
- Disabled World. (2014). *Cognitive disability: Information on intelectual disabilities*. Retrieved from <https://www.disabled-world.com/disability/types/cognitive/>
- Fernández-Alvira, J. M., & Lakerveld, J. (2020). Prevalence of Physical Health Conditions and Their Risk Factors in Adolescents and Adults with Intellectual Disabilities: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Autism and Developmental Disorder*, 50(9), 3087-3101.
- Galligó, M., & Galligó, T. (2003). *El aprendizaje y sus trastornos*. Barcelona: Grupo Editorial CEAC.
- García, F. (2019). Revisión sistemática sobre adaptaciones de los test de la batería de condición física Eurofit para personas con discapacidad intelectual. *Universidad de Sevilla*, 13-16.
- García, I. (2005). Concepto actual de discapacidad intelectual. *Psychosocial Intervention*, 14(3), 255-276. Doi: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?Id=179817547002>

- Joan María, S. (2008). LAS ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS, INSTRUMENTOS DE INTERVENCIÓN SOCIOEDUCATIVA ANTE LA DOMINANCIA DE LA FIGURA DEL “WINNER-GANADOR” ENTRE LOS MENORES. . *Dialnet*, 245-263.
- Josefa, L., Antonia, P., & Eva, L. (s.f). *Los Beneficios Del Deporte En Personas Con Discapacidad* . Retrieved from Minudeporte: <https://www.munideporte.com/imagenes>ficheros>
- Llasera, E. (1995). *Proposta de descobriment i adaptació al medi aquàtic per alumnes amb necessitats educatives especials*. . Catalunya: Organització del iin. Congrés del Educació Física i l'Esport. INEF .
- Navas, C. D. (2023). Licación de metodologías artísticas en el fortalecimiento de la inclusión. *Polo del Conocimiento*, 8(1), 1266-1276. Doi:10.23857/pc.v8i1
- Piñero, M., & Berdaye, D. (2011). *Plan de actividades físico-recreativas para el fortalecimiento de la integración social en el proceso de recreación comunitaria de los discapacitados entre 25-35 años de la circunscripción 10 del Consejo Popular Hermanos Barcón, del municipio Pinar del Río*. Pinar del Río: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo. Facultad de Cultura Física Nancy Uranga Romagoza. Retrieved from <https://rc.upr.edu.cu/jspui/handle/DICT/2452>
- Prieto, M. (2011). ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD. *Innovacion y experiencias educativas*, 1-8.
- Raciel, R. P. (2011). "Actividades Físico – Recreativa En La Comunidad. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*. Retrieved from <https://www.eumed.net/rev/cccss/13/rrp.htm>
- Ruiz Llamas, G. &. (2004). *Los valores en el deporte*. Retrieved from Revista de educación: Fervi <https://www.facebook.com/profile.php?Id=100009686500252>
- Sailema, Á., Sailema, M., Amores, P. D., Maqueira, G., & Morales, D. (2017). Actividades físico-recreativas y motricidad: proyecto para la inclusión de niños con discapacidad. *Researchgate*, 3-18.
- Serrano, M. (2009). *Conjunto de Actividades Físico-Recreativas para mejorar la participación de los Discapacitados de la ACLIFIM a la practica del Deporte del Consejo Popular Urbano del Municipio San Luis, Pinar del Río*. Pinar del Río: Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo. Facultad de Cultura Física. Retrieved from <https://rc.upr.edu.cu/jspui/handle/DICT/2038>
- Tassé, M. (2013). ¿qué son las limitaciones significativas en conducta adaptativa en personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo? *Siglo Cero*, 44(245), 22-33. Retrieved from <https://sid-inico.usal.es/articulo/que-son-las-limitaciones-significativas-en-conducta-adaptativa-en-personas-con-discapacidades-intelectuales-y-de-desarrollo/>
- Tejeda, J. M. (2020). *Artículo: Discapacidad intelectual y accesibilidad cognitiva*. Retrieved from Intef.es: <https://cedec.intef.es/discapacidad-intelectual-y-accesibilidad-cognitiva/>
- Valarezo, M. (2017). Programa de actividades físico - recreativa para desarrollar habilidades motrices en personas con discapacidad intelectual,. *Revista cubana de*



- investigaciones biomédicas*, 3(1). Retrieved from <http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/art>
- Vallejo, G. (2022). Incidencia de las actividades recreativas en la autoestima de los deportistas pertenecientes a la Federación Ecuatoriana de Deportes para Personas con Discapacidad Intelectual. *ESPE*, pp. 20-30. Retrieved from ESPE.
- Vohra, R. M., & St. Peter, C. (2020). Health care utilization and expenditures among adults with intellectual disabilities in the United States. *Journal of Intellectual Disability Research*, 64(2), 110-119.
- Xiaoyan, K., & Jing, L. (2017). DISCAPACIDAD INTELECTUAL. *Manual de Salud Mental Infantil y Adolescente de la IACAPAP*, 1-2.

## ANEXOS



Descripción: Calentamiento de la sesión 1

Fuente: Fundación FERVI

Fecha: 21 de diciembre 2022

Elaborado por: David Salazar



Descripción: Programa de actividades físico-recreativas

Fuente: Fundación FERVI

Fecha: 26 de diciembre 2022

Elaborado por: David Salazar



Descripción: Programa de actividad físico-recreativas

Fuente: Fundación FERVI

Fecha: 28 de diciembre 2022

Elaborado por: David Salazar



Descripción: Programa de actividad físico-recreativas

Fuente: Fundación FERVI

Fecha: 02 de enero 2023

Elaborado por: David Salazar

Nº	NOMINA	GRADO DE DISCAPACIDAD	HABILIDADES MOTRICES FÍSICAS Y BÁSICAS							
			GUÍA DE OBSERVACIÓN INICIAL				GUÍA DE OBSERVACIÓN FINAL			
			DOMINA	REALIZA DE FORMA ASISTIDA	EN DESARROLLO	NO DOMINA	DOMINA	REALIZA DE FORMA ASISTIDA	EN DESARROLLO	NO DOMINA
1º	A1	48%	6	0	4	2	6	5	0	1
2º	A2	66%	1	1	0	10	1	1	0	10
3º	A3	47%	6	0	3	3	6	0	3	3
4º	A4	48%	7	0	3	2	10	0	0	1
5º	A5	50%	2	0	6	4	2	0	6	4
6º	A6	42%	5	0	5	2	5	0	5	2
7º	A7	55%	11	0	0	1	11	0	0	1
8º	A8	51%	7	0	3	2	11	0	0	1
9º	A9	43%	1	0	6	5	11	0	0	1
	RESULTADOS		43.0	0.9	27.8	28.7	58.3	5.6	12.9	22.2

Descripción: Resumen de la guía de observación

Fuente: Fundación FERVI

Fecha: 03 de abril 2023

Elaborado por: David Salazar

Nº	NOMINA	GRADO DE DISCAPACIDAD	DESTREZAS DE JUEGO Y RECREACIÓN							
			GUÍA DE OBSERVACIÓN INICIAL				GUÍA DE OBSERVACIÓN FINAL			
			DOMINA	REALIZA DE FORMA ASISTIDA	EN DESARROLLO	NO DOMINA	DOMINA	REALIZA DE FORMA ASISTIDA	EN DESARROLLO	NO DOMINA
1º	A1	48%	4	0	0	2	4	0	0	2
2º	A2	66%	0	0	0	6	0	0	0	6
3º	A3	47%	2	0	2	2	2	0	2	2
4º	A4	48%	4	0	0	2	6	0	0	0
5º	A5	50%	1	0	2	3	1	2	2	3
6º	A6	42%	2	0	2	2	2	0	2	2
7º	A7	55%	3	0	1	2	3	0	1	2
8º	A8	51%	5	0	0	1	5	0	0	0
9º	A9	43%	1	0	3	3	6	0	0	0
	RESULTADOS		40.7	0	18.5	42.5	53.7	3.7	12.9	31.5

Descripción: Resumen de la guía de observación

Fuente: Fundación FERVI

Fecha: 03 de abril 2023

Elaborado por: David Salazar





Nº	NOMINA	MANEJO DE EMOCIONES								
		GUÍA DE OBSERVACIÓN INICIAL					GUÍA DE OBSERVACIÓN FINAL			
		GRADO DE DISCAPACIDAD	DOMINA	REALIZA DE FORMA ASISTIDA	EN DESARROLLO	NO DOMINA	DOMINA	REALIZA DE FORMA ASISTIDA	EN DESARROLLO	NO DOMINA
1º	A1	48%	2	0	0	3	1	0	2	2
2º	A2	66%	0	0	0	5	0	0	0	5
3º	A3	47%	2	0	0	3	2	0	0	3
4º	A4	48%	2	0	0	3	3	0	0	2
5º	A5	50%	1	0	1	3	1	0	1	4
6º	A6	42%	1	0	1	3	1	0	1	3
7º	A7	55%	3	0	0	2	3	0	0	2
8º	A8	51%	2	0	0	3	3	0	0	2
9º	A9	43%	1	0	0	4	2	0	0	3
	RESULTADOS		31.1	0.0	4.4	64.4	35.6	0.0	8.9	57.8

Descripción: Resumen de la guía de observación

Fuente: Fundación FERVI

Fecha: 03 de abril 2023

Elaborado por: David Salazar

The screenshot shows an Excel spreadsheet with the following data table:

	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	
1	fisicas_basica	fisicas_basica	fisicas_basica	fisicas_basica	fisicas_basica	fisicas_basica	fisicas_basica	fisicas_basica	fisicas_basica	fisicas_basica	1_Pre_Destrezas_Juegos_Recreacion	2_Pre_Destrezas_Juegos_Recreacion	3_Pre_Destrezas_Juegos_Recreacion	4_Pre_Destrezas_Juegos_Recreacion	5_Pre_Destrezas_Juegos_Recreacion	6_Pre_Destrezas_Juegos_Recreacion	1_Pre_Manejo_Emociones	2_Pre_Manejo_Emociones	3_Pre_Manejo_Emociones
2	2	1	4	4	4	4	2	2	2	1	4	4	4	1	1	4	1	4	4
3	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	1	1	4	4	2	2	4	4	2	1	2	4	4	1	1	4	1	4	4
5	4	1	4	2	2	2	4	4	4	1	4	4	4	1	1	4	1	4	4
6	1	1	4	2	2	2	1	4	2	1	2	1	4	1	1	2	1	4	4
7	2	1	4	2	2	2	4	4	2	1	4	2	4	1	1	2	1	4	4
8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	2	4	1	1	4	4	4	4
9	2	1	4	2	4	4	4	4	2	1	4	4	4	4	4	1	1	4	4
10	3	1	4	3	3	3	1	1	1	1	2	1	4	1	1	2	1	4	4

Descripción: Base de datos programa estadístico excel

Fuente: Fundación FERVI

Fecha: 03 de abril 2023

Elaborado por: David Salazar

\*Sin título2 [Conjunto\_de\_datos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Edición Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1		Numérico	12	0		Ninguna	Ninguna	12	Derecha	Ordinal	Entrac
2	Pre_habilidades_motric...	Numérico	12	0	Puede correr	{1, No domi...	Ninguna	12	Derecha	Ordinal	Entrac
3	Pre_habilidades_motric...	Numérico	12	0	Puede saltar	{1, No domi...	Ninguna	12	Derecha	Ordinal	Entrac
4	Pre_habilidades_motric...	Numérico	12	0	Posee un movimiento coordinado de miembros inferiores y superi...	{1, No domi...	Ninguna	12	Derecha	Ordinal	Entrac
5	Pre_habilidades_motric...	Numérico	12	0	Utiliza aditamento para desplazarse	{1, No domi...	Ninguna	12	Derecha	Ordinal	Entrac
6	Pre_habilidades_motric...	Numérico	12	0	Se desplaza de forma independiente	{1, No domi...	Ninguna	13	Derecha	Ordinal	Entrac
7	Pre_habilidades_motric...	Numérico	12	0	Mantiene control postural adecuado	{1, No domi...	Ninguna	12	Derecha	Ordinal	Entrac
8	Pre_habilidades_motric...	Numérico	12	0	Mantiene equilibrio estatico	{1, No domi...	Ninguna	12	Derecha	Ordinal	Entrac
9	Pre_habilidades_motric...	Numérico	12	0	Mantiene Equilibrio dinamico	{1, No domi...	Ninguna	12	Derecha	Ordinal	Entrac
10	Pre_habilidades_motric...	Numérico	12	0	Puede patear una pelota	{1, No domi...	Ninguna	12	Derecha	Ordinal	Entrac
11	Pre_habilidades_motri...	Numérico	12	0	Puede lanzar una pelota	{1, No domi...	Ninguna	12	Derecha	Ordinal	Entrac
12	Pre_habilidades_motri...	Numérico	12	0	Puede botar una pelota	{1, No domi...	Ninguna	12	Derecha	Ordinal	Entrac
13	Pre_habilidades_motri...	Numérico	12	0	Puede encestar	{1, No domi...	Ninguna	12	Derecha	Ordinal	Entrac
14	Pre_Destrezas_Juegos...	Numérico	12	0	Se interesa por las actividades del juego	{1, No domi...	Ninguna	12	Derecha	Ordinal	Entrac
15	Pre_Destrezas_Juegos...	Numérico	12	0	Entiende las normas y reglas del juego	{1, No domi...	Ninguna	12	Derecha	Ordinal	Entrac
16	Pre_Destrezas_Juegos...	Numérico	12	0	Es capaz de esperar su turno	{1, No domi...	Ninguna	12	Derecha	Ordinal	Entrac
17	Pre_Destrezas_Juegos...	Numérico	12	0	Realiza algun deporte	{1, No domi...	Ninguna	12	Derecha	Ordinal	Entrac
18	Pre_Destrezas_Juegos...	Numérico	12	0	Tiene habilidades para un deporte especifico	{1, No domi...	Ninguna	12	Derecha	Ordinal	Entrac
19	Pre_Destrezas_Juegos...	Numérico	12	0	Posee alguna habilidad artistica	{1, No domi...	Ninguna	12	Derecha	Ordinal	Entrac
20	Pre_Manejo_Emociones	Numérico	12	0	Exterioriza su estado de animo	{1, No domi...	Ninguna	12	Derecha	Ordinal	Entrac
21	Pre_Manejo_Emociones	Numérico	12	0	Controla y maneja sus emociones	{1, No domi...	Ninguna	12	Derecha	Ordinal	Entrac
22	Pre_Manejo_Emociones	Numérico	12	0	Presenta conductas agresivas	{1, No domi...	Ninguna	12	Derecha	Ordinal	Entrac
23	Pre_Manejo_Emociones	Numérico	12	0	Presenta conductas autoagresivas	{1, No domi...	Ninguna	12	Derecha	Ordinal	Entrac
24	Pre_Manejo_Emociones	Numérico	12	0	Respeto sigue reglas normas y limites	{1, No domi...	Ninguna	12	Derecha	Ordinal	Entrac
25	Pre_Manejo_Emociones	Numérico	12	0	Respeto sigue reglas normas y limites	{1, No domi...	Ninguna	12	Derecha	Ordinal	Entrac

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo

13°C 20:11 5/4/2023

Descripción: Correlación de Pearson Spss

Fuente: Fundación FERVI

Fecha: 03 de abril 2023

Elaborado por: David Salazar