



## **UNIVERSIDAD DE CUENCA**

FACULTAD DE FILOSOFÍA  
LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

**“PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA INCENTIVAR  
LA INCLUSIÓN SOCIAL EN PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL  
EN LA FUNDACIÓN  
MENSAJEROS DE LA PAZ”**

Trabajo de Titulación previo a la obtención  
del Título de Licenciado en Ciencias de la  
Educación Especialización en Cultura  
Física

### **AUTORES:**

MANUEL HUMBERTO ORTIZ PAUTA

RILDA MARIELA MOROCHO ALVARADO

### **DIRECTOR:**

MGST. ANDRÉS MANUEL CORNEJO ZAMBRANO

**CUENCA-ECUADOR**

**2016**

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como propósito la realización de un programa de actividades físicas recreativas para personas con discapacidad intelectual de acuerdo a sus necesidades; con el objetivo de lograr un proceso de inclusión social en la comunidad, dicho estudio e investigación se realizó en un periodo de seis meses con la participación de 30 personas con discapacidad intelectual que son parte de la fundación Mensajeros de la Paz extensión Santa María de Quillosisa perteneciente al cantón Santa Isabel.

Para cumplir con este propósito fue necesario en primera instancia conocer los antecedentes históricos de la discapacidad intelectual, la definición y clasificación, entender que son las actividades recreativas y que beneficios brindan a las personas con discapacidad intelectual, para finalmente diseñar un programa que contengan actividades físicas y recreativas cuyas características sean de fácil aplicación y entendimiento para estas personas.

En cuanto a los resultados obtenidos con el diseño y aplicación del programa se pudo evidenciar que el 90% de las personas presentó cambios a nivel personal afectivo y social gracias a la práctica de actividades físicas recreativas permitiéndoles corregir defectos posturales y de locomoción; mejorar su estado de ánimo e integrarse al grupo que lo rodea y a la sociedad, logrando así un vínculo de pertenencia de manera recíproca tanto de la comunidad hacia estas personas, como de estas personas hacia la comunidad o la sociedad, mientras que el restante 10% no tuvo ningún cambio debido al alto grado de discapacidad intelectual que presentan.

### PALABRAS CLAVES:

Inclusión Social, Discapacidad Intelectual, Actividad Física, Actividades Recreativas

## **ABSTRACT**

This research was aimed at conducting a program of recreational physical activity for persons with intellectual disability in accordance with its needs; with the aim of achieving a process of social inclusion into the community. The study and research was carried out over a period of six months with the participation of 30 people with intellectual disabilities who are part of Mensajeros de la Paz foundation - extension Santa Maria de Quillosisa belonging to Santa Isabel town.

To accomplish this purpose first of all was necessary know the historical background of intellectual disability, the definition and classification, understand what are recreational activities and the benefits that provide to people with intellectual disabilities, to finally design a program that contain physical and recreational activities whose characteristics be easy to apply and understand by these people.

As for the results obtained with the design and implementation of the program it was possible to demonstrate that 90% of people suffer changes in their personal, emotional and social level through the practice of recreational physical activity that allows them to correct postural defects and locomotion; to improve their mood and join to the group around him and the society, achieving a bond of belongings in a reciprocal way so much of the community towards these people from these people into the community or society, while the remaining 10% did not have any progress due to the high degree of intellectual disability that they had.

### **KEY WORDS:**

Social Inclusion, Intellectual Disability, Physical Activity, Recreational Activities

## Tabla de contenido

### RESUMEN

### ABSTRACT

### CLAUSULAS DE DERECHO DE AUTOR

### CLAUSULA DE PROPIEDAD INTELECTUAL

DEDICATORIA .....XI

DEDICATORIA .....XII

AGRADECIMIENTO ..... III

INTRODUCCIÓN GENERAL..... IV

### CAPÍTULO I

DISCAPACIDAD INTELECTUAL E INCLUSIÓN SOCIAL ..... 1

1.1 Antecedentes Históricos de la Discapacidad Intelectual. .... 1

1.2 Definición y Clasificación de la Discapacidad Intelectual. .... 2

1.2.1 Definición de Discapacidad Intelectual..... 2

1.2.2 Clasificación de la Discapacidad Intelectual. .... 3

1.2.2.1 Discapacidad Leve/Ligera: CI entre 50-70..... 3

Características de las Personas con Discapacidad Intelectual Leve. .... 4

1.2.2.2 Discapacidad Intelectual Moderada: CI entre 35-50 ..... 5

1.2.2.3 Discapacidad Intelectual Grave: CI de 20 – 34 ..... 6

1.2.2.4 Discapacidad Intelectual Profunda: CI menor a 20. .... 8

1.2.2.5 Síndrome de Down..... 9

1.3 La Discapacidad Intelectual y la Sociedad: Efectos, Integración y Apoyo.  
10

1.3.1 La Discapacidad Intelectual y la Sociedad. .... 10

1.3.1.2 Efectos de la Discapacidad Intelectual. .... 11

1.3.1.3 Integración de las Personas con Discapacidad. .... 12

1.4 Inclusión y Vida Social de las Personas con Discapacidad Intelectual. . 13

1.4.1 Inclusión: ..... 14

1.4.2 Inclusión Social según el Concepto de la Unión Europea. .... 14

1.4.2.1 Inclusión Social para Personas con Discapacidad..... 14

### CAPÍTULO II

LAS ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS EN PERSONAS CON  
DISCAPACIDAD INTELECTUAL ..... 18

2.1 Definición de Actividad Física y Actividad Recreativa. .... 18

2.1.1 Definición de Actividad Física..... 18

2.1.1.1Tipos de Actividad Física. .... 20



2.1.2 Definición de Actividad Recreativa.....	21
2.1.2.1 Concepto de Recreación: .....	21
2.1.2.2 Características de la recreación: .....	21
2.1.2.3 Clases de recreación. ....	22
2.2 Beneficios de la Práctica de Actividades Físico Recreativas en personas con discapacidad intelectual. ....	23
2.2.1 Beneficios de la Actividad Física.....	23
2.2.2 Beneficios de la Actividades Recreativas.....	25
2.2.2.1 Beneficios individuales: .....	25
2.2.2.2 Beneficios Generales.....	27
2.2.3 Importancia de las actividades recreativas. ....	27
2.3 Funciones de las Actividades Físicas Recreativas.....	28
2.4 Las Actividades Físicas Recreativas como herramienta de Inclusión en la Sociedad. ....	31
2.4.1 Los derechos de las personas con discapacidad a la participación en las actividades físicas recreativas.....	32
<b>CAPÍTULO III</b>	
<b>PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA INCENTIVAR LA INCLUSIÓN SOCIAL EN LA FUNDACIÓN MENSAJEROS DE LA PAZ. ....</b>	
<b>33</b>	
3.1 Propuesta de Actividades Físicas Recreativas en personas con discapacidad intelectual de la Fundación Mensajeros de la Paz.....	33
3.1.2 Reseña histórica de la Fundación Mensajeros de la Paz. ....	35
3.1.3 Misión y Visión. ....	36
3.1.4 Nomina de personas acogidas en la Fundación Mensajeros De La Paz .	37
Tabla 1.....	38
3.2 Caracterización de los diferentes tipos de Actividades Físicas Recreativas. ....	39
3.2.1 Cronograma de actividades físicas recreativas. ....	40
3.2.2 Habilidades motrices básicas. ....	40
3.2.3 Habilidades Físicas básicas.....	42
3.2.1.3 Esquema corporal y organización espacio temporal.....	45
<b>CAPÍTULO IV</b>	
<b>EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS EJECUTADA EN LA FUNDACIÓN MENSAJEROS DE LA PAZ .....</b>	
<b>54</b>	
Introducción .....	54

<b>4.1 Evaluación cualitativa del programa de Actividades físicas – recreativas de las personas con Discapacidad Intelectual de la Fundación Mensajeros de la Paz</b> .....	<b>55</b>
<b>4.1.2 Evaluación del Test de Cualidades físicas básicas: Fuerza, velocidad y flexibilidad.</b> .....	<b>64</b>
<b>4.2 Evaluación cuantitativa del programa de Actividades físicas – recreativas de las personas con Discapacidad Intelectual de la Fundación Mensajeros de la Paz.</b> .....	<b>66</b>
<b>4.2.1 Interpretación de los resultados del Test de valoración de las actividades físicas – recreativas y socio afectivas</b> .....	<b>67</b>
<b>Cualidades físicas y Habilidades básicas</b> .....	<b>67</b>
<b>Esquema Corporal</b> .....	<b>68</b>
<b>Destreza de Juego y Recreación</b> .....	<b>68</b>
<b>Manejo de Emociones</b> .....	<b>69</b>
<b>4.2.2 Interpretación de los resultados del Test de Cualidades físicas básicas: Fuerza, velocidad y flexibilidad.</b> .....	<b>69</b>
<b>Test de Fuerza</b> .....	<b>70</b>
<b>Test de Velocidad</b> .....	<b>70</b>
<b>Test de Flexibilidad</b> .....	<b>71</b>
<b>4.3 Resultados obtenidos de la aplicación del programa de actividades físicas recreativas.</b> .....	<b>71</b>
<b>CAPÍTULO V</b>	
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b> .....	<b>73</b>
<b>CONCLUSIONES</b> .....	<b>73</b>
<b>RECOMENDACIONES</b> .....	<b>75</b>
<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	<b>77</b>
<b>ANEXOS</b> .....	<b>72</b>

## CLAUSULAS DE DERECHO DE AUTOR



Universidad de Cuenca  
Clausula de derechos de autor

---

*Rilda Mariela Morocho Alvarado*, autora del Trabajo de Titulación “Programa de actividades físicas recreativas para incentivar la inclusión social en personas con Discapacidad Intelectual en la Fundación Mensajeros de la Paz”, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Licenciada en Ciencias de la Educación especialización en Cultura Física. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afeción alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.

Cuenca, Junio del 2016

A handwritten signature in blue ink, consisting of stylized letters and a flourish.

---

Rilda Mariela Morocho Alvarado

C.I: 0105649719

## CLAUSULAS DE DERECHO DE AUTOR



Universidad de Cuenca  
Clausula de derechos de autor

---

*Manuel Humberto Ortiz Pauta*, autor del Trabajo de Titulación "Programa de actividades físicas recreativas para incentivar la inclusión social en personas con Discapacidad Intelectual en la Fundación Mensajeros de la Paz", reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialización en Cultura Física. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.

Cuenca, Junio del 2016

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Manuel Ortiz Pauta", written over a horizontal line.

*Manuel Humberto Ortiz Pauta*

C.I: 0105463103

## **CLAUSULA DE PROPIEDAD INTELECTUAL**



Universidad de Cuenca  
Clausula de propiedad intelectual

---

*Rilda Mariela Morocho Alvarado* autora del Trabajo de Titulación "Programa de actividades físicas recreativas para incentivar la inclusión social en personas con Discapacidad Intelectual en la Fundación Mensajeros de la Paz", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, Junio del 2016

A handwritten signature in blue ink, consisting of stylized letters and flourishes.

---

Rilda Mariela Morocho Alvarado

C.I: 0105649719

## CLAUSULA DE PROPIEDAD INTELECTUAL



Universidad de Cuenca  
Clausula de propiedad intelectual

---

*Manuel Humberto Ortiz Pauta* autor del Trabajo de Titulación "Programa de actividades físicas recreativas para incentivar la inclusión social en personas con Discapacidad Intelectual en la Fundación Mensajeros de la Paz", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, Junio del 2016

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Manuel Ortiz Pauta', written over a horizontal line.

*Manuel Humberto Ortiz Pauta*

C.I: 0105463103

## **DEDICATORIA**

*Principalmente a mis amados Padres quienes a lo largo de mi vida han estado conmigo velando por mi bienestar y educación. A mis hermanos que me dan sus ánimos y fortalezas desde la distancia que nos separa, a usted mi familia que son mi apoyo incondicional en todo momento le dedico este trabajo con mucho amor.*

**RILDA**

## **DEDICATORIA**

Este trabajo lo dedico primeramente a mi Dios, quien, me da la vida y me da las virtudes necesarias las cuales he cultivado con responsabilidad para ser una persona de bien en la sociedad.

A mis queridos Padres que todos los días desde el inicio de mi carrera estudiantil me han brindado su apoyo incondicional, a mis hermanas por estar pendientes de mi desarrollo académico, a mis sobrinas y sobrino por ser la alegría en mi vida, sin ellos no habría tenido el motor e inspiración para desarrollar todas las actividades que me las he propuesto. No me queda más que decirles que siempre estarán en mi mente y mi corazón.

**MANUEL**





## **AGRADECIMIENTO**

Queremos dar nuestros más sinceros agradecimientos, a todas las personas, que colaboraron con un granito de arena, para el desarrollo de este trabajo. A todos los profesores de la carrera que nos impartieron sus conocimientos y experiencias durante toda nuestra trayectoria educativa en especial al Mgst. Andrés Cornejo Zambrano, quien durante todo el desarrollo de la tesis supo guiarnos y motivarnos hasta el final. A la fundación Mensajeros de la Paz extensión Santa María de Quillosa a sus autoridades: Padre José Luis Sánchez, al coordinador Lcdo. Rosendo Loja quienes nos brindaron las facilidades para desarrollar nuestras actividades con total normalidad.

Un agradecimiento muy especial a las personas con discapacidad intelectual de la fundación quienes se mostraron accesibles desde el primer día que nos conocieron y supieron ganarse nuestro cariño, admiración y respeto.

**MANUEL  
RILDA**

## INTRODUCCIÓN GENERAL

El presente trabajo está enfocado sobre la Discapacidad Intelectual y como a través de la práctica de la Cultura Física se logra mejorar considerablemente la calidad de vida de estas personas, a nivel social, la salud, laboral. El tema es Programa de Actividades Físicas Recreativas para la inclusión social en personas con Discapacidad Intelectual en la Fundación Mensajeros de la Paz.

El principal objetivo es elaborar un programa de actividades tanto físicas como recreativas para lograr incentivar a estas personas y por medio de ello conseguir una inclusión social, que conlleve a que se vean como parte de la sociedad y no como entes aislados, sin contacto con el medio, a la vez las demás personas no los vean como seres inferiores si no como personas capaces de desenvolverse en la sociedad.

La discapacidad intelectual no es considerada como una enfermedad si no como un trastorno que afecta a las capacidades mentales generales el cual no permite el correcto desarrollo de algunas funciones como las cognitivas, lenguaje, motrices y social, provocando dificultad para realizar actividades de la vida diaria con normalidad. Para diagnosticar a una persona con Discapacidad Intelectual su Coeficiente Intelectual tiene que estar demasiado bajo, y presentar problemas de adaptación en las funciones anterior mencionadas.

Para analizar esta problemática es necesario conocer cuáles fueron las causas que llevaron para trabajar en este tema. Una de las más sobresalientes y observadas es que en la actualidad todavía existe discriminación hacia estas personas de la fundación, pues no existe una relación bilateral entre la sociedad y ellos, dejándolos apartados en el ámbito cultural, deportivo, social, laboral. También es fundamental mencionar el desconocimiento por parte del personal que labora en la fundación en relación a las actividades recreativas, físicas y deportivas puesto que no realizan ningunas de estas actividades lo que conlleva al sedentarismo y afectar sus capacidades motoras, sociales. Etc.

El interés de realizar un programa de actividades físicas recreativas parte primeramente del hecho que la Discapacidad Intelectual en la actualidad dejo de estar ligado solo al campo de la medicina, englobando de manera general al

campo educativo, social y la Educación Física (Deportes y recreación), es en este último donde nos enfocaremos pues es necesario conocer en qué medida ayuda a mejorar las destrezas motoras, sociales y autogestión. En el ámbito profesional como profesores de Educación Física es esencial que sepamos manejar diferentes grupos, pues a lo largo de nuestra carrera y con el nuevo modelo de inclusión escolar, es necesario estar preparado para poder asumir nuevos retos.

En lo que respecta a la metodología de este trabajo, se basa principalmente en una investigación de campo, cuya principal característica es la observación, pues es necesario registrar en medida favorecen o desfavorecen las actividades físicas recreativas a las personas con discapacidad de la fundación, así como también si existe ventajas o desventajas de utilizar ciertos ejercicios con ellos.

El desarrollo de marco teórico consta de cuatro capítulos los cuales cada uno contiene información necesaria para el desarrollo de esta investigación así tenemos:

En el capítulo I se habla sobre los antecedentes históricos de la Discapacidad Intelectual, ¿Cómo fue tratados estas personas antiguamente? ¿Cuáles fueron los nombres con los que se catalogaba anteriormente a este trastorno?, la clasificación de los tipos de Discapacidad y por supuesto como la sociedad ha aceptado a estas personas, ¿Si existe o no una inclusión y apoyo?

En el capítulo II se desarrolla temas referentes a la actividad física recreativa, ¿qué beneficios aportan estos para las personas con discapacidad?, cuáles son las funciones que cumplen y por último como ayudan éstas para lograr una inclusión a la sociedad a la personas con este trastorno.

En el Capítulo III está centrado específicamente en el desarrollo del programa de actividades físicas recreativas, los diferentes tipos de ejercicios que se llevaran a cabo, y la estructura de los mismos mediante un avance progresivo.

En el Capítulo IV abarca los resultados obtenidos de la aplicación del programa, la evaluación, las conclusiones y recomendaciones que se observaron a lo largo de desarrollo del mismo.

## **CAPITULO I**

### **DISCAPACIDAD INTELECTUAL E INCLUSIÓN SOCIAL.**



## CAPÍTULO I

### DISCAPACIDAD INTELECTUAL E INCLUSIÓN SOCIAL

#### 1.1 Antecedentes Históricos de la Discapacidad Intelectual.

Antiguamente las personas que nacían con malformaciones visibles eran considerados por la sociedad como “niños monstruos” por lo que estaban a favor de la eliminación o muerte pues ellos lo consideraba como demonios, todo esto se dio hasta finales del siglo XVII, con la aparición de la medicina grecorromana antigua donde sentaron las primeras bases para el estudio del enfermo mental dando lugar a investigaciones sobre el funcionamiento del cerebro y la psiquis pero al mencionarlos a estas personas utilizaban un lenguaje no apropiado, ofensivo, denigrante con términos como “invencibilidad”, “mongolismo”, “idiotas”, “dementes”, “locos”, esta época, durante los siglos XVII y XVIII, a quien tenía una discapacidad psíquica se le consideraba persona trastornada, que debía ser internada en orfanatos, manicomios, sin recibir ningún tipo de atención específica. A finales del siglo XVII y principios del siglo XX comienzan a darse los primeros intereses de algunos médicos de esta época, para el estudio de estas personas lo cual generó la separación del enfermo mental de la persona anormal y la utilización del término “Retraso Mental” a aquellas personas que necesitaban algunos niveles de ayuda y no alteraban su conducta. En esta época el rechazo a estas personas aún permanecida es por ello que la iglesia católica comenzó a intervenir para promover la ayuda social con carácter asistencial, de beneficencia. 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 lástima. En la segunda mitad del siglo XX, comienza a considerarse a la persona con discapacidad como un problema multidisciplinario y multidimensional, que afecta lo fisiológico, psicológico, médico, educativo, etiológico, legal y social. (Katz, Rangel & Lazcana. 2010)

En el siglo XXI la sociedad en la que vivimos ha dado grandes pasos en la comprensión de la discapacidad y su relación con el entorno. La superación de los

viejos prejuicios en relación con la discapacidad facilita nuestras intervenciones sociales, amplía nuestras concepciones sobre las personas que tienen mayores limitaciones, modifica nuestra visión del ser humano valorando la diferencia y la diversidad, ayuda a la normalización, determina una convivencia en la que nadie viva en exclusión, porque se procura la igualdad de oportunidades con independencia de nuestra edad, sexo, ideología, capacidad, e intereses.

La evolución social lleva consigo un cambio en el lenguaje, que es reflejo de la sociedad del momento, revela las concepciones, vivencias e interpretaciones de las personas ante situaciones vitales.

Al pasar de lo largo de la historia, ésta ha debido ser la tónica general: la pobreza, el hambre y las enfermedades han originado que un gran número de seres humanos tuvieran todo tipo de discapacidades y que probablemente no alcanzaran la vida adulta.

Últimamente está cobrando fuerza la idea de cambiar el estilo de vida de estas personas con discapacidad intelectual, primero modificando sustancialmente la construcción cultural mediante el cambio de pensamiento de las personas mediante la concienciación de que estas personas no son un peligro para la integridad de la comunidad sino más bien son parte de la misma las cuales necesitan una atención permanente debido al grado de discapacidad. (Katz, Rangel & Lazcana. 2010)

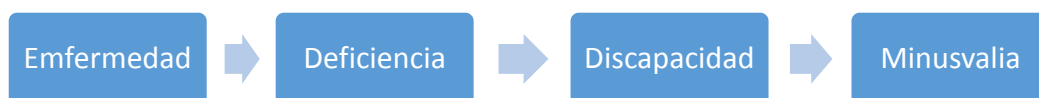
## **1.2 Definición y Clasificación de la Discapacidad Intelectual.**

El concepto de Discapacidad Intelectual, como otros muchos conceptos en tanto que intentan explicar una realidad, no es inmutable y su dinamismo depende de la cultura en la que se inserta y de la realidad a la que se refiere, del entramado social que lo utiliza intencionalmente y de la historia a la que pertenece. Pero, en todo caso, el concepto dispone de una realidad que le confiere su valor. Las personas con retraso mental existen y han existido. Esta realidad exige una idea que a lo largo de la historia ha ido construyéndose y modificándose. Un concepto que posteriormente, cobra fuerza como representante de la realidad que lo originó.

### **1.2.1 Definición de Discapacidad Intelectual.**

Según la Organización Mundial de la Salud (como se citó en Katz, Rangel & Lazcana. 2010) define a la Discapacidad Intelectual como un trastorno definido por la presencia de desarrollo mental incompleto o detenido, caracterizado principalmente por el deterioro de las funciones concretas de cada época de desarrollo y que contribuyen al nivel global de inteligencia como las funciones cognitivas, del lenguaje, motrices y de socialización, en donde la adaptación al ambiente siempre está afectada.

En la Discapacidad Intelectual se debe determinar el grado del desarrollo del nivel intelectual basándose en toda la información disponible, incluyendo manifestaciones clínicas, comportamiento adaptativo de medio cultural del individuo y hallazgos psicométricos que se manifiestan antes de los 18 años.



- **Deficiencia:** “Es toda pérdida o anormalidad de una estructura o función psicológica, fisiológica o anatómica.” (CIDDM, 1980, p. 83)
- **Discapacidad:** “Es toda restricción o ausencia (debida a una deficiencia) de la capacidad de realizar una actividad en la forma o dentro del margen que se considera normal para un ser humano”. (CIDDM, 1980, p. 83)
- **Minusvalía:** “Es una situación desventajosa para un individuo determinado, consecuencia de una deficiencia o una discapacidad, que limita o impide el desempeño de un rol que es normal en su caso.” (CIDDM, 1980, p. 83)

## 1.2.2 Clasificación de la Discapacidad Intelectual.

### 1.2.2.1 Discapacidad Leve/Ligera: CI entre 50-70

Se caracteriza por la adquisición tarde del lenguaje, aunque la mayoría alcanza la capacidad de expresarse en la actividad cotidiana. Muchos llegan a desarrollar una autonomía personal a todos los niveles. Las mayores dificultades se presentan en las actividades escolares y muchos tienen problemas específicos de lectura y

escritura. Pueden adquirir conocimientos que los sitúan, aproximadamente, en tercero de bachillerato. La mayoría de los que se encuentran en los límites superiores del retraso mental leve puede desempeñar trabajos que requieren actitudes de tipo práctico. Pueden vivir satisfactoriamente en la comunidad con los apoyos necesarios. (David Saenz & Reina, 2012, p. 261)

### **Características de las Personas con Discapacidad Intelectual Leve.**

#### **a) Personal y Social:**

- En general, aunque de forma más lenta, llegan a alcanzar completa autonomía para el cuidado personal y en actividades de la vida diaria.
- Se implican de forma efectiva en tareas adecuadas a sus posibilidades.
- A menudo, la historia personal supone un cúmulo de fracasos, con baja autoestima y posibles actitudes de ansiedad.
- Suele darse, en mayor o menor grado, falta de iniciativa y dependencia del adulto para asumir responsabilidades, realizar tareas.
- El campo de relaciones sociales suele ser restringido y puede darse el sometimiento para conseguir aceptación.
- En situaciones no controladas puede darse inadaptación emocional y respuestas impulsivas o disruptivas.

#### **b) Cognitivas:**

- Dificultades para discriminar los aspectos relevantes de la información.
- Dificultades de simbolización y abstracción.
- Dificultades para extraer principios y generalizar los aprendizajes.
- Dificultades en habilidades meta cognitivas (estrategias de resolución de problemas y de adquisición de aprendizajes).

#### **c) Comunicación y Lenguaje:**



- Desarrollo del lenguaje oral siguiendo las pautas evolutivas generales, aunque con retraso en su adquisición.

- Lentitud en el desarrollo de habilidades lingüísticas relacionadas con el discurso y de habilidades pragmáticas avanzadas o conversacionales persona, considerar la información que se posee, adecuación al contexto.

#### 1.2.2.2 **Discapacidad Intelectual Moderada:** CI entre 35-50

Los individuos incluidos en esta categoría presentan la lentitud en el desarrollo de la comprensión y del uso del lenguaje, y alcanzan en esta área un dominio limitado. En la adquisición de la capacidad del cuidado personal y de las funciones motoras también presentan dificultades, de manera que algunos necesitan supervisión permanente. Aunque los progresos escolares son limitados, cierto porcentaje aprenden lo esencial para la lectura, la escritura y el cálculo.

Con una supervisión moderada, pueden atender a su propio cuidado personal. La mayoría alcanzan un desarrollo normal de su capacidad social para relacionarse con los demás y participar en actividades sociales simples. Por tanto, se considera que este grupo es físicamente autónomo, aunque difícilmente pueda conseguir una vida completamente independiente, aunque podrían aprender a trasladarse e independientemente por lugares que les resulta familiares. En la edad adulta, suelen ser capaces de realizar trabajos prácticos sencillos, siempre que las tareas estén cuidadosamente estructuradas y exista una supervisión pudiendo aprovecharse de una formación laboral muy básica. (David Saenz & Reina, 2012, p. 261)

#### **Características de las Personas con Discapacidad Intelectual Moderada.**

##### **a) Personal y Social:**

- Alcanzan un grado variable de autonomía en el cuidado personal (comida, aseo, control de esfínteres...) y en actividades de la vida diaria.

- Pueden darse problemas emocionales y rasgos negativos de personalidad.

- El escaso autocontrol hace que en situaciones que les resultan adversas pueden generar conflictos.

- Precisan de la guía del adulto y suele ser necesario trabajar la aceptación de las tareas y su implicación en las mismas.

- Con frecuencia muestran dificultad para la interiorización de convenciones sociales.

- El campo de relaciones sociales suele ser muy restringido.

#### **b) Cognitivas:**

- Déficits, a veces importantes, en funciones cognitivas básicas (atención, memoria, tiempo de latencia).

- Por lo general, dificultades para captar su interés por las tareas y para ampliar su repertorio de intereses.

- Dificultades para acceder a información de carácter complejo.

- Dificultades, en muchos casos, para el acceso a la simbolización.

- Posibilidad de aprendizajes que supongan procesamiento secuencial.

- Posibilidad de aprendizajes concretos y de su generalización a situaciones contextualizadas, para lo que puede precisar la mediación del adulto.

#### **c) Comunicación y Lenguaje:**

- Evolución lenta y, a veces incompleta, en el desarrollo del lenguaje oral

- Dificultades articulatorias, que se pueden agravar por causas orgánicas (respiración)

- Frecuente afectación en el ritmo del habla (taquilalia / bradilalia) y disfluencias (tartamudeo / farfullero).

- Inhibición en el uso del lenguaje oral (falta de interés, escasa iniciativa...)

- Con frecuencia adquieren niveles básicos de lectoescritura, al menos en sus aspectos más mecánicos.

### **1.2.2.3 Discapacidad Intelectual Grave: CI de 20 – 34**

En este nivel el comportamiento de las personas presentan que muchas pueden tener dificultades para el desarrollo del lenguaje y de las capacidades comunicativas siendo prácticamente nulo durante los años de niñez pero pueden llegar a hablar en la etapa de edad escolar. Tienen problemas en los hábitos de autocuidado, pudiendo ser manejados en habilidades de autonomía personal. Consecuentemente sus posibilidades de aprendizaje son enormemente limitadas. En la edad adulta precisan una estrecha supervisión, resultando muy difícil cierto nivel de autonomía. (David Saenz & Reina, 2012, p. 261 - 262)

### **Características de las Personas con Discapacidad Intelectual Grave.**

#### **a) Corporales y Motrices:**

- Lentitud en el desarrollo motor que se manifiesta en dificultades para:
- Adquisición de la autoconciencia progresiva.
- Conocimiento de su cuerpo.
- Control del propio cuerpo y adquisición de destrezas motrices complejas.
- Control postural y equilibrio corporal en los desplazamientos.
- Realización de movimientos manipulativos elementales (alcanzar, arrojar, soltar.)

#### **b) Autonomía:**

- Lentitud en la adquisición de destrezas motrices y manipulativas necesarias para el desarrollo de hábitos de autonomía (aseo, higiene, vestido, alimentación).
- Escasa conciencia de sensaciones relacionadas con la higiene y el aseo personal (conciencia de limpieza, suciedad).

#### **c) Cognitivas:**

- Distintos grados de retraso/trastorno en las funciones cognitivas básicas (atención, percepción, memoria, imitación).
- Dificultades para la simbolización.

- Alteraciones de las funciones meta cognitivas (autocontrol y planificación), para seguir los pasos lógicos del proceso de aprendizaje.

- Problemas de anticipación de consecuencias y asociación causa-efecto.
- Dificultades para aprender de experiencias de la vida cotidiana.
- Dificultad para generalización de cualquier tipo de aprendizaje.

#### **d) Equilibrio Personal:**

- Pasividad y dependencia del adulto, en distinto grado.
- Limitado control de impulsos.
- Baja tolerancia a la frustración.
- Posible presencia de conductas o comportamientos estereotipados, de carácter auto estimulatorio.

- Dificultad de adaptación a nuevas situaciones.
- Escasa autoconfianza y bajo nivel de autoestima.
- Negativismo en mayor o menor grado a las propuestas del adulto,

#### **1.2.2.4 Discapacidad Intelectual Profunda: CI menor a 20.**

En estos casos hay poca diferencia con otros casos graves excepto en unas unidades de coeficiente intelectual la mayoría de estas personas tiene una movilidad muy restringida o totalmente inexistente, no controlan esfínteres y son capaces, en el mejor de los casos, de comunicarse de forma muy rudimentaria. Suelen presentar una enfermedad neurológica identificada, anomalías morfológicas, a menos de considerables trastorno del funcionamiento sensoriomotor durante los primeros años de la niñez. Requieren ayuda y supervisión constante, pudiendo llegar a realizar tareas simples en instituciones protegidas y estrechamente vigiladas. (David Saenz & Reina, 2012, p. 262)

### **Características de las Personas con Discapacidad Intelectual Profunda.**

#### **a) Corporales:**

- Precario estado de salud.

- Importantes anomalías a nivel anatómico y fisiológico.
- Alteraciones de origen neuromotor.
- Alteraciones en los sistemas sensoriales, perceptivos, motores, etc.
- Malformaciones diversas.
- Enfermedades frecuentes.

**b) Motrices:**

- Desarrollo motor desviado fuertemente de la norma.
- No abolición de algunos movimientos reflejos primarios ni aparición de secundarios.
- Alteraciones en el tono muscular.
- Escasa movilidad voluntaria.
- Conductas involuntarias incontroladas.
- Coordinación dinámica general y manual imprecisa.
- Equilibrio estático muy alterado.
- Dificultad para situarse en el espacio y en el tiempo.

**c) Comunicación y Lenguaje:**

- Nula o escasa intencionalidad comunicativa.
- En alguna ocasión pueden reconocer alguna señal anticipatoria.
- Ausencia de habla.
- Pueden llegar a comprender órdenes muy sencillas y contextualizadas, relacionadas con rutinas de la vida cotidiana.
- No llegan a adquirir simbolización.

**1.2.2.5 Síndrome de Down.**

Tiene una alta incidencia dentro de la discapacidad intelectual moderada con un porcentaje aproximado al 33% este síndrome se debe a una aberración cromosómica causada por una triplicación del cromosoma 21. (David Saenz & Reina, 2012, p. 262)

Según el estudio de Toro y Zarco (1998) (como se citó en David Saenz & Reina, 2012) las características de un niño con Síndrome de Down son:

- a) Leve achatamiento posterior de la cabeza
- b) Aplanamiento de la cara
- c) Pliegue cutáneo en el ángulo interno del ojo
- d) Cavidad bucal más pequeña
- e) Tamaño de la lengua más grande con tendencia a sacarlo.
- f) Manos anchas e hiperlaxitud.
- g) También pueden presentar altura inferior a la media, tendencia a la obesidad, problema de tipo cardíaco, problemas auditivos.

### **1.3 La Discapacidad Intelectual y la Sociedad: Efectos, Integración y Apoyo.**

#### **1.3.1 La Discapacidad Intelectual y la Sociedad.**

Como mencionamos en párrafos anteriores la discapacidad intelectual en la antigüedad no tenía fundamentos médicos, ni cualquier tipo de definición científica por lo que la sociedad en desconocimiento de esta enfermedad, creían que esto se debía a castigos divinos por lo que lo denominaban una desgracia, y permanecían aislados de la sociedad en lugares que no prestaban las condiciones de seguridad e higiene para estas personas. Con el pasar de los años se profundizó en los estudios del por qué se daba estas clases de anomalías en las personas, sin embargo no proponían actividades, mediante las cuales estas personas podían ser integradas a las actividades cotidianas de la sociedad porque eran consideradas más como un objeto de estudio y no como pacientes que requerían de atención.

Con el pasar de los años y conforme al avance tecnológico y la implementación de nuevas técnicas de inclusión<sup>1</sup> fueron mejorando la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual.

En la actualidad podemos constatar que las personas con discapacidad intelectual han sido insertada a la sociedad de manera paulatina, como por ejemplo podemos observar a estas personas desenvolverse en los diferentes campos: laboral, educativo, deportivo, etc. “

### **1.3.1.2 Efectos de la Discapacidad Intelectual.**

Como manifiesta Miguel Ángel Verdugo (1999) la mayoría de las personas con discapacidad intelectual no presentan más problemas de conducta que las personas sin tal discapacidad. Por lo general, se trata de un grupo muy sociable y con buena capacidad de adaptación. Sin embargo, en muchas ocasiones, es el contexto en el que se ven inmersos el que no favorece el desarrollo de conductas apropiadas, y fomenta involuntariamente a conductas desadaptativas que requieren de una intervención urgente para ser reducidas o eliminadas dichos comportamientos.

Los problemas de comportamiento en personas con discapacidad intelectual se deben a determinadas por:

#### **1) Características Físicas y Psicológicas.**

- a) Las lesiones severas en el sistema nervioso central y su pobre desarrollo.
- b) La presencia de otros trastornos asociados a la discapacidad intelectual (epilepsia, desordenes sensoriales, dificultades motoras, parálisis cerebral y otras dificultades musculares y neuromusculares).
- c) Las limitaciones en habilidades cognitivas disminuyen la probabilidad de que las personas con discapacidad intelectual puedan superar las fuentes de provocación o estrés.
- d) La incapacidad orgánica y fisiológica para expresarse verbalmente.

#### **2) Factores Psicosociales.**

---

<sup>1</sup> Inclusión Proceso mediante el cual una persona o cosa pasan a formar parte de un conjunto.

**a) La Etiquetación.** Muchas personas con discapacidad intelectual son conscientes de las experiencias estigmatizadoras es decir pueden percibir el rechazo hacia ellos de la sociedad mediante la burla, el abandono y la falta de atención y cariño

**b) El Rechazo Social.** Este un problema muy grande que aún falta erradicar en nuestra sociedad que piensa que el mundo fue creado solo para las personas consideradas “normales”, el rechazo sociales no se da solo por la aberración hacia estas personas sino que también se lo produce mediante la actitud indiferente hacia estas personas.

**c) La Segregación.** Las personas con discapacidad intelectual experimentan distintos grados de segregación por parte de la sociedad. Dicha segregación puede tener un efecto psicológico grave. La baja autoestima que los lleva a sentirse diferentes y a tener una imagen de sí mismos de incapaces. La falta de aprobación por parte de los demás les lleva a incrementar sentimientos de incompetencia e ineffectividad.

La restricción en sus oportunidades, la vulnerabilidad al maltrato estos factores contribuyen a que las personas con discapacidad intelectual desarrollen ciertos desajustes emocionales, que pueden ir desde los más sencillos hasta los más complicados. Los trastornos emocionales importantes tienen graves consecuencias negativas, perjudican su calidad de vida y crean grandes barreras de cara a la integración social, afectando su comportamiento adaptativo e interfieren directamente en su funcionamiento intelectual. Pero lo más importante, y es un aspecto que nunca debe olvidarse, es el sufrimiento personal.

### **1.3.1.3 Integración de las Personas con Discapacidad.**

Las personas con discapacidad tienen derecho a la igualdad de oportunidades y a la plena inserción social. El mundo contemporáneo ha asumido la plena integración de las personas con discapacidad como una cuestión de derechos y no como un privilegio otorgado desde el paternalismo. Sin embargo, llevar a la práctica este principio de inclusión va más allá de una opción técnica. Lograr que las personas con discapacidad alcancen el máximo de desarrollo, que sean mirados en sus potencialidades y no se les encasille en su déficit es, sobre todo, un cambio



cultural. Y conseguir este cambio requiere enriquecer la visión de la sociedad que queremos.

A lo largo de la historia, la vida que tuvieron que llevar las personas con discapacidad intelectual no fue favorable puesto que sufrió todo tipo de discriminación y maltratos por parte de la sociedad, sus condiciones de vida y la valoración que se les dio fue lamentable. Ha sido una gran lucha llegar a reconocer y rescatar una concepción más respetuosa hacia este grupo social y sobre todo lograr garantizar que gocen de los mismos derechos que todo ser humano de manera universal debe gozar, pues merecen las mismas oportunidades en todos los ámbitos ya sea educativo, salud, laboral, deportivo y cultural.

La discapacidad, entendida en su contexto social, es mucho más que una mera condición: es una experiencia de diferencia. Sin embargo, frecuentemente, es también una experiencia de exclusión y de opresión. Los responsables de esta situación no son las personas con discapacidad, sino la indiferencia y falta de comprensión de la sociedad. La forma en que una comunidad trata a sus miembros con discapacidad es reflejo de su calidad y de los valores que realza.

#### **1.4 Inclusión y Vida Social de las Personas con Discapacidad Intelectual.**

“Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derecho”, es la primera frase de la Declaración universal de los Derechos Humanos adoptada por la Asamblea General de la ONU en 1948.

En la actualidad se ha logrado considerables progresos pero todavía queda un largo camino que recorrer, todas las personas con discapacidad tienen derecho a vivir en armonía en una comunidad, disfrutar de derechos universales tales como: salud, educación, vivienda, deporte, para así lograr un bienestar social. Partiendo de esto las personas con discapacidad intelectual tienen el derecho de vivir en su comunidad, disfrutar de salud y bienestar, recibir una buena educación y tener la oportunidad de trabajar.

En todas partes del mundo, y en todos los niveles sociales, existen personas con discapacidad. A pesar de que las cifras exactas puedan ser cuestionables debido a

diferencias en las definiciones y estadísticas de cada nación, algo que sí está claro es la necesidad de actuar. Este requerimiento se ve incrementado con la pobreza y el subdesarrollo, así como con las guerras, conflictos y accidentes que llevan a la devastación y producen un enorme costo social, económico y emocional en las personas con discapacidad, sus familias y la comunidad en general.

Este grupo han sido tradicionalmente apartadas de la comunidad por diversas razones, bien porque se consideraba que no tenían nada que aportar a la comunidad. Para entender mejor vamos a partir del concepto básico de inclusión.

#### **1.4.1 Inclusión:**

La UNESCO, (2005) dice que la inclusión es un enfoque que responde positivamente a la diversidad de las personas y a las diferencias individuales, entendiendo que la diversidad no es un problema, sino una oportunidad para el enriquecimiento de la sociedad, a través de la activa participación en la vida familiar, en la educación, en el trabajo y en general en todos los procesos sociales, culturales y en las comunidades.

Es un proceso, una interminable búsqueda de la comprensión y respuesta a la diversidad en la sociedad, concierne a la identificación y reducción de barreras las cuales ponen obstáculos para la participación, es aprender a vivir, a trabajar juntos, es compartir las oportunidades y los bienes sociales disponibles.

#### **1.4.2 Inclusión Social según el Concepto de la Unión Europea.**

Define como un “proceso que asegura que aquellos en riesgo de pobreza y exclusión social tengan las oportunidades y recursos necesarios para participar completamente en la vida económica, social y cultural, disfrutando un nivel de vida y bienestar que se considere normal en la sociedad en la que ellos viven.” (Cómite Paralímpico Español, 2014, p. 5)

##### **1.4.2.1 Inclusión Social para Personas con Discapacidad.**

La Unicef en su Seminario Internacional sobre Inclusión Social, Discapacidad y políticas públicas, (2005) explica que la inclusión es, en gran medida, un tema de política cultural y que la tendencia es incorporar la nueva terminología agregándola

a los antiguos conceptos tradicionales de educación especial, así tenemos lo siguiente:

- La inclusión es un proceso, una interminable búsqueda de la comprensión y respuesta a la diversidad en la sociedad.
- La inclusión concierne a la identificación y reducción de barreras, barreras que ponen obstáculos a la participación.
- La inclusión es aprender a vivir, aprender y trabajar juntos; es compartir las oportunidades y los bienes sociales disponibles.
- La inclusión no es una estrategia para ayudar a las personas para que calcen dentro de sistemas y estructuras existentes; es transformar esos sistemas y estructuras para que sean mejores para todos.
- La inclusión no es centrarse en un individuo o grupo pequeño de niños y adultos para quienes hay que desarrollar enfoques diferentes de enseñanza y trabajo o proveer asistentes de apoyo.

Hablar de inclusión social de las personas con discapacidad es necesariamente pensar en una sociedad incluyente en donde todos los actores sociales con o sin discapacidad son protagonistas y gestores del cambio social.

Trabajar hacia la inclusión, sea en educación, salud o disposiciones sociales, no debe ser visto como una nueva iniciativa asociada a una serie de políticas adicionales a las existentes y que conciernen a un grupo específico de individuos. La inclusión tiene que ver con la respuesta apropiada a todos los aspectos de la diversidad dentro de la institucionalidad, donde los niños y jóvenes con discapacidad son un elemento importante.

El progreso hacia la inclusión no es fácil cuando persisten prácticas de exclusión. Una agenda transformadora requiere de un cambio fundamental en nuestra concepción del desarrollo. A través de la construcción del pensamiento y de las prácticas tradicionales de la educación especial y rehabilitación, es posible avanzar y reconstruir un nuevo programa social y educativo para abordar la diversidad. Este

nuevo programa de actividades físicas recreativas se busca transformar, la cultura de las instituciones y la comunidad.

La transformación de las instituciones es central para lograr la meta de traducir una visión de desarrollo inclusivo en políticas concretas. Esto tiene implicancias en cuanto al re direccionamiento de recursos, colaboración intersectorial, capacitación de personal, desarrollo de programas, construcción de capacidades y compromiso de la comunidad. El mayor obstáculo está en desafiar los valores de las personas, sus formas de comportamiento, así como las culturas institucionales ya establecidas. Debemos desafiar y cambiar las estructuras más profundas de las organizaciones en las cuales trabajamos, así como los sistemas y procesos contruidos sobre fundamentos tradicionales.

El apoyo es un puente que se establece entre las capacidades y las limitaciones de una persona y una comunidad para alcanzar los objetivos relevantes para esa persona y esa comunidad. No es lo mismo que dar ayuda, recibir tratamiento o hacer lo que es correcto. Los apoyos son acciones inclusivas, planificadas, personalizadas, evaluadas. Pueden ser objetivamente medidos, para lo cual se necesita una herramienta y capacitación previa.

El apoyo como recurso y estrategia se orienta a:

- Promover los intereses y el bienestar de los individuos produciendo una mejora en la independencia personal y en la productividad.
- Posibilitar el acceso a recursos, información y relaciones propias de ambientes de trabajo y de vivienda integrados.
- Generar una mayor participación en una sociedad interdependiente.
- Desarrollar una mayor integración comunitaria y una mejor calidad de vida.
- Satisfacer las necesidades subjetivas de los individuos en relación a su autodeterminación y proyecto de vida.
- Centrar el protagonismo en la persona que solicita o recibe ese apoyo.
- Habilitar a la persona discapacitada honrando sus elecciones y respetando sus decisiones.

## **Barreras a la participación e inclusión social.**

El modelo social de la discapacidad parte de la premisa que la inclusión significa la eliminación de barreras físicas, principalmente, sociales y en las actitudes de la sociedad en general.

- Actitudes sociales negativas
- Ausencia de políticas y legislaciones apropiadas
- Respuesta institucional a la provisión de asistencia
- Enfoque sectorial al trabajo en discapacidad
- Falta de enfoques alternativos a la asistencia
- Falta de personal calificado

## **CAPITULO II**

# **LAS ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS EN PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL**

AUTORES:

RILDA MARIELA MOROCHO ALVARADO

MANUEL HUMBERTO ORTIZ PAUTA



## CAPITULO II

### LAS ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS EN PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL

#### 2.1 Definición de Actividad Física y Actividad Recreativa.

Las actividades físicas recreativas se han convertido en una de las actividades sociales más relevantes del ser humano, alcanzando a todas las sociedades y a las diferentes formas de expresión social. Incrementar y organizar las actividades físicas recreativas es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, es imprescindible conocer la definición de cada una de ellos para un mejor entendimiento.

##### 2.1.1 Definición de Actividad Física.

La definición de Actividad Física es muy amplia, puesto que engloba a la Educación Física, el deporte, los juegos y otras prácticas físicas. Internacionalmente este concepto se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tiene como resultado un gasto de energía. Ejemplos prácticos en relación con este concepto son las tareas que parten del movimiento corporal, tales como andar, realizar tareas del hogar, subir escaleras, empujar.

Pero esta definición resulta incompleta porque no considera el carácter experiencial y vivencial de la actividad física, olvidando su carácter de práctica social, precisamente las dimensiones que más deberían verse destacadas cuando se define la salud como algo más que la mera ausencia de enfermedad. Por ello Devís y cols. (2000) definen Actividad Física como cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea.

Estas experiencias permiten aprender y valorar pesos y distancias, vivir, apreciar sensaciones muy diversas y adquirir conocimientos de nuestro entorno y nuestro

propio cuerpo. Además, las actividades físicas forman parte del conjunto cultural de la humanidad, desde las más cotidianas, como andar, a otras menos habituales como el fútbol o cualquier otro deporte. Asimismo, tampoco podemos olvidar que las actividades físicas son prácticas sociales puesto que las realizan las personas en interacción entre ellas, otros grupos sociales y el entorno (Devís y cols., 2000).

Tomando en cuenta estas características hemos definido a la Actividad Física como el movimiento corporal planeado, organizado, espontánea e involuntaria, cuya finalidad es el gasto de energía, el bienestar individual a nivel psíquico y emocional. Además se desarrollan dentro las siguientes acciones motrices:

- **El trabajo ocupacional.-** Actividades realizadas en el entorno laboral y en tiempo de trabajo (desplazarse, transportar o manipular objetos, manejar máquinas).
- **Las labores domésticas.-** Actividades realizadas en el entorno doméstico (barrer, limpiar, cuidar a los niños, lavar) y otras tareas que forman parte del día a día.
- **Actividades recreativas.-** Todas las actividades físicas que se realizan en el tiempo libre, generalmente lúdicas y no planificadas, aunque pueden tener aspectos formativos o sociales (caminar, jugar, bailar, ir de excursión, cuidar el jardín).
- **Ejercicio físico.-** Actividad física planificada, repetitiva, realizada con el objeto de mantener o mejorar la salud o la condición física (correr, nadar, pedalear).
- **Deporte.-** Si el ejercicio físico se realiza como competición que se rige por una reglamentación establecida, es denominado como deporte. Definido por la Real Academia de la Lengua Española como Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas



### 2.1.1.1 Tipos de Actividad Física.

Castro y Guayasamín en su tesis titulado “Propuesta metodológica para la enseñanza de actividades físicas y recreativas en personas con déficit mental”, (2011) clasifican a las actividades recreativas en:

**Actividades físicas de tipo aeróbico.-** Requiere la presencia de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados, dentro de estas actividades tenemos: andar, correr, nadar, montar en bicicleta, palear en una canoa, bailar, etc. (p.49)

- **Actividades de tipo anaeróbico.-** La energía se extrae sin oxígeno. Son ejercicios que exigen que el organismo responda al máximo de su capacidad hasta extenuarse. La duración es breve. . (p.49)

- **Actividades relacionadas con la fuerza.-** La fuerza es la capacidad del músculo para generar tensión y superar una fuerza contraria. (p.49)

- **Actividades relacionadas con la flexibilidad.-** La flexibilidad es la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación. (p.49)

- **Actividades relacionadas con la coordinación.-** Es una cualidad física que permite utilizar al hombre su cerebro que junto al sistema nervioso y locomotor permite una ejecución de movimientos precisos, con un máximo de eficiencia. Las actividades de coordinación engloban:

- Actividades de equilibrio corporal tales como caminar sobre una barra de equilibrio, etc.

- Actividades rítmicas tales como bailar.

- Actividades relacionadas con la conciencia cinestésica y la coordinación espacial.

- Actividades relacionadas con la coordinación entre la vista y los pies (óculo-pie).

- Actividades relacionadas con la coordinación entre la mano y el ojo (óculo-manual). (p.49)

## **2.1.2 Definición de Actividad Recreativa.**

Para llegar al concepto de Actividad Recreativa se debe de partir desde las definiciones básicas sobre la recreación y sus clasificaciones para luego tener una idea clara de los principios fundamentales en las cuales se basan las actividades recreativas.

### **2.1.2.1 Concepto de Recreación:**

I de los tiempos extra laborales y extraescolares. El significado etimológico recreatio-nis, crear de nuevo, restablecer, reanimar, relajar etc. se combina con la revalorización del ocio y basado a su vez en la idea griega del ocio indicándola con las actitudes del ser humano que han de ser recreadas, a través de formas de ocio, pasivas, semiactivas, activas y creativas en cuanto al nivel de participación.

La recreación es un proceso a través del cual el ser humano logra modificaciones en su forma de ser, obrar, pensar y sentir, es también un fenómeno psico-social que forma parte del proceso de producción y reproducción económica, política, durante el tiempo libre.

### **2.1.2.2 Características de la recreación:**

A continuación se muestran las características de la actividad recreativa según M. Vigo citado por Sánchez Jorge (2014)

- Es voluntaria, no es compulsada.
- Es de participación gozosa, de felicidad.
- No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.
- Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.
- Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.
- Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.

- Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.
- Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.
- Es parte del proceso educativo permanente por el que procura dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.
- Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

### **2.1.2.3 Clases de recreación.**

Basándonos en Aguilar & Incarbona, 2010, se puede subdividir en las siguientes denominaciones o especialidades, según sus respectivos contenidos, tendencias y enfoques teóricos y prácticas a la recreación:

- Recreación activa
- Recreación pasiva
- Recreación espontanea
- Recreación dirigida
- Recreación educativa
- Recreacionismo

#### **Recreación activa:**

Conjunto de actividades dirigidas al esparcimiento y al ejercicio de disciplinas lúdicas, artísticas o deportivas, que tienen como fin la salud física, y mental.

#### **Recreación pasiva:**

Conjunto de acciones y medidas dirigidas al ejercicio de actividades contemplativas, que tienen como fin el disfrute escénico y la salud física y mental, para las cuales tan solo se requieren equipamientos mínimos de muy bajo impacto ambiental, tales como senderos peatonales, miradores paisajísticos, observatorios y mobiliarios propios de las actividades contemplativas.

#### **Recreación espontanea:**

Su única finalidad es la diversión y no contiene ningún objetivo educativo. Son ejemplos de recreación espontánea las visitas a parques temáticos, las vacaciones programadas y los hobbies personales.

### **Recreación dirigida:**

Se desarrolla mediante un animador y cada actividad tiene que cumplir algunos objetivos, tales como reconocimiento, autovaloración, autonomía, participación, solidaridad, aventura, experiencias nuevas y cooperación con el grupo.

### **Recreación educativa:**

Su razón de ser es generar las condiciones para la comprensión de la libertad en la práctica concreta, de modo de que la convierta en la educación y en el tiempo libre. La recreación como ámbito de la recreación no formal, nace de la educación infantil postescolar o extraescolar y para ser complementaria de la escolaridad.

### **El recreacionismo:**

Esta se caracteriza por que ve a la recreación como un conjunto de actividades que tiene como sentido, el uso positivo y constructivo del tiempo libre. Centra su análisis en los espacios y medios, las instalaciones, las técnicas de trabajo, los instrumentos los materiales. Su fin es en general es el uso del tiempo liberado de obligaciones, en forma placentera y saludable. Su actividad más representativa es el juego.

## **2.2 Beneficios de la Práctica de Actividades Físico Recreativas en personas con discapacidad intelectual.**

Para la persona con discapacidad Intelectual, la práctica de actividades físicas recreativas es un método para desarrollar y mantener las funciones afectadas, y constituye una técnica terapéutica funcional destinada a favorecer la integración social, que le permita llevar una vida normal, intentando lograr un adecuado desenvolvimiento dentro de su ambiente personal, social y ocupacional.

### **2.2.1 Beneficios de la Actividad Física.**

La actividad física es esencial para el mantenimiento, mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La

actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales.

### **Beneficios fisiológicos:**

- La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.
- Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física).

### **Beneficios psicológicos:**

- La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

### **Beneficios sociales:**

- Fomenta la sociabilidad.
- Aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacidad física o psíquica.

### **Beneficios adicionales en la infancia y adolescencia.**

Los beneficios comprobados en estas etapas son:

- La contribución al desarrollo integral de la persona.
- El control del sobrepeso y la obesidad. En esta etapa, el control de la obesidad es muy importante para prevenir la obesidad adulta.
- Mayor mineralización de los huesos y disminución del riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta.

- Mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices.

## **2.2.2 Beneficios de la Actividades Recreativas.**

La práctica de Actividades Recreativas se obtiene importantes beneficios tanto a nivel individual como general.

### **2.2.2.1 Beneficios individuales:**

Se refiere a las oportunidades para vivir, aprender y llevar una vida satisfactoria y productiva, así como para encontrar caminos para experimentar sus propósitos, placer, salud y bienestar. Entre los más específicos se encuentran: Una vida plena y significativa, balance entre trabajo y juego, satisfacción con la vida, calidad de vida, desarrollo y crecimiento personal, autoestima y sentido de acompañamiento, creatividad y adaptabilidad, solución de problemas y toma de decisiones, salud y mantenimiento físico, bienestar psicológico, apreciación y satisfacción personal, sentido de aventura, entre otros.

Duque y Mosquera (2000) en el Congreso Nacional de Recreación de Colombia, citando a Taylor Leisure señalan los siguientes beneficios individuales en una persona con Discapacidad Intelectual.

#### **a) Cognitivo**

- Incremento de habilidades.
- Mejoras en procesos básicos (memoria, atención, concentración)
- Posibilidad de adquirir nuevos aprendizajes.
- Integración mente- cuerpo-espíritu
- Se incrementan los escenarios de participación desde el fomento y desarrollo del pensamiento
- Se da una mayor integración sensorial
- Mejoramiento de las habilidades preceptuales

#### **b) Afectivo/Social**

- Mayor socialización.
- Mayor oportunidad de participación.
- Integración Social y aceptación.
- Mejora las técnicas de comunicación.
- Se adquiere Habilidad individual para asumir cambios en su vida de forma positiva.

- Motivación para el cambio de estilo de vida.

### **c) Psicomotor**

- Adquisición de una mejor condición física.
- Mejoramiento del esquema corporal.
- Incremento de la fuerza muscular.
- Utilización adecuada de la respiración.
- Mejora la coordinación general.
- Fortalece ligamentos y tendones.
- Mejora el equilibrio estático y dinámico.
- Adquiere mayor agilidad y flexibilidad.
- Mejora la postura (alineación muscular, marcha y tono muscular)

### **d) Psicológico**

- Se fomenta la autoestima, a través de la mejora del auto concepto y la autoimagen.
- Se generan sentimientos de bienestar.
- Afirmación de la identidad.
- Reducción del estrés.
- Incremento del sentido de superación y de competencia con uno mismo.

- Enseña técnicas para disminuir los comportamientos disfuncionales.
- Enseña los beneficios de la salud

### **2.2.2.2 Beneficios Generales.**

Retomando Duque y Mosquera (2000) manifiestan que la participación en recreación es valorada en términos de su contribución a la calidad de vida. Los atributos y resultados de la participación en recreación son construidos por cada participante individualmente. Los beneficios personales podrían estar en las áreas del goce, la adquisición de actitudes positivas como la habilidad, la creatividad, la integración cuerpo y mente y la espiritualidad.

En la estructuración de las actividades para las personas con limitación visual, deben emplearse las estrategias necesarias para que el participante adquiera una serie de habilidades que requerirá en su vida diaria (desplazarse mejor, adoptar mejor postura, orientarse mejor, etc.)

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

#### **Importancia psicológica.**

La recreación al igual que el deporte y las actividades físicas, cuando son bien planificadas y aplicadas contribuyen al desarrollo humano integral.

La recreación se desarrolla en libertad, permitiendo la libre selección de actividades, el momento, la duración el lugar y con quienes se desea interactuar. La gama de experiencias y actividades es tan amplia que cualquier persona puede participar y disfrutar de ellas en cualquier momento a través de su vida. Esas actividades y experiencias se pueden dar, dependiendo de la forma de vida de cada uno y su entorno familiar y comunitario en el hogar, en el hábitat inmediato, en la comunidad o en lugares urbanos dedicados a esos efectos. La mayor parte de las actividades y experiencias recreativas, principalmente pasivas, se dan en el hogar, por lo que la influencia y la participación familiar tiene especial relevancia.

#### **Importancia biológica.**



La recreación como experiencia o actividad natural del hombre desde que nace hasta la edad dorada, tiene en él efectos de importancia que es fundamental saber identificar, para darles toda su significación y dejar de considerarla como una entretención intrascendente, como suele considerarse los juegos libres de los niños.

Por ello en síntesis la recreación contribuye al desarrollo humano biológico en los siguientes aspectos:

- Mejoramiento de la capacidad motriz fina y gruesa
- Desarrollo de la coordinación
- Mejoramiento del ritmo
- Desarrollo de la flexibilidad
- Mejoramiento de la capacidad articular
- Fortalecimiento del sistema óseo
- Incremento de la capacidad muscular
- Incremento de la capacidad cardio-vascular
- Mejor funcionamiento orgánico general
- Mejor salud y sensación de bienestar general

### **2.3 Funciones de las Actividades Físicas Recreativas.**

La relación de la actividad física, la recreación con la calidad de vida, la salud de las personas son evidentes, y se ha demostrado durante todo el trayecto de la vida del hombre. La planificación, organización y control de las actividades recreativas han tenido un sentido tanto positivo. Esto se aprecia a través de hechos tales como personas que han logrado encontrar sentido a la vida, el amor, la amistad verdadera, e incluso su verdadera vocación, en vínculos establecidos durante actividades recreativas.

Sanz y Reina (2012) plantean las siguientes funciones:

#### **Físico – Higiénica.**

- Fortalecer la estructura osteoarticular.
- Mejorar la coordinación neuromuscular.
- Favorecer el control y el ajuste postural.
- Potenciar la orientación espacio-temporal.
- Mejorar la aplicación de esquemas respiratorios.
- Favorecer la relajación muscular.
- Alcanzar un desarrollo físico multilateral, elevando los niveles de destreza motora.

- Favorecer la coordinación motora segmentaria y la dinámica general.
- Crear hábito de práctica físico – deportivo y/o físico – recreativo.

### **Psíquica:**

- Potenciar la búsqueda espontanea de compartir su disfrute con la actividad, el interés o los logros personales con otras personas.
- Potenciar la autoestima mediante actividades que impliquen realizar un esfuerzo libremente elegido, relacionando este bienestar con la propia salud y la necesidad de conservarla.
- Potenciar el conocimiento de la propia imagen y estructura corporal de uno mismo.
- Potenciar la participación en juegos simbólicos, de representación o imitación social.

### **Socio – Relacional.**

- Mejorar la integración y normalización en la vida cotidiana.
- Entender el propio cuerpo como medio de relación con otros y con el propio entorno.

- Fomentar la motivación y disfrute con la propia actividad física, sin una imposición de reglas que limiten el desarrollo de la actividad y la participación espontánea en la misma.

Todas estas funciones crean efectos positivos en el organismo así tenemos en:

### **El Aparato Locomotor.**

- Los trabajos aeróbicos se plasman en la mejora de la capacidad del músculo para obtener energía de las fuentes aeróbicas.
- El trabajo de fuerza permitirá un mayor engrosamiento de las fibras musculares, dando lugar a la hipertrofia, aumentando la capacidad circulatoria y extrayendo más oxígeno de la sangre.
- Incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones y articulaciones, previene la osteoporosis y mejora la postura.

### **El Aparato Cardiovascular.**

- Previene la aparición de arteriosclerosis (o disminución del calibre de los capilares), con lo que se ayudará a evitar la aparición de embolias y enfermedades coronarias.
- A nivel cardíaco: se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial y el riesgo de arritmias cardíacas.
- Aumenta el metabolismo del organismo y, por tanto, las necesidades de oxígeno.
- Respecto a los pulmones, la frecuencia y amplitud respiratoria se ven elevadas, gracias al incremento de la capacidad pulmonar (capacidad vital y máxima capacidad respiratoria) y la eficacia de la musculatura respiratoria.
- Se incrementa la cantidad de hemoglobina de los glóbulos rojos y, dado que es la responsable de captar el oxígeno de los alvéolos, su transporte hasta los tejidos, el intercambio de CO<sub>2</sub> y la expulsión de éste en el saco alveolar, se verán mejorados.

### **El Sistema Nervioso:**

- Disminución de los niveles de ansiedad y agresividad.
- Mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación.

### **A nivel metabólico:**

- Disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol y LDL, ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa, aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración de colesterol bueno y mejora el funcionamiento de la insulina.

### **A nivel psíquico:**

- Incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión, estimula la creatividad, la capacidad afectiva. ( P. 273)

## **2.4 Las Actividades Físicas Recreativas como herramienta de Inclusión en la Sociedad.**

La participación de las personas con discapacidad intelectual está asociada a la mejora de su bienestar emocional, a las relaciones sociales y al desarrollo de competencias. A pesar de su importancia, diversos estudios han demostrado que los niños con discapacidad toman menos parte en actividades sociales y recreativas, y éstas se reducen todavía más en la adolescencia. Algunos factores que, se han encontrado asociados a esta escasa participación han sido, por ejemplo, las dificultades de accesibilidad y los entornos poco acogedores, pero también factores familiares, tales como el funcionamiento familiar, así como factores del propio niño, como, por ejemplo, las limitaciones en las habilidades cognitivas y en las habilidades sociales.

Aunque la situación de inclusión social empieza a ser ya una realidad, no es menos cierto que las personas con discapacidad intelectual continúan teniendo menos oportunidades para la participación en los distintos entornos. El acceso a actividades físico-deportivas normalizadas en el marco de la comunidad continúa

siendo un aspecto problemático. Una de las causas identificadas es la escasez o inadecuados servicios de apoyo para el ocio en las personas de estas personas, donde el deporte es un aspecto importante en el amplio abanico de las actividades recreativas, ya que incrementa la autoestima, favorece la interacción social y proporciona oportunidades para la adquisición de habilidades adaptativas.

#### **2.4.1 Los derechos de las personas con discapacidad a la participación en las actividades físicas recreativas.**

En la declaración de los Derechos Humanos del 10 de diciembre de 1948 ya se menciona el derecho a la no discriminación, el derecho al trabajo, el derecho a la educación y el derecho a participar en actividades deportivas y recreativas, aunque en la realidad en muchas ocasiones las personas con discapacidad se enfrentan con barreras para gozar de estos derechos.

Por ello, se considera que la actividad físico recreativa debe estar abierta a todas las personas y la práctica deportiva en las personas con discapacidad intelectual debe comprenderse en el mismo contexto de la vida del deporte de las personas sin discapacidad. Así pues, no entendemos el deporte con fines terapéuticos sino, más bien, lo concebimos como un derecho de estas personas de disfrutar de los beneficios que reporta la actividad deportiva y como un indicador de calidad de vida.

En definitiva, la actividad físico recreativa debe considerarse como un componente importante y beneficioso para todas las personas y la participación de la persona con discapacidad intelectual, en tal actividad se constituye como una forma de cubrir las necesidades lúdicas y de favorecer el bienestar físico, emocional y social. La actividad física en las personas con discapacidad.

Habitualmente tener una discapacidad ha sido una excusa válida para una escasa actividad física. Las personas con discapacidad durante su tiempo libre están ocupadas en actividades pasivas y sedentarias como ver la televisión, escuchar música o no hacer nada. En el ámbito de la Unión Europea, el 61% de las personas con discapacidad grave y el 35% de las personas con discapacidad moderada informan que están “inactivos”, frente a solamente un 22% de las

personas sin discapacidad. Además, únicamente un 7% de las personas con discapacidad grave informan que su salud es “muy buena”, versus el 81% de las personas sin discapacidad (European Commission, 2001).

En las personas con discapacidad intelectual se ha demostrado que presentan una mayor prevalencia de trastornos cardiovasculares, mayores tasas de sobrepeso y de obesidad, diabetes, (Draheim, McCubbin y Williams, 2002; Janicki et al., 2002) y, también, se ha comprobado que bajos niveles de actividad física predisponen a un incremento de la mortalidad y morbilidad (Paffenbarger, Hyde, Wing y Hsieh, 1986). Sin embargo, la investigación igualmente ha demostrado los efectos de protección que tiene la actividad física en distintas enfermedades crónicas como la enfermedad coronaria, la hipertensión, la diabetes tipo II, el cáncer de colon, la ansiedad y la depresión (Pate et al., 1995).

Hoy en día disponemos de datos que demuestran que los problemas de salud que pueden presentar las personas con discapacidad no son distintos a los de la población general. La diferencia es que en las personas con discapacidad estas cuestiones de salud giran alrededor de la presencia de una discapacidad primaria, cuando estas condiciones de salud son de hecho secundarias a la discapacidad original. En el caso, por ejemplo, de las personas con Síndrome de Down el sobrepeso que frecuentemente presentan es el resultado de un estilo de vida sedentaria y no debido a la discapacidad.

### **CAPITULO III**

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA INCENTIVAR LA  
INCLUSIÓN SOCIAL EN LA FUNDACIÓN MENSAJEROS DE LA PAZ.**



## CAPITULO III

### PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA INCENTIVAR LA INCLUSIÓN SOCIAL EN LA FUNDACIÓN MENSAJEROS DE LA PAZ.

#### 3.1 Propuesta de Actividades Físicas Recreativas en personas con discapacidad intelectual de la Fundación Mensajeros de la Paz.

Las personas con discapacidad intelectual presentan un desarrollo cognitivo por debajo de lo normal, además de esto conlleva al análisis y resolución lenta de un ejercicio físico, en este caso un ejercicio recreativo, asimismo la capacidad de percibir, memorizar, procesar y recuperar información es menor y necesitan mayor tiempo de inspección de la emisión de la respuesta. A esto hay que sumar que estas personas tienen una limitación de comprensión del medio que los rodea y de sí mismo, por ende la adaptación a nuevas situaciones, son muy distintas a las que vienen realizando en la vida cotidiana y esto puede provocar niveles altos de inquietud y ansiedad.

Hay que tener en cuenta que existen personas con discapacidad intelectual pero que también presentan alteraciones en la mecánica corporal (articulaciones, pies planos entre otras), lo que conlleva que la ejecución de un ejercicio de habilidades corporales básicas (desplazamientos, saltos, giros, correr, manejo y control de objetos) sea poco eficaz.

La dificultad en el desarrollo de habilidades sociales y de comportamiento adaptativo, va haber problemas conductuales, cambios bruscos de comportamiento, además que tienen una limitación en la adquisición de los hábitos higiénicos.

A la hora de diseñar actividades recreativas para personas con discapacidad intelectual hemos de tener en cuenta las siguientes premisas:

- El movimiento debe usarse como medio de expresión, para disfrute personal y como medio de formación integral.
- A través de los juegos específicos se trata de que estas personas obtengan nuevos conocimientos y vivencias, que aprendan a escuchar,



aceptar y cumplir las reglas del juego y a relacionarse con los demás y con el entorno.

- Los objetivos propuestos en cada actividad deben ser alcanzables por todos los alumnos si no queremos correr el riesgo de que la persona con discapacidad pierda la atención y no tenga ningún tipo de interés para esta actividad para ello los ejercicios no serán de larga duración.

- Es más fácil captar la atención de estas personas a través de actividades divertidas y de materiales que sean interesantes, llamativos y fácil de manipular.

- Procurar limitar las instrucciones verbales, ya que presentan dificultades en la comprensión del mensaje oral. Es muy importante complementar la información oral con la información visual dado que estas personas con discapacidad intelectual entienden mejor con la demostración e imitación del modelo.

- Evitar los términos demasiado técnicos para su nivel de comprensión

- Los periodos de aprendizaje serán muy cortos porque el proceso de aprendizaje son muy lentos, para ello los ejercicios se van a simplificar es decir se los va a enseñar en pequeños pasos.

- Se debe de priorizar a aquellas actividades que permitan una condición aceptable de aprendizaje tanto en el aspecto social y afectivo.

- Todas las actividades antes dichas se lograran con una palabra clave que engloba todo este programa “LA PACIENCIA”, hay que motivar a las personas valorando el mínimo éxito. (López Manuel, 2011, p. 33)

### **Orígenes de la fundación Mensajeros de la Paz.**

Mensajeros de la Paz fue fundada en el año 1962 por el Padre Ángel García Rodríguez. Es una organización no gubernamental que ha conseguido un amplio reconocimiento social a la labor que desarrolla, habiendo obtenido el Premio Príncipe de Asturias de la Concordia, la Gran Cruz de Oro de la Orden Civil de la Solidaridad Social, entre muchos otros, además de poseer Estatus Consultivo en

Categoría Especial ante el Consejo Económico y Social de Naciones Unidas (ECOSOC).

La principal actividad en sus inicios fue la creación de hogares funcionales para acoger a niños y jóvenes privados de ambiente familiar o en situación de abandono, proporcionándoles el medio más parecido al de una familia. Con el paso de los años ha ido ampliando sus actividades a otros sectores sociales desprotegidos: las mujeres víctimas de violencia, personas con discapacidad física y/o psíquica, personas mayores, familias en riesgo de exclusión social, etc.

### **3.1.1 Datos informativos de la Fundación.**

Organización: Fundación Mensajeros de la Paz.

Proyecto: Santa María de Quillosisa.

Provincia: Azuay

Cantón: Santa Isabel

Parroquia: Abdón Calderón – La Unión.

Presidente: Padre José Luis Sánchez.

Coordinador: Lcdo. Rosendo Loja.

Nº de Educadoras: Seis educadoras.

Teléfono: (07) 2262 – 837

Dirección: 1/2 Km de la Y de la Unión - Vía Girón Pasaje

### **3.1.2 Reseña histórica de la Fundación Mensajeros de la Paz.**

Mensajeros de la Paz, es una organización de inspiración cristiana y sin fines de lucro, que propicia acciones integrales de prevención y restitución de los derechos de los niños/as y adolescentes, jóvenes y sus familias; desde la dignidad de la persona como valor fundamental.

La organización nace hermanada con Mensajeros de la Paz – España, de la cual asume su nombre en base a la filosofía, principios, metodologías de trabajo

compartidos A inicios de los años 90 en el Cantón Santa Isabel, se originan una serie de proyectos de carácter social, educativo y productivo que bajo el impulso emprendedor del P. José Luis Sánchez, procuran responder desde un enfoque de derechos a la situación de niños/as adolescentes y familias en situación de riesgo. Ante la evidente inexistencia de servicios sociales o de protección de niños, niñas y adolescentes con discapacidad, en situaciones de maltrato, abuso sexual, explotación laboral o abandono (no solamente a nivel cantonal sino inclusive provincial y nacional), resulta imperioso proponer alternativas que desde un enfoque humanista procuren la restitución y exigibilidad de derechos de esta población. Es así que se inicia ofreciendo hogares alternativos a un grupo de niños/as y adolescentes con discapacidad en situación de abandono, siempre en la perspectiva de brindarles una atención integral, restituir sus derechos y posibilitar su inclusión comunitaria y social.

Con el transcurso de los años, la organización ha podido aportar en base a su experiencia cotidiana y la normativa legal un modelo de atención y servicios adecuados a las necesidades específicas de las personas con discapacidad en situación de amenaza o violación de sus derechos, posibilitando no solamente la restitución de los mismos o el mejoramiento integral de su calidad de vida, sino en lo posible y de acuerdo a sus condiciones propias y potencialidades, alternativas reales de inclusión familiar, comunitaria, social, educativa y/o laboral. La organización ha aportado también a la formulación de política pública.

Dentro del modelo de atención por tanto, se proveen al momento, varias modalidades que posibilitan la intervención integral a través de procesos de reinserción familiar, asistencia domiciliaria, apoyo familiar, atención ambulatoria o como último recurso, acogimiento institucional de niños/as adolescentes y jóvenes con discapacidad, sujetos de protección especial.

Cabe señalar que la organización priorizará siempre y desde sus inicios, aquellas alternativas que tiendan a fortalecer las capacidades de contención y potenciar el rol de cuidado y protección de las familias de niños/as, adolescentes y jóvenes con discapacidad, previniendo así el abandono o las situaciones de riesgo o amenaza y posibilitando el ejercicio pleno de los derechos.

### **3.1.3 Misión y Visión.**

- **Misión**

La Fundación tiene como fin general buscar y desarrollar formas para conseguir la paz y la concordia entre las personas, despertando la solidaridad entre los distintos pueblos y culturas y procurando asistencia a los más desfavorecidos de la sociedad.

Nuestros fines estatutarios reflejan como misión primordial la promoción humana y social de los colectivos más desfavorecidos: infancia, personas mayores, mujeres y jóvenes.

- **Visión**

Mensajeros de la Paz trabaja por la integración de los más vulnerables.

El desarrollo humano tiene un decisivo carácter ético y cultural y aspiramos a que a través de la solidaridad, y con el esfuerzo de todos, se produzcan los cambios necesarios para el auténtico progreso social, con especial atención a los sectores en riesgo de exclusión social, impulsando procesos de empoderamiento individual y colectivo y generando condiciones de vida dignas y auto sostenibles para toda la humanidad.



Fuente: Autores

### **3.1.4 Nomina de personas acogidas en la Fundación Mensajeros De La Paz**

CEDULA USUARIO	NOMBRE	TIPO DISCAP.	% DISCAP.	FEC_NAC	SEXO
010431147-7	Aldrín Ascasubí José Miguel	Intelectual	74%	06/02/1985	Masculino
092149005-8	Arguello Yopez Juan Manuel	Intelectual	68%	30/07/1994	Masculino
010651880-6	Cabrera Beltrán Nancy Diocelina	Intelectual	74%	21/06/1992	Femenino
060464281-9	Caicedo Romero María Fernanda	Intelectual	87%	14/02/1993	Femenino
070681215-3	Castillo Cuenca Luis Fernando	Intelectual	77%	06/08/1997	Masculino
070681208-8	Castillo Cuenca Yuli Melissa	Intelectual	68%	23/07/1999	Femenino
010707417-1	Cedillo Naranjo Luis Manuel	Intelectual	94%	05/04/1994	Masculino
010698717-5	Chimbo Tenesaca Juan Manuel	Intelectual	72%	01/05/1992	Masculino
010698718-3	Chimbo Tenesaca Marco Vinicio	Intelectual	95%	30/10/1998	Masculino
010431146-9	Espín Gálvez Diego Fernando	Intelectual	74%	25/09/1986	Masculino
010707420-5	Grefa Calapucha Martha Dolores	Intelectual	76%	06/06/1994	Femenino
010707414-8	Guamán Falcon José Ricardo	Intelectual	74%	01/11/1994	Masculino
010593651-2	Guerrero Murusumbay Tommy Armand	Intelectual	100%	09/11/1990	Masculino
010426717-4	Jiménez Pesantez Edgar Mauricio	Intelectual	89%	20/03/1987	Masculino
010641645-6	León García Angélica María	Intelectual	71%	26/04/1991	Femenino
010650764-3	Malave Pilay Rosa Victoria	Intelectual	93%	25/10/1984	Femenino
070622897-0	Márquez Vintimilla Erika Yomara	Intelectual	71%	07/10/1994	Femenino
092772388-2	Mendoza Ruiz José Alejandro	Intelectual	76%	06/05/1989	Masculino
010593151-3	Mocha Zhinin Nancy Yolanda	Intelectual	88%	13/08/1978	Femenino
010434998-0	Moncayo Aleaga Rosa Isabel	Intelectual	73%	30/09/1983	Femenino
010431148-5	Mora Mora José Luis	Intelectual	71%	17/10/1978	Masculino
010751312-9	Palta Deleg Liliana Rosana	Intelectual	66%	05/06/1996	Femenino
010711691-5	Pérez Condo Lourdes Isabel	Intelectual	60%	15/06/1987	Femenino
015008897-9	Pérez Condo María Alexandra	Intelectual	67%	15/01/2007	Femenino
010650763-5	Pérez Torres Lilia Inés	Intelectual	71%	02/05/1982	Femenino
010542910-4	Ramón Ramón Paquita Alejandra	Intelectual	73%	13/05/1984	Femenino
040206245-9	Rodríguez Pérez Jorge Manuel	Intelectual	73%	03/08/1974	Masculino
010448089-2	Romero Remache Delia Rocío	Intelectual	84%	16/04/1980	Femenino
010747995-8	Villa Crespo Jenny Fernanda	Intelectual	69%	12/09/2000	Femenino
010593478-0	Villavicencio Ponce Manuel Enrique	Intelectual	75%	19/06/1977	Masculino

Tabla 1.

### 3.2 Caracterización de los diferentes tipos de Actividades Físicas Recreativas.

Para la persona con discapacidad intelectual, la práctica de actividades físicas recreativas es una técnica terapéutica muy importante para favorecer a los niveles de integración social, puesto que le permitirá desenvolverse mejor en la vida, ya sea en el ambiente individual, personal, ocupacional y social. También es importante recalcar que además de lograr la integración social se va a desarrollar y adquirir aptitudes físicas y destrezas básicas (sensomotoras, manipulativas), y esto se relaciona con conseguir hábitos de comportamiento que aseguren cierto autonomía e independencia, lo que conllevara aun equilibrio personal del individuo.

Una vez analizadas las características perceptivas, cognitivas y motrices de estas personas se pueden proponer cientos, miles de actividades, solo es necesario poner la imaginación a trabajar y adaptar otras actividades que realizan personas normales. Estas actividades deben diseñarse de menor a mayor complejidad, y se van introduciendo a medida que este grupo está preparado para ello. Así dividiremos el trabajo en tres grupos: Actividades recreativas orientadas a mejorar: Habilidades físicas – Motrices básicas, Esquema Corporal y organización espacio – temporal, y Actividades lúdicas.



Fuente: Autores

### 3.2.1 Cronograma de actividades físicas recreativas.

ACTIVIDADES	PERIODO															
	OCTUBR E				NOVIEMBR E				DICIEMBR E				ENERO			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
<b>1) HABILIDADES MOTRICES BASICAS</b>	x	x	x	x												
Desplazamientos	x															
Saltos		x														
Giros			x	x												
<b>2) HABILIDADES FISICAS BASICAS</b>																
Resistencia				x												
Fuerza				x												
Velocidad					x											
Flexibilidad				x	x											
Equilibrio				x	x											
Agilidad					x	x										
Movilidad				x	x	x	x									
<b>3) ESQUEMA CORPORAL Y ORGANIZACIÓN ESPACIO TEMPORAL</b>																
Partes del cuerpo							x	x	x	x						
Estructuración espacial								x	x							
Estructuración temporal									x	x						
<b>4) JUEGOS LUDICOS</b>																
Juegos populares	x		x		x		x		x		x		x	x	x	x
Bailo terapia		x		x					x			x		x		
Caminatas					x						x			x		
<b>5) INCLUSION SOCIAL</b>																
Paseo						x			x		x		x			
Desfile															x	
Agasajos										x	x	x				

Tabla 2. Cronograma de actividades

Elaborado por: (R.M Y M.O)

### 3.2.2 Habilidades motrices básicas.

La definición de habilidad motriz básica de la autora Nuria Ureña (2006) cita que: “es la capacidad, adquirida por aprendizaje, de realizar uno o más patrones motores fundamentales a partir de los cuales el individuo podrá realizar habilidades más

complejas, el aumento del repertorio de patrones motores en el niño le posibilitará una disminución de la dificultad en el momento en que haya que aprender habilidades más complejas”. (p. 77)

En referencia a este tema Sarlé (2010) al referirse a las habilidades motrices básicas cita que:

Las habilidades motoras básicas son las actividades motoras, las habilidades generales, que asientan las bases de actividades motoras más avanzadas y específicas, como son las deportivas. Correr, saltar, lanzar, coger, dar patadas a un balón, escalar, saltar a la cuerda y correr a gran velocidad son ejemplos típicos de las consideradas actividades motoras generales, incluidas en la categoría de habilidades básicas. El patrón motor maduro de una habilidad básica no se relaciona con la edad, error en el que se podría caer fácilmente debido al término "maduro" (que dentro del contexto del desarrollo de patrones motores quiere decir completamente desarrollado), sino con la habilidad. Por otra parte también se podría hablar de patrón motor evolutivo que se define como todo patrón de movimiento utilizado en la ejecución de una habilidad básica que cumple los requisitos mínimos de dicha habilidad, pero que, en cambio, no llega a ser un patrón maduro. El ritmo de progreso en el desarrollo motor viene dado por la influencia conjunta de los procesos de maduración, de aprendizaje y las influencias externas” (Sarlé, Amaro F. Tomás J., 2010, p. 22)

- **Desplazamientos:** Por desplazamiento entendemos toda progresión de un punto a otro del espacio, utilizando como medio el movimiento corporal total o parcial. Las dos manifestaciones más importantes del desplazamiento son la marcha y la carrera, sobre todo desde el punto de vista educativo y de utilidad. Aunque existen otras modalidades en la forma de desplazarse (cuadrupedia, a pata coja, etc.) (José Arteaga, 2010)

- **Salto:** Saltar es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas pierna y cae sobre uno o ambos pies. El salto requiere complicadas modificaciones de la marcha y carrera, entrando en acción factores como la fuerza, equilibrio y coordinación. Tanto la dirección como el tipo de salto son importantes dentro



del desarrollo de la habilidad física de salto. Éste puede ser hacia arriba, hacia abajo, hacia delante, hacia detrás o lateral, con un pie y caer sobre el otro, salto con los uno o dos pies y caída sobre uno o dos pies. (José Arteaga, 2010)

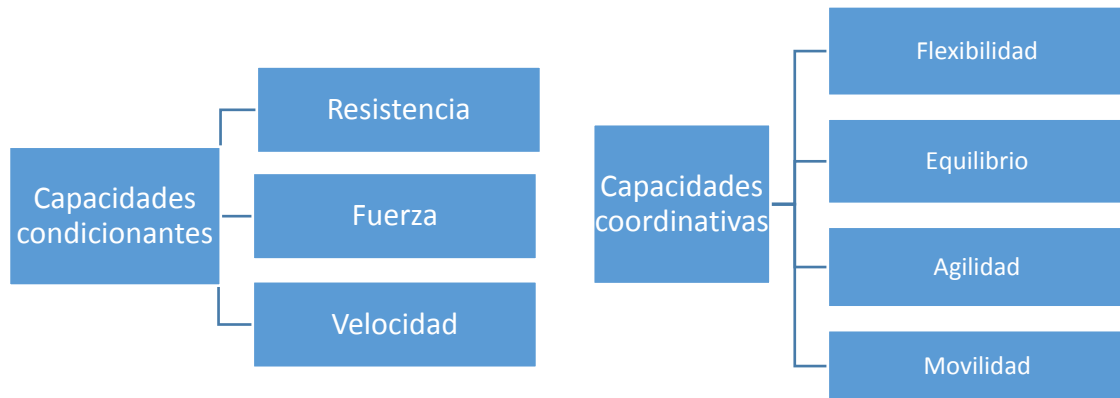
- **Giros:** Entendemos por giro todo aquel movimiento corporal que implica una rotación a través de los ejes ideales que atraviesan el ser humano, vertical, transversal y Sagital. Desde el punto de vista funcional constituyen una de las habilidades de utilidad en la orientación y situación del individuo, favoreciendo el desarrollo de las habilidades perceptivo espacial y temporal, capacidad de orientación espacial (orientar el cuerpo en la dirección deseada, por ejemplo), coordinación dinámica general y control postural (maduración neuromuscular y equilibrio dinámico), así como del esquema corporal (el niño, a través de las sensaciones que le producen los giros, se percibe mejor a sí mismo). Podemos establecer varios tipos de giros: Según los tres ejes corporales son: Rotaciones, Volteretas, Ruedas. (José Arteaga, 2010)

### **3.2.3 Habilidades Físicas básicas.**

Según Torres J. y otros autores definen a las habilidades físicas “Aquellas predisposiciones fisiológicas innatas del individuo, factibles de medida y mejora, que permiten el movimiento y el tono muscular. Son por lo tanto aquellas que el entrenamiento y el aprendizaje van a influir de manera decisiva, mejorando las condiciones heredadas en todo su potencial.”

Las Habilidades físicas básicas son muy importantes dentro de la condición física, ya que de ellas depende que el cuerpo esté mejor preparado para la vida diaria. Si mediante la práctica a través de actividades lúdicas deportivas ayudara a disminuir y soportar mejor el estrés del día a día que soportan estas personas, el cansancio no será tanto, y sobre todo y lo más importante, conseguirán beneficios en el organismo lo que ayudara a tener un estilo de vida saludable y así no estar vulnerables para ciertas enfermedades.

Estas se dividen en dos grupos:



Elaborado por: (R.M Y M.O)

## 1. Capacidades condicionantes.

Son cualidades energético-funcionales del rendimiento, que se desarrollan como resultado de la acción motriz consciente del alumno y que al mismo tiempo constituyen condiciones de esas acciones motrices y de otras a desarrollar. (Ruiz y otros. 1985: 81).

- **La resistencia.**

Es la capacidad de repetir y sostener durante un tiempo determinado un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares, depende de gran parte de la fuerza de los músculos, pero también del hábito de los grupos musculares usados.

- **La fuerza**

Capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica).

- **La velocidad**

Es la capacidad de recorrer una cierta distancia en un mínimo de tiempo. Algunos autores como Grosser y Brüggeman la nombran como la rapidez y nos dice que es “la capacidad de reaccionar con máxima rapidez frente a una señal y/o de realizar movimientos con máxima velocidad.”

## **2. Capacidades Coordinativas.**

Son las "cualidades sensomotrices consolidadas, del rendimiento de la personalidad, que se aplican conscientemente en la dirección de movimientos componentes de una acción motriz con una finalidad determinada". (Ruiz y otros 1985: 83)

- **Flexibilidad**

Se define como la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada. Las cualidades físicas básica evolucionan y aumentan sus valores desde el nacimiento hasta la tercera o cuarta década de vida, en cambio la flexibilidad es la única que involuciona, es decir, sus valores mayores son en las edades tempranas y a medida que pasa el tiempo sus decrecen sobre todo a partir de los 30 años. Por ello esta es una cualidad cuyo inicio en el trabajo es temprano, se puede realizar con niños pequeños, se puede trabajar a diario en sesiones específicas o como parte de los calentamientos o periodos de recuperación.

- **Equilibrio**

La definición clásica nos dice que se trata de la capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de posiciones estáticas o en movimiento, y se mantienen siempre que el centro de gravedad esté dentro de la base de sustentación y no posea una inercia que tienda a sacarlo del mismo.

- **Agilidad**

Es la capacidad de aprender en corto tiempo movimientos de una difícil ejecución cómo reaccionar rápidamente con movimientos adecuados ante situaciones cambiantes.

- **Movilidad**

La movilidad es una condición previa y elemental para la ejecución de un movimiento, cuyo desarrollo facilita el aprendizaje de determinadas habilidades motrices, disminuye la posibilidad de lesiones musculares y ligamentarias, favorece el desarrollo de otras capacidades como fuerza, resistencia, y velocidad, se incrementa la amplitud de los movimientos reduciendo el esfuerzo muscular durante

la práctica y la competencia con lo que se retrasa el cansancio y en forma muy importante, mejora la calidad en la ejecución motor

### **3.2.1.3 Esquema corporal y organización espacio temporal.**

- **Esquema corporal.**

El esquema corporal se entiende como la representación mental del propio cuerpo, de sus segmentos, de sus posibilidades de movimiento y sus limitaciones espaciales y temporales. Es el resultado de continuas experiencias organizadas fruto de las relaciones motrices que se establecen con el medio natural y social y que permiten un conocimiento y dominio corporal. Por tanto no es algo que venga dado de antemano, desde el nacimiento, su elaboración se va realizando por medio de múltiples experiencias motrices y afectivas, a través de las informaciones que proporcionan los órganos de los sentidos: exteroceptivos del medio, propioceptivos de situación e interoceptivos de la situación fisiológica.

El esquema corporal nos permite adaptación y plasticidad en el medio, su correcta construcción es un acomodamiento adecuado entre las posibilidades motrices y las exigencias del medio. Como recoge Piaget (1982): "Es una correspondencia entre las percepciones del mundo exterior y las intenciones motrices".

#### **Objetivos del esquema corporal.**

- 1) Tomar conciencia de las distintas partes del cuerpo.
- 2) Localizar los distintos segmentos corporales tanto en su cuerpo como en el de otro.
- 3) Tomar conciencia de la vestimenta que cubre los distintos segmentos corporales.
- 4) Conocer las funciones de los distintos segmentos corporales.
- 5) Conocer las partes y elementos que son dobles.
- 6) Aprender a observar (espejo).

7) Descubrir las posibilidades de movimiento de las diferentes partes del cuerpo.

Cuando no se logran estos objetivos del esquema corporal se producen problemas perceptivos, motrices y sociales.

- **Perceptivos:** dificultad en la percepción del mundo que lo rodea. Mala organización espacial y estructuración espacio-temporal, déficits en la coordinación viso-motora.

- **Motrices:** defectuosa coordinación, lentitud y torpeza, mala lateralización.

- **Sociales:** dificultad en relaciones con el medio: inseguridad, baja autoestima, insociabilidad, etc. La noción de esquema corporal se halla también regida por los estados emocionales del individuo como consecuencia de sus experiencias vividas.

- **Organización espacio temporal.**

La estructuración espacio-temporal es la toma de conciencia de los movimientos en el espacio y el tiempo de forma coordinada, según Mucchielli (1969) nos dice que “La estructuración espacio-temporal implica un paso más en el orden de complejidad de la organización del espacio y el tiempo, derivado del análisis intelectual que supone conjugar los datos obtenidos a través de estas percepciones y que permite encadenar movimientos, comparar velocidades, seguir diversas secuencias de movimiento representadas por un ritmo.”

Para llegar a la estructuración hay previamente, que superar la fase de percepción y orientación espacial y temporal, en función de las experiencias vividas. Superada las fases de cuerpo vivido y percibido.

Encontramos dos niveles en la estructuración espacio-temporal:

**Experiencia vivida:** ajuste global del espacio-tiempo, que conduce a una buena orientación espacio-temporal por medio de la motricidad.

**Estructuración espacio-temporal:** cuando se pasa al plano mental e intelectual los datos de la experiencia vivida.

La estructuración espacio-temporal no se puede concebir sin un perfecto dominio de las experiencias vividas en tiempo y espacio. Esto necesita un concurso claro de

la inteligencia analítica. Por otro lado, la buena estructuración espacio-temporal, constituye un medio para educar la inteligencia y construir el esquema corporal. El hecho de separar el conocimiento y dominio del cuerpo del conocimiento del mundo exterior, sólo tiene razones de procurar claridad en la exposición pues se estructuran de forma conjunta.

- **Estructuración espacial.**

El espacio es aquello que nos rodea, donde nos movemos y viene determinado por canales sensoriales como el visual, kinestésico, táctil, auditivo y laberíntico, principalmente, que permiten orientarse, localizarse, establecer relaciones espaciales entre objetos, con los demás, y para todo ello es imprescindible el movimiento funcional. El niño construye su espacio a la vez que desarrolla su motricidad. Sin movimiento no llegaría a la percepción espacial, y ésta permite desarrollar la motricidad, el esquema corporal y las capacidades cognitivas.

Tomando en principio el propio cuerpo como referencia espacial, la percepción espacial consiste en la capacidad de analizar las sensaciones espaciales, organizarlas y comprenderlas. Para Wallon (1954) manifiesta “tener una buena percepción del espacio es ser capaz de situarse, de moverse en el espacio, de orientarse, de tomar decisiones múltiples, de analizar situaciones y de representarlas”.

- **Estructuración temporal**

Es la capacidad de aprender una serie de cambios de duración correspondientes al presente y el papel del canal auditivo para el ritmo, y el kinestésico para la duración son los más importantes, aunque también interviene el visual.

La percepción temporal también es un elemento fundamental del esquema corporal y no se puede separar de la percepción espacial, pues los movimientos se dan necesariamente en un tiempo determinado y las informaciones espaciales nos posibilitan la información temporal.

Por medio de la percepción temporal mejoramos la representación mental de los momentos en el tiempo y tomamos conciencia de la sucesión. Podemos en fin

definir la percepción temporal, como la ordenación y organización consciente de los fenómenos en el tiempo, asociándolos a la representación mental del orden.

La percepción temporal tiene un doble aspecto: perceptivo y motor.

El perceptivo puede ser: **Cualitativo**: noción de orden, organización de sucesos y **Cuantitativo**: noción temporal de duración, de intervalo.

El aspecto motor tiene un papel fundamental en el acto motor:

- Duración del movimiento.
- Organización de los segmentos.
- Ritmo del movimiento



Elaborado por: (R.M Y M.O)

### **3.3 Aplicación del programa de Actividades Físicas Recreativas en personas con Discapacidad Intelectual de la Fundación Mensajeros de la Paz.**

<b>Juegos para mejorar las habilidades motrices básicas.</b>	<b>Juego N° 1 Caminando como papá</b>
<b>Habilidades motrices a desarrollar: caminar</b>	
<b>Objetivo: Lograr que el estudiante pueda caminar correcto y coordinar los pasos con los brazos.</b>	
<b>Materiales: Conos, tiza</b>	<b>Organización: Grupos de 10 personas</b>

**Desarrollo: Con la tiza dibujar un camino largo según como crea conveniente, colocar un cono en el comienzo del camino y al final del mismo. Luego imitando el caminar de un bebé se realizan los pasos cortos, luego imitar el caminar de papá con pasos largos, sobre el camino dibujado.**

**Representación gráfica:**



### **Observaciones y recomendaciones**

**Se debe controlar la postura de los participantes en todo momento, evitando que la cabeza o la mirada se dirijan hacia el suelo. Verificar la coordinación de brazos y piernas.**

<b>Juegos para mejorar las habilidades motrices básicas.</b>	<b>Juego N° 2 Piso mojado</b>
<b>Habilidades motrices a desarrollar: Caminar.</b>	
<b>Objetivo: Conocer distintas maneras de caminar</b>	
<b>Materiales: Conos, tizas.</b>	<b>Organización: Grupos de 10</b>



personas

**Desarrollo:** Con la tiza dibujar un camino, luego colocar un cono en el comienzo y al final del mismo. Las personas deben dar pasos sobre el camino, con la punta del pie, e imaginarse que están sobre un piso mojado para no resbalarse.

**Representación gráfica:**



**Observaciones y recomendaciones**  
No deben apoyar el talón del pie.  
Pueden realizar pasos cortos o largos.

Elaborado por: (R.M Y M.O)

<b>Juegos para mejorar las habilidades motrices básicas.</b>	<b>Juego Nº 3 El pollito</b>
<b>Habilidades motrices a desarrollar: Caminar</b>	
<b>Objetivo: Caminar hacia diferentes direcciones imitando a los animales</b>	
<b>Materiales: Tizas, espacio libre</b>	<b>Organización: Grupos de 10 personas</b>
<b>Desarrollo: El profesor debe ser la gallina, y los estudiantes los pollitos. Estos deberán caminar en diferentes direcciones según la mamá gallina los dirija.</b>	
<b>Representación gráfica:</b>	
<b>Observaciones y recomendaciones</b> Los estudiantes no deben separarse mucho de grupo.	

<b>Juegos para mejorar las habilidades motrices básicas.</b>	<b>Juego Nº 4 El tren</b>
<b>Habilidades motrices a desarrollar: Caminar, correr.</b>	
<b>Objetivo: Practicar los diferentes movimientos de caminar.</b>	
<b>Materiales: Tiza, conos</b>	<b>Organización: Grupos de 5 personas</b>
<b>Desarrollo: El profesor debe formar los grupos en hileras, imitando la forma del tren, luego deben imaginar cómo es el recorrido del tren por los carriles primero deberán realizar el juego a velocidad lenta, y progresivamente subir</b>	

**el ritmo de la carrera.**

**Representación gráfica:**



**Observaciones y recomendaciones**

**Conjuntamente con el recorrido del tren se debe hacer el sonido que realiza este (chu – chu), y con el movimiento de los brazos.**


Elaborado por: (R.M Y M.O)

<b>Juegos para mejorar las habilidades motrices básicas.</b>	<b>Juego Nº 5 El acróbata</b>
<b>Habilidades motrices: Caminar</b>	<b>Otros: Equilibrio</b>
<b>Objetivo: Afianzar el movimiento de caminar sobre una línea.</b>	
<b>Materiales: Tiza, o sogá</b>	<b>Organización: Grupos de 5 personas</b>
<b>Desarrollo: Trazar una línea en el piso, o colocar un pedazo largo de sogá, luego imaginar que somos acróbatas de un circo y debemos caminar sobre la cuerda floja, que será la línea dibujada en el piso.</b>	
<b>Representación gráfica:</b>	
<b>Observaciones y recomendaciones</b>	
<b>Mantener el equilibrio con la postura correcta.</b>	
<b>Se puede variar el juego caminado con puntas de pie.</b>	

AUTORES:

RILDA MARIELA MOROCHO ALVARADO

MANUEL HUMBERTO ORTIZ PAUTA

<b>Juegos para mejorar las habilidades motrices básicas.</b>	<b>Juego N° 6 El vendedor del mercado</b>
<b>Habilidades motrices: Caminar</b>	<b>Otros: Equilibrio</b>
<b>Objetivo: Caminar llevando un objeto sobre la cabeza.</b>	
<b>Materiales: Conos, pelotas</b>	<b>Organización: Grupos de 10 personas</b>
<b>Desarrollo: Debemos imaginarnos que somos vendedores en el mercado para esto, procedemos a colocar un cono pequeño sobre la cabeza y empezamos a caminar en diferentes direcciones sin dejar caer el cono o el objeto que tenemos sobre la cabeza es decir manteniendo el equilibrio.</b>	
<b>Representación gráfica:</b>	
	
<b>Observaciones y recomendaciones</b>	
<b>En caso que el juego resulte muy complicado para los estudiantes, permitimos coger con las manos el cono que está sobre la cabeza.</b>	

Elaborado por: (R.M Y M.O)

<b>Juegos para mejorar las habilidades motrices básicas.</b>	<b>Juego N° 7 Corre y detente</b>
<b>Habilidades motrices: Correr</b>	<b>Otros: Percepción auditiva</b>
<b>Objetivo: Mejorar la capacidad de correr y detenerse en diferentes direcciones</b>	
<b>Materiales: Pito, patio</b>	<b>Organización: Grupos de 10 personas</b>
<b>Desarrollo: A la señal del pito los estudiantes deben comenzar a correr y al pito deben detenerse.</b>	
<b>Representación gráfica:</b>	
<b>Observaciones y recomendaciones</b>	
<b>Verificar la postura al correr.</b>	
<b>Cuando los estudiantes estén realizando el juego se puede hacer variante proponiendo que corran como hacen distintos animales.</b>	

Elaborado por: (R.M Y M.O)

<b>Juegos para mejorar las habilidades motrices básicas.</b>	<b>Juego N° 8 Atravesar la selva</b>
<b>Habilidades motrices: caminar, saltar, correr</b>	<b>Otros: Dinámica general</b>
<b>Objetivo: Manejar las diferentes partes del cuerpo.</b>	
<b>Materiales: Aros, cuerdas, conos, pelotas, etc.</b>	<b>Organización: Grupos de 5 personas</b>
<b>Desarrollo: Colocar cada uno de los objetos en el piso separados unos de otros. Los estudiantes deberán pasar cada uno de los obstáculos colocados en el piso.</b>	
<b>Representación gráfica:</b>	
<b>Observaciones y recomendaciones</b> <b>Se puede variar el orden de los objetos</b> <b>Podrán pasar caminando, saltando o corriendo.</b>	

Elaborado por: (R.M Y M.O)

<b>Juegos para mejorar las habilidades motrices básicas.</b>	<b>Juego N° 9 Postas</b>
<b>Habilidades motrices: Correr, saltar.</b>	<b>Otros:</b>
<b>Objetivo: Correr logrando pasar la posta a todos los participantes</b>	
<b>Materiales: Conos</b>	<b>Organización: Grupos de 10 personas</b>
<b>Desarrollo: Se debe colocar un cono al comienzo de cada grupo y otro cono a una distancia moderada, el primero del grupo debe llevar un objeto (posta) correrá hasta el cono dará la vuelta y regresará, al llegar debe pasar la posta a su compañero para que este continúe con el juego.</b>	
<b>Representación gráfica:</b>	
<b>Observaciones y recomendaciones.</b> <b>Se debe cuidar el orden en la participación de cada uno de los grupos.</b>	

Elaborado por: (R.M Y M.O)

<b>Juegos para mejorar las habilidades motrices básicas.</b>	<b>Juego N° 10</b>
<b>Habilidades motrices: Caminar.</b>	<b>Otros: Coordinación</b>
<b>Objetivo: Mejorar la postura al caminar.</b>	
<b>Materiales: Conos</b>	<b>Organización: grupos de 10</b>
<b>Desarrollo: Se colocan 7 conos en fila, cada uno con una distancia de un paso. En el primer cono, se debe caminar por la derecha del mismo, al llegar al segundo se deberá pasar por el lado izquierdo, así sucesivamente hasta terminar con el último cono, el regreso se realizará por el lado derecho.</b>	
<b>Representación gráfica:</b>	
<b>Observaciones y recomendaciones.</b> <b>Se debe cuidar el orden en la participación de cada uno de los grupos.</b> <b>Cuidar en todo momento la postura corporal.</b> <b>El profesor deberá repetir las veces que sea necesario el ejercicio, puesto que no todos logran captar con facilidad.</b> <b>Así también deberá acompañar y guiar a aquellos que no puedan realizar.</b>	

Elaborado por: (R.M Y M.O)



## **CAPÍTULO IV**

### **EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS EJECUTADA EN LA FUNDACIÓN MENSAJEROS DE LA PAZ**



## CAPÍTULO IV

### EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS EJECUTADA EN LA FUNDACIÓN MENSAJEROS DE LA PAZ

#### Introducción

Este capítulo contiene la descripción de la investigación de campo, el programa se aplicó durante 4 meses (Octubre a Enero), tres días a la semana (Lunes, miércoles y viernes) con una duración de dos horas por día. Para realizar las actividades recreativas y lúdicas programamos juegos enfocados a desarrollar y mejorar las Habilidades Motrices Básicas, Habilidades Físicas Básicas, Esquema Corporal y Organización espacio temporal, Juegos lúdicos y por último actividades que conllevan a una inclusión social.

Así para realizar estas actividades se planificaron 60 juegos, de los cuales se realizaron 53 juegos, que representa un cumplimiento del 88% de lo planificado, el 12% de estas actividades no se cumplieron por motivos de chequeos médicos, la medicación que es suministrada a las personas de la fundación, muchas veces influye en su estado de ánimo volviéndolos somnolientos, sin energías, por tal motivos no se pudo trabajar con normalidad. Se logró una aceptable favorable de participación en cada una de las actividades planificadas.

Para trabajar en la parte de la inclusión social del grupo se realizaron actividades fuera de la institución mediante paseos hacia las distintas comunidades del cantón, como un paseo en la Ciudad de Cuenca al Parque el Paraíso. También participaron de un desfile en Honor a la Cantonización de Santa Isabel, se realizó un programa por Navidad conjuntamente con las Educadoras y autoridades de la Fundación así como invitados.

De forma general podemos manifestar que después de haber aplicado el programa se obtuvieron resultados positivos en la mayoría de las personas con Discapacidad Intelectual de la Fundación, logrando cumplir con los objetivos previstos, pues se pudo comprobar que mediante las actividades recreativas estas personas comenzaron a afianzar su autoestima, debido a que el juego estimula a

encontrar las potencialidades que poseen cada uno de ellos y así tener una interacción con lo que les rodea, permitiendo construir relaciones sociales, que consolidaran en sentimiento de pertenencia al grupo y a la sociedad.

Muchos son los beneficios que aporta la práctica de los juegos lúdicos y actividades recreativas en las personas con discapacidad Intelectual, pues promueve el desarrollo de las capacidades físicas y motrices ya que como se mencionó anteriormente, este tipo de discapacidad no solo afecta al desarrollo cognitivo de la persona sino que también alteraciones en la mecánica corporal, así el mantenerse activo mejora la calidad de vida.

#### **4.1 Evaluación cualitativa del programa de Actividades físicas – recreativas de las personas con Discapacidad Intelectual de la Fundación Mensajeros de la Paz**

Para presentar los resultados estadísticos y análisis interpretativo del Test de valoración cualitativa de las actividades físicas – recreativas y socio afectivas, nos hemos guiado en el Programa de Guía Operativa de Atención Integral para personas con Discapacidad que ofrece el Ministerio de Inclusión Económica y Social. Este programa mide los avances, mediante la aplicación de un Plan de Desarrollo de Habilidades Individuales, que para su valoración se han establecido una serie de Áreas y sub áreas para la intervención y se detallan a continuación:

##### **Sensopercepción**

- Desarrollo visual
- Desarrollo auditivo
- Desarrollo táctil
- Desarrollo gustativo y olfativo

##### **Cognitiva**

- Atención
- Memoria
- Esquema corporal
- Lateralidad
- Conceptos nocionales

## **Comunicación**

- Lenguaje expresivo
- Lenguaje comprensivo
- Comunicación alternativa
- Funciones del comunicación

## **Actividades de la vida diaria**

- Alimentación
- Aseo
- Vestido
- Tareas del hogar

## **Motricidad gruesa**

- Control postural
- Desarrollo motor grueso
- Resistencia a las actividades físicas
- Dominio corporal
- Marcha
- Resistencia a las actividades físicas

## **Habilidades sociales**

- Manejo de emociones
- Interrelaciones personales
- Integración a la comunidad
- Destrezas de juego, deporte y recreación

## **Habilidades Pre-vocacionales**

- Intereses y motivación
- Coordinación vasomotora
- Destrezas manuales
- Habilidades de lecto-escritura
- Habilidades de matemáticas
- Uso de materiales



- Uso de herramientas

### Hábitos de trabajo

- Actitud hacia las actividades
- Planificación y ejecución de las actividades
- Integración y participación en el grupo de trabajo

Sin embargo según nuestra propuesta de trabajo no valoramos todas las áreas de intervención propuestas en el test, si no aquellas que eran necesarias evaluar en base al tema de nuestro trabajo, así dividimos el test en 4 partes: Cualidades físicas y Habilidades básicas consta de 23 ítems a evaluar; Esquema corporal con 15 ítems; Destrezas de juego y recreación con 6 ítems; Manejo de emociones con 18 ítems a evaluar. (Anexo .4.)

Se evaluó el desarrollo y aceptación de las personas hacia el programa que se ha planteado y también se evaluara el nivel de avance físico, psicológico y emocional de cada una de las personas.

La Fundación Mensajeros de la Paz se encuentra ubicado en el Cantón Santa Isabel, sector Quillosisa, cuenta con 30 personas con discapacidad intelectual, cuya

T. Intelectual	C.I (Coeficiente Intelectual)	% Discapacidad	Mujeres	Hombres	Total
<b>Límite</b>	70 - 80	15 – 29%	0	0	0
<b>Leve</b>	50 - 69	30 – 59%	0	0	0
<b>Moderado</b>	35 - 50	60 – 75%	11	8	19
<b>Grave</b>	20 - 34	76%	4	3	7
<b>Profundo</b>	- 20	76%	1	3	4
<b>Total de personas con discapacidad</b>			16	14	30

edad va desde los 8 años hasta los 41 años, así tenemos:

Este programa de actividades recreativas se llevara a cabo durante seis meses, comenzando desde el día Lunes 03 de Agosto de 2015 y la fecha de culminación será el 15 Enero de 2016. Se trabajara tres días a la semana: días lunes, miércoles y viernes, en horario de 13H30 A 15H30. Con una duración de dos horas por sesión.

- Evaluación de Cualidades físicas y Habilidades básicas.

<b>CUALIDADES FISICAS Y HABILIDADES BASICAS</b>			
<b>TEST INICIAL</b>	<b>Resultado %</b>	<b>TEST FINAL</b>	<b>Resultado %</b>
<b>Carece</b>	27,44	<b>Carece</b>	24,14
<b>Emerge</b>	21,14	<b>Emerge</b>	11,99
<b>Proceso</b>	31,93	<b>Proceso</b>	25,49
<b>Adquirido</b>	19,49	<b>Adquirido</b>	38,38
<b>TOTAL</b>	100,00	<b>TOTAL</b>	100,00

Tabla 1. Resultado general del test de Cualidades Físicas

Elaborado por: (R.M Y M.O)

- Evaluación de Esquema Corporal

<b>ESQUEMA CORPORAL</b>			
<b>TEST INICIAL</b>	<b>Resultado %</b>	<b>TEST FINAL</b>	<b>Resultado %</b>
<b>Carece</b>	38,39	<b>Carece</b>	22,07
<b>Emerge</b>	17,01	<b>Emerge</b>	20,92
<b>Proceso</b>	34,48	<b>Proceso</b>	36,09
<b>Adquirido</b>	10,11	<b>Adquirido</b>	20,92
<b>TOTAL</b>	100,00	<b>TOTAL</b>	100,00

Tabla 2. Resultado general del test de Esquema Corporal

Elaborado por: (R.M Y M.O)

- Evaluación de Destreza de juego y recreación

<b>DESTREZAS DE JUEGO Y RECREACIÓN</b>			
<b>TEST INICIAL</b>	<b>Resultado %</b>	<b>TEST FINAL</b>	<b>Resultado %</b>
<b>Carece</b>	51,72	<b>Carece</b>	50,57
<b>Emerge</b>	21,26	<b>Emerge</b>	9,77
<b>Proceso</b>	20,11	<b>Proceso</b>	12,64
<b>Adquirido</b>	6,90	<b>Adquirido</b>	27,01
<b>TOTAL</b>	100,00	<b>TOTAL</b>	100

Tabla 3. Resultado general del test de Juego y Recreación

Elaborado por: (R.M Y M.O)

- Evaluación de Manejo de emociones

<b>MANEJO DE EMOCIONES</b>			
<b>TEST INICIAL</b>	<b>Resultado %</b>	<b>TEST FINAL</b>	<b>Resultado %</b>
<b>Carece</b>	21,07	<b>Carece</b>	16,86
<b>Emerge</b>	21,84	<b>Emerge</b>	18,20
<b>Proceso</b>	48,28	<b>Proceso</b>	32,95
<b>Adquirido</b>	8,81	<b>Adquirido</b>	31,99
<b>TOTAL</b>	100,00	<b>TOTAL</b>	100,00

Tabla 4. Resultado general del test de Emociones

Elaborado por: (R.M Y M.O)

Nº	NOMINA	CUALIDADES FÍSICAS Y HABILIDADES BÁSICAS							
		TEST INICIAL				TEST FINAL			
		CARECE	EMERGE	PROCESO	ADQUIRIDO	CARECE	EMERGE	PROCESO	ADQUIRIDO
1	Aldrín Ascasubí José Miguel	3	6	12	2	3	6	2	12
2	Arguello Yopez Juan Manuel	2	1	11	9	2	1	10	10
3	Cabrera Beltrán Nancy Diocelina	11	10	2	0	9	2	12	0
4	Caicedo Romero María Fernanda	9	5	8	3	8	1	4	10
5	Castillo Cuenca Luis Fernando	3	8	11	1	3	6	11	4
6	Castillo Cuenca Yuli Melissa	2	3	12	7	2	1	7	14
7	Cedillo Naranjo Luis Manuel	9	3	5	7	8	0	4	12
8	Chimbo Tenesaca Juan Manuel	7	3	8	5	7	1	4	12
9	Chimbo Tenesaca Marco Vinicio	3	3	15	3	3	2	4	13
10	Espín Gálvez Diego Fernando	2	5	10	6	2	4	7	10
11	Grefa Calapucha Martha Dolores	8	2	6	8	8	0	6	10
12	Guamán Falcon José Ricardo	8	6	5	4	8	0	11	4
13	Guerrero Murusumbay Tommy	9	1	9	5	9	0	6	9
14	Jiménez Pesantez Edgar Mauricio	6	7	6	4	5	3	6	9
15	León García Angélica María	10	4	5	4	8	2	6	8
16	Malave Pilay Rosa Victoria	14	8	0	0	14	8	0	0
17	Márquez Vintimilla Erika Yomara	2	3	4	14	2	2	4	15
18	Mendoza Ruiz José Alejandro	17	3	2	1	17	1	4	2
19	Mocha Zhinin Nancy Yolanda	17	6	0	0	13	8	2	0
20	Moncayo Aleaga Rosa Isabel	3	7	11	0	2	3	9	6
21	Mora Mora José Luis	3	6	5	8	2	5	2	13
22	Palta Deleg Liliana Rosana	5	6	7	4	2	3	4	13
23	Pérez Condo Lourdes Isabel	1	3	13	4	1	0	9	9
24	Pérez Condo María Alexandra	3	7	6	7	2	5	3	13
25	Pérez Torres Lilia Inés	3	10	8	2	2	7	9	6
26	Ramón Ramón Paquita Alejandra	5	8	9	2	5	6	10	4
27	Rodríguez Pérez Jorge Manuel	8	0	6	9	7	0	2	14
28	Romero Remache Delia Rocío	4	7	8	3	4	3	8	8
29	Villa Crespo Jenny Fernanda	6	0	9	8	3	0	4	16
30	Villavicencio Ponce Manuel Enrique	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>PROMEDIOS</b>		<b>24,44%</b>	<b>21,14%</b>	<b>31,93%</b>	<b>19,49%</b>	<b>24,14%</b>	<b>11,99%</b>	<b>25,49%</b>	<b>38,38%</b>

Tabla 5. Resultado individual del test de Cualidades Físicas  
Elaborado por: (R.M Y M.O)

Nº	NOMINA	ESQUEMA CORPORAL							
		TEST INICIAL				TEST FINAL			
		CARECE	EMERGE	PROCESO	ADQUIRIDO	CARECE	EMERGE	PROCESO	ADQUIRIDO
1	Aldrín Ascasubí José Miguel	10	5	2	2	0	9	6	4
2	Arguello Yopez Juan Manuel	12	0	6	0	3	8	0	7
3	Cabrera Beltrán Nancy Diocelina	10	3	0	0	5	4	4	0
4	Caicedo Romero María Fernanda	0	1	12	2	0	0	1	13
5	Castillo Cuenca Luis Fernando	10	3	4	0	1	12	2	3
6	Castillo Cuenca Yuli Melissa	10	3	0	4	1	12	0	4
7	Cedillo Naranjo Luis Manuel	11	3	0	0	9	2	3	0
8	Chimbo Tenesaca Juan Manuel	0	7	8	0	0	0	8	7
9	Chimbo Tenesaca Marco Vinicio	0	1	15	0	0	1	15	0
10	Espín Gálvez Diego Fernando	0	8	3	6	0	0	11	6
11	Grefa Calapucha Martha Dolores	0	0	0	0	0	0	0	0
12	Guamán Falcon José Ricardo	10	2	4	0	9	2	4	1
13	Guerrero Murusumbay Tommy	0	0	16	0	0	0	10	6
14	Jiménez Pesantez Edgar Mauricio	0	3	8	0	0	0	9	2
15	León García Angélica María	0	0	15	0	0	0	15	0
16	Malave Pilay Rosa Victoria	2	8	0	9	1	0	14	5
17	Márquez Vintimilla Erika Yomara	0	0	16	0	0	0	16	0
18	Mendoza Ruiz José Alejandro	7	0	0	0	7	0	0	0
19	Mocha Zhinin Nancy Yolanda	9	4	0	4	10	5	0	2
20	Moncayo Aleaga Rosa Isabel	14	1	0	0	15	0	0	0
21	Mora Mora José Luis	9	0	6	0	1	8	4	2
22	Palta Deleg Liliana Rosana	10	4	0	5	1	10	2	2
23	Pérez Condo Lourdes Isabel	13	0	0	0	13	0	0	0
24	Pérez Condo María Alexandra	10	5	0	0	9	6	0	0
25	Pérez Torres Lilia Inés	10	0	2	5	2	8	0	8
26	Ramón Ramón Paquita Alejandra	1	0	16	0	0	0	5	12
27	Rodríguez Pérez Jorge Manuel	0	1	16	0	0	2	15	2
28	Romero Remache Delia Rocío	9	5	0	0	9	2	3	0
29	Villa Crespo Jenny Fernanda	0	7	1	7	0	0	10	5
30	Villavicencio Ponce Manuel Enrique	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>PROMEDIOS</b>		<b>38,39%</b>	<b>17,01%</b>	<b>34,48%</b>	<b>10,11%</b>	<b>22,07%</b>	<b>20,92%</b>	<b>36,09%</b>	<b>20,92%</b>

Tabla 6. Resultado individual del test de Esquema Corporal  
Elaborado por: (R.M Y M.O)

Nº	NOMINA	DESTREZAS DE JUEGOS Y RECREACIÓN							
		TEST INICIAL				TEST FINAL			
		CARECE	EMERGE	PROCESO	ADQUIRIDO	CARECE	EMERGE	PROCESO	ADQUIRIDO
1	Aldrín Ascasubí José Miguel	3	0	0	3	4	0	0	2
2	Arguello Yepez Juan Manuel	3	0	3	0	4	0	0	2
3	Cabrera Beltrán Nancy Diocelina	4	2	0	0	3	1	2	0
4	Caicedo Romero María Fernanda	3	2	1	0	3	0	2	1
5	Castillo Cuenca Luis Fernando	3	0	3	0	3	0	0	3
6	Castillo Cuenca Yuli Melissa	3	0	3	0	3	0	0	3
7	Cedillo Naranjo Luis Manuel	3	1	2	0	3	0	0	3
8	Chimbo Tenesaca Juan Manuel	3	2	1	0	3	0	3	0
9	Chimbo Tenesaca Marco Vinicio	3	1	2	0	3	1	0	2
10	Espín Gálvez Diego Fernando	2	2	2	0	2	0	2	2
11	Grefa Calapucha Martha Dolores	3	0	2	2	3	0	0	3
12	Guamán Falcon José Ricardo	3	0	3	0	3	0	3	0
13	Guerrero Murusumbay Tommy	4	1	1	0	3	1	2	0
14	Jiménez Pesantez Edgar Mauricio	3	1	1	1	3	0	1	3
15	León García Angélica María	3	3	0	0	3	3	0	0
16	Malave Pilay Rosa Victoria	5	1	0	0	5	1	0	0
17	Márquez Vintimilla Erika Yomara	3	1	2	1	4	0	0	3
18	Mendoza Ruiz José Alejandro	3	2	0	0	3	0	2	1
19	Mocha Zhinin Nancy Yolanda	6	0	0	0	6	0	0	0
20	Moncayo Aleaga Rosa Isabel	3	0	3	0	3	0	0	4
21	Mora Mora José Luis	0	6	0	0	0	6	0	0
22	Palta Deleg Liliana Rosana	3	3	0	0	3	0	2	1
23	Pérez Condo Lourdes Isabel	3	1	0	2	3	0	1	2
24	Pérez Condo María Alexandra	3	0	2	1	0	0	0	3
25	Pérez Torres Lilia Inés	3	3	0	0	3	1	2	0
26	Ramón Ramón Paquita Alejandra	3	3	0	0	3	3	0	0
27	Rodríguez Pérez Jorge Manuel	3	0	3	0	3	0	0	3
28	Romero Remache Delia Rocío	3	0	1	1	3	0	0	3
29	Villa Crespo Jenny Fernanda	3	2	0	1	3	0	0	3
30	Villavicencio Ponce Manuel Enrique	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>PROMEDIOS</b>		<b>51,72%</b>	<b>21,26%</b>	<b>20,11%</b>	<b>6,90%</b>	<b>50,57%</b>	<b>9,77%</b>	<b>12,64%</b>	<b>27,01%</b>

Tabla 7. Resultado individual del test de Destrezas de Juego y Recreación  
Elaborado por: (R.M Y M.O)

Nº	NOMINA	MANEJO DE EMOCIONES							
		TEST INICIAL				TEST FINAL			
		CARECE	EMERGE	PROCESO	ADQUIRIDO	CARECE	EMERGE	PROCESO	ADQUIRIDO
1	Aldrín Ascasubí José Miguel	5	2	11	0	3	2	10	3
2	Arguello Yepez Juan Manuel	0	3	10	5	0	3	4	11
3	Cabrera Beltrán Nancy Diocelina	5	5	7	1	4	3	9	2
4	Caicedo Romero María Fernanda	5	5	5	3	3	0	6	9
5	Castillo Cuenca Luis Fernando	0	5	7	6	0	0	13	5
6	Castillo Cuenca Yuli Melissa	3	4	11	0	1	2	9	6
7	Cedillo Naranjo Luis Manuel	1	3	14	0	0	2	7	9
8	Chimbo Tenesaca Juan Manuel	3	6	9	0	2	6	10	0
9	Chimbo Tenesaca Marco Vinicio	2	4	11	1	2	4	8	4
10	Espín Gálvez Diego Fernando	2	3	11	2	2	3	8	5
11	Grefa Calapucha Martha Dolores	5	2	10	1	4	4	2	8
12	Guamán Falcon José Ricardo	0	6	12	0	0	4	8	6
13	Guerrero Murumbay Tommy	9	5	4	0	5	6	3	4
14	Jiménez Pesantez Edgar Mauricio	4	4	4	6	1	6	3	8
15	León García Angélica María	4	4	10	0	0	8	10	0
16	Malave Pilay Rosa Victoria	12	4	2	0	12	4	2	0
17	Márquez Vintimilla Erika Yomara	3	5	6	4	2	6	4	6
18	Mendoza Ruiz José Alejandro	6	6	5	1	6	2	4	6
19	Mocha Zhinin Nancy Yolanda	12	4	1	1	12	4	1	1
20	Moncayo Aleaga Rosa Isabel	5	0	13	0	5	2	7	4
21	Mora Mora José Luis	0	6	8	4	0	4	7	7
22	Palta Deleg Liliana Rosana	1	2	14	1	1	1	2	14
23	Pérez Condo Lourdes Isabel	2	6	10	0	2	4	10	2
24	Pérez Condo María Alexandra	3	3	8	4	2	3	6	7
25	Pérez Torres Lilia Inés	3	2	13	0	6	2	8	2
26	Ramón Ramón Paquita Alejandra	6	6	3	3	4	5	2	7
27	Rodríguez Pérez Jorge Manuel	2	3	12	1	2	3	2	11
28	Romero Remache Delia Rocío	5	2	10	1	5	0	2	11
29	Villa Crespo Jenny Fernanda	2	4	11	1	2	2	5	9
30	Villavicencio Ponce Manuel Enrique	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>PROMEDIOS</b>		<b>21,07%</b>	<b>21,84%</b>	<b>48,28%</b>	<b>8,81%</b>	<b>16,86%</b>	<b>18,20%</b>	<b>32,95%</b>	<b>31,99%</b>

Tabla 8. Resultado individual del test de Manejo de emociones  
Elaborado por: (R.M Y M)



#### 4.1.2 Evaluación del Test de Cualidades físicas básicas: Fuerza, velocidad y flexibilidad.

Nº	Nómina	Cualidades Físicas					
		Fuerza: salto horizontal sin impulso (cm)		Velocidad: 20 mts planos (seg.)		Flexibilidad: Flexión de tronco de pie (cm)	
		Inicial	Final	Inicial	Final	Inicial	Final
1	Aldrín Ascasubí José Miguel	51	60	10:40	10:31	1	4
2	Arguello Yopez Juan Manuel	85	89	7:03	6:56	5	7
3	Cabrera Beltrán Nancy Diocelina	10	15	18:14	18:10	-13	-12
4	Caicedo Romero María Fernanda	18	16	12:27	12:22	-8	-7
5	Castillo Cuenca Luis Fernando	40	50	7:52	7:49	-13	-15
6	Castillo Cuenca Yuli Melissa	45	52	7:35	7:23	-1	1
7	Cedillo Naranjo Luis Manuel	28	30	10:01	9:47	2	3
8	Chimbo Tenesaca Juan Manuel	38	42	9:36	9:22	1	2
9	Chimbo Tenesaca Marco Vinicio	55	59	10:12	10:00	6	8
10	Espín Gálvez Diego Fernando	30	32	10:14	10:17	-17	-19
11	Grefa Calapucha Martha Dolores	76	85	7:10	6:40	-12	-8
12	Guamán Falcon José Ricardo	38	40	8:10	8:08	-10	-6
13	Guerrero Murusumbay Tommy	22	22	15:10	15:22	-11	-11
14	Jiménez Pesantez Edgar Mauricio	15	13	17:15	17:18	-15	-14
15	León García Angélica María	26	35	8:51	8:36	3	5
16	Malave Pilay Rosa Victoria	0	0	0	0	0	0
17	Márquez Vintimilla Erika Yomara	70	79	6:12	6:09	2	4
18	Mendoza Ruiz José Alejandro	0	0	20:20	20:26	0	0
19	Mocha Zhinin Nancy Yolanda	0	0	0	0	0	0
20	Moncayo Aleaga Rosa Isabel	45	48	12:39	12:35	-13	-11
21	Mora José Luis	47	50	12:50	12:30	-15	-12
22	Palta Deleg Lilibiana Rosana	50	52	10:17	10:06	-11	-11
23	Pérez Condo Lourdes Isabel	45	50	8:47	8:30	-13	-14
24	Pérez Condo María Alexandra	20	24	6:05	6:00	7	9
25	Pérez Torres Lilia Inés	20	21	13:45	13:36	-14	-12
26	Ramón Paquita Alejandra	0	0	0	0	0	0
27	Rodríguez Pérez Jorge Manuel	38	45	8:18	8:07	3	6
28	Romero Remache Delia Rocío	20	21	11:56	11:50	-15	-13
29	Villa Crespo Jenny Fernanda	38	40	0,43	9:40	-18	-17
30	Villavicencio Ponce Manuel	0	0	0:00	0:00	0	0
PROMEDIOS		76%		83%		72%	

Tabla 9. Resultado general del test de Cualidades Físicas.



- **Evaluación del Test de Fuerza**

**Procedimiento.-** El participante saltará simultáneamente con los dos pies tan lejos como pueda y sin tomar vuelo. La distancia se mide en centímetros desde la parte anterior de la línea hasta la marca más posterior hecha con los pies del saltador. Se permitirán dos intentos, y se tomara en cuenta el salto con mayor resultado.

TEST DE FUERZA	
SALTO HORIZONTAL SIN IMPULSO	
	Personas
Mejoraron	22
Se mantuvieron	5
No mejoraron	2



Tabla 10. Resultado general del test de Fuerza  
Elaborado por: (R.M Y M.O)

- **Evaluación del Test de velocidad**

**Procedimiento.-** Recorrer una distancia de 20mts en una superficie plana marcada por una señal y en el menor tiempo posible.

TEST DE VELOCIDAD	
VELOCIDAD 20 METROS	
	personas
Mejoraron	24
Se mantuvieron	3
No mejoraron	2



Tabla 11. Resultado general del test de Velocidad

Elaborado por: (R.M Y M.O)

- **Evaluación del Test de Flexibilidad**

**Procedimiento.-** Partiendo desde la posición de pie sobre una jaba de cola con las manos extendidas hacia arriba, el ejecutante flexiona el tronco adelante y hacia abajo tratando de tocar con las palmas de las manos la punta de los pies sobrepasarla sin flexionar las rodillas. Se mantiene esa posición durante 3 segundos.

TEST DE FLEXIBILIDAD	
	Personas
Mejoraron	21
Se mantuvieron	6
No mejoraron	2



Tabla 12. Resultado general del test de Fuerza

Elaborado por: (R.M Y M.O)

#### **4.2 Evaluación cuantitativa del programa de Actividades físicas – recreativas de las personas con Discapacidad Intelectual de la Fundación Mensajeros de la Paz.**

Una vez que se ha mostrado los resultados obtenidos mediante la aplicación de los test de evaluación, se procede a interpretar los resultados mediante el uso de gráficos estadísticos que son presentados a continuación:

#### 4.2.1 Interpretación de los resultados del Test de valoración de las actividades físicas – recreativas y socio afectivas.

##### Cualidades físicas y Habilidades básicas.

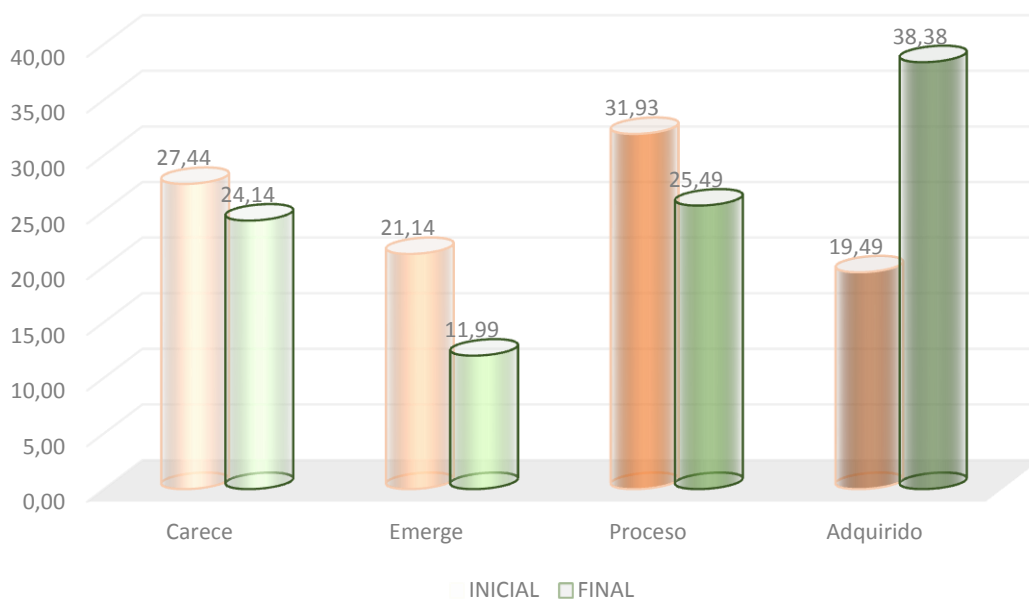


Figura 1.  
Elaborado por: (R.M Y M.O)

En el cuadro referente al test de Cualidades físicas y Habilidades básicas podemos observar que al inicio un 27.44% carecía de las mismas, en emergente existió un 21.14%, en proceso un 31.93% y adquirido tan solo el 19.49%, sin embargo al termino del programa en el test final se puede notar una pequeña superación en lo referente al primer valor, en cambio un 25.49 está en proceso y un 38.38% ya adquirió nuevas habilidades y destrezas.

### Esquema Corporal

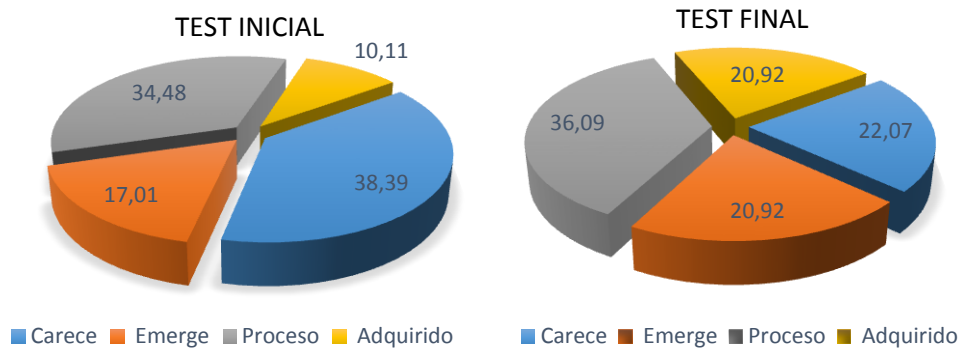


Figura 2.

Elaborado por: (R.M Y M.O)

En lo referente al esquema corporal un tal solo el 10.11% ha adquirido un dominio del esquema corporal y el 38.39% carece de las mismas, esto al realizar el test inicial, pero al realizar el test final el 20.92% adquirió un dominio del mismo

### Destreza de Juego y Recreación

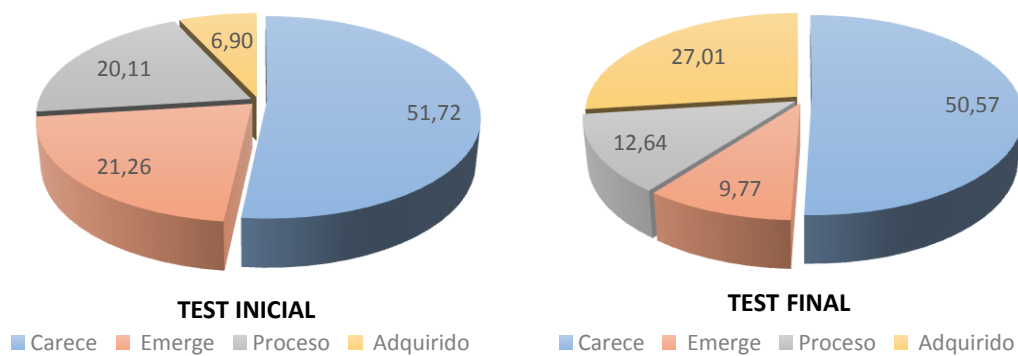


Figura 3.

Elaborado por: (R.M Y M.O)

En lo que respecta al test de Destreza en el juego y recreación un 51.72% carecía de esta habilidad y solo un 6.90% había adquirido está destreza, sin embargo al finalizar el programa los resultados mostraron que se logró un avance



del 27.01%.

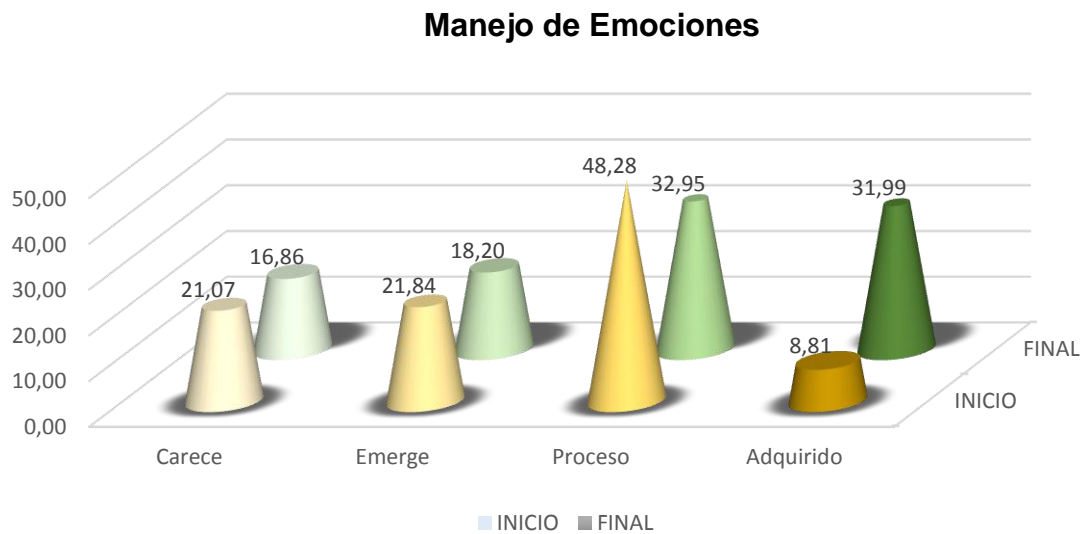


Figura 4.

Elaborado por: (R.M Y M.O)

Según los resultados en lo que respecta al manejo de emociones al inicio un 21.07% carece de las mismas, un 48.28% está en proceso y solo el 8.81% ha adquirido el manejo correcto de sus emociones, en el test final el 16.86% carecen y un aumento del 31.99% en la valoración de adquirido.

#### 4.2.2 Interpretación de los resultados del Test de Cualidades físicas básicas: Fuerza, velocidad y flexibilidad.

## Test de Fuerza

### Salto horizontal sin impulso

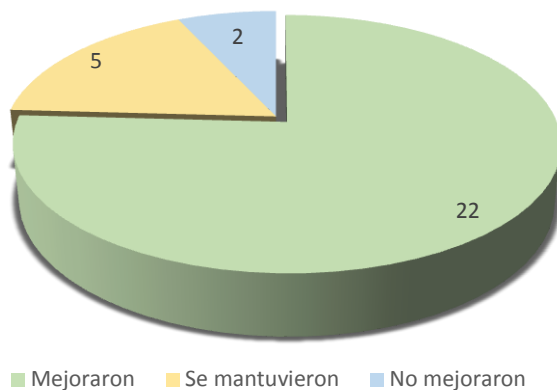


Figura 5.

Según el gráfico al inicio la muestra obtuvo un promedio de 33,45 puntos, y en el test final se obtuvo una diferencia de 3.45 puntos alcanzando 36.90 puntos. Es decir de las 29 personas con discapacidad intelectual, 22 de ellas mejoraron su puntaje, 5 se mantuvieron y 2 no mejoraron por motivos de presentar un alto grado de discapacidad intelectual.

## Test de Velocidad

### Velocidad 20 mtrs

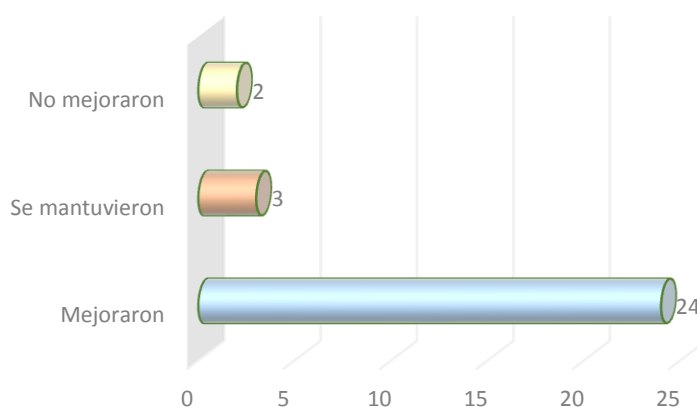


Figura 6.

Elaborado por: (R.M Y M.O)

Según el gráfico en el test final de velocidad de 20 metros planos, de las 29



personas con discapacidad intelectual, 24 de ellas mejoraron su resultado, 3 se mantuvieron y 2 no mejoraron su rendimiento debido al alto grado de discapacidad intelectual quienes se negaron a participar del test.

### Test de Flexibilidad

#### FLEXIBILIDAD

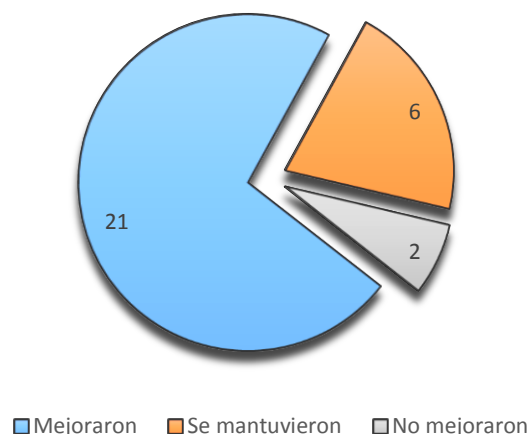


Figura 7.

Elaborado por: (R.M Y M.O)

Según el gráfico en el test de flexibilidad se puede interpretar que 21 de las 29 personas con discapacidad intelectual mejoraron su flexibilidad, 6 mantuvieron y 2 no mejoraron debido a que no participaron de la prueba.

#### 4.3 Resultados obtenidos de la aplicación del programa de actividades físicas recreativas.

La aplicación de la propuesta duro 4 meses ( Octubre hasta el mes de Enero) en el cual desarrollamos un programa de actividades Físico-Recreativas para personas con discapacidad intelectual en la fundación Mensajeros de la Paz extensión Santa Marianita de Quillosisa perteneciente al Cantón Santa Isabel.

El test utilizado para evaluar cada una de las capacidades, fue el de la Subsecretaría de Discapacidades y la Dirección de prestación de servicios del Ecuador, dicha test se lo realizó dos veces durante el la ejecución del programa; una evaluación inicial y una evaluación final, el cual medio el avance obtenido durante del programa. En este test varias existen áreas de intervención pero



nosotros nos enfocamos en aquellas que están relacionadas con nuestra propuesta.

También utilizamos el test de cualidades físicas se utilizan para las personas sin discapacidad y nos enfocamos en tres cualidades las cuales creímos que son de mayor importancia evaluar a estas personas tales como: fuerza, velocidad, flexibilidad cabe recalcar que nuestro enfoque de la propuesta no está destinada a medir el avance de las mismas sino estas se dan como consecuencia del desarrollo del trabajo realizado que son los juegos es decir que es un avance involuntario.

Al inicio de este programa pudimos palpar que la participación de estas personas era mínima debido a que no estaban acostumbrados a recibir personas extrañas dentro de la fundación, a medida que fuimos avanzando su aceptación así nosotros fue progresiva y se fueron involucrando de manera voluntaria en cada una de las actividades que realizamos, sobresale un caso en particular de todas estas personas, al inicio del programa conocimos a joven con autismo severo en cual no participaba en ninguna actividad, pero conforme avanzamos y fuimos acoplando métodos y estrategias para que estas actividades le llamara la atención, teniendo como resultado final a un chico que disfrutaba de cada una de las actividades y que su relación con las demás personas fue mucho mejor.





## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**



## CAPÍTULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### CONCLUSIONES

- Los resultados obtenidos mediante el programa, son positivos y demuestran que nuestra propuesta ha cumplido con los objetivos planteados.
- El cronograma de actividades físicas recreativas que planteamos se cumplió a cabalidad sin tener ninguna clase de inconvenientes durante el tiempo transcurrido.
- Los resultados de la propuesta obtenidos nos ayudaron a incentivar a los demás miembros de la comunidad a que sean entes activos que ayuden a estas personas con Discapacidad.
- Para poder realizar este programa fue importante contar con el apoyo de las autoridades de esta fundación: Padre José Luis Sánchez (Presidente), Lic. Rosendo Loja (Coordinador), y la apertura de las educadoras que nos brindaron todo su apoyo en las diferentes actividades, además de participar en ellas, obtuvieron nuevos conocimientos del uso del tiempo libre para estas personas con Discapacidad.
- La predisposición del personal administrativo de la fundación Mensajeros de la Paz fue muy importante para que este programa se pueda ejecutar de manera integra a más de su colaboración personal nos dieron la facilidad y acceso a las fichas personales de cada una de las personas para poder planificar las actividades y sobre todo nos brindaron el apoyo e instrucciones de cómo actuar frente a estas personas con discapacidad intelectual.
- Se logró que la comunidad conozca más sobre esta fundación mediante la participación en actos públicos y actividades socios culturales en donde estas personas no eran incluidos en los eventos.



- Pudimos palpar en estas personas el cambio de su comportamiento en tres etapas: antes, durante y después del programa. De igual forma pudimos constatar un gran avance en niveles de participación, comunicación e integración con el grupo en general. (educadoras, personal administrativo, profesores y compañeros)
- Debido a ciertos aspectos como el grado Discapacidad de cada uno de las personas, la medicación, y las características propias de cada persona, no pudimos contar con la total participación en algunas jornadas de trabajo, puesto que esto influye en el estado de ánimo de cada persona.
- En vista de que este fue un programa de inclusión, y la fundación contaba con personas con discapacidad física y no solo intelectual, se procedió a modificar los juegos de manera que estas puedan ser partícipes de cada una de las actividades que fuesen posible.



## RECOMENDACIONES

Podemos a consideración las siguientes recomendaciones:

- Estas clases de actividades se deben realizar durante todo el año y no solo en ciertas etapas, ya que el nivel de atención para estas personas debe ser total.
- Las actividades programadas deben de ir de un orden jerárquico es decir actividades de menor a mayor dificultad en lo concerniente a las reglas de los juegos.
- Es de suma importancia repetir las reglas del juego las veces que sean necesarias ya que las personas con Discapacidad Intelectual no pueden llegar a comprender los términos verbales, más bien emplear la repetición como método de enseñanza.
- Al trabajar con estas personas con discapacidad la palabra clave será la PACIENCIA, para lograr la participación es necesario inter - relacionarse con cada una de ellos y motivarlos constantemente.
- Para los compañeros estudiantes de la Carrera de Cultura Física sería importante implementar más trabajo que involucre a personas con Discapacidad Intelectual ya que es un grupo al cual no está incluido dentro de nuestro perfil de salida como profesionales.
- Debemos de inculcar al coordinador y educadoras de estas instituciones la importancia de trabajar la parte lúdica en el desarrollo emocional en las personas con Discapacidad Intelectual.
- Para la comunidad.- Es necesario que las personas que conforman la comunidad se involucren con este colectivo, pues la convivencia y la interacción directa con estas, mejoran la calidad de vida fortaleciendo el sentimiento de pertenencia a la sociedad.
- Para la Fundación.- Dar seguimiento al programa y capacitar



continuamente a las educadoras sobre la importancia de realizar actividades recreativas para evitar en el sedentarismo en estas personas con discapacidad.

- En la Universidad.- En nuestra carrera se incluyan más materias relacionadas con la inclusión en personas con capacidades especiales a más d que estas deben ir acompañado de una parte práctica lo cual nos permita entender , planificar, diseñar las formas correctas de trabajo y de esta manera mejorar su estilo de vida



## BIBLIOGRAFIA

1. AGUILAR. Lupe e Incarbone. Oscar, Recreación y animación de la Teoría a la práctica. Editorial Kinesis. Segunda Edición. Colombia. 2010
2. ARTEAGA. José, Las Habilidades Motrices. Barcelona. 2009
3. CAMPO. Gladys. El Juego en la Educación Física Básica. Editorial Kinesis. Tercera Edición. Colombia. 2010.
4. CHAULET, ÉLIANE. La Discapacidad Mental. Primera edición español. 2010.
5. COMITÉ PARALÍMPICO ESPAÑOL. La inclusión en la actividad física y deportiva. Editorial Paidotribo. Primera Edición. España. 2014
6. DORFMAN, Ana y Mujica, Alcira. Discapacidad, educación y Rehabilitación. Revista El Cisne Digital. Argentina.
7. DUQUE, Claudia y Mosquera. La importancia de la implementación de actividades recreativas para el manejo del tiempo libre. Mayo. 2015 < <http://www.redcreacion.org/documentos/congreso8/CDuque.html> >.
8. FEDERACIÓN IBEROAMERICANA DE OMBUDSMAN. Personas con discapacidad: VII Informe sobre Derechos Humano. Madrid: Trama Editorial. 2010.
9. FLORES, María, et. Plan de actividades físico-recreativas para los niños y las niñas entre 10 y 12 años. 20 Mayo. 2015. < <https://www.efdeportes.com/efd173/plan-de-actividades-fisico-recreativas-para-10-12.htm> >.
10. FONTOVA, Fernando, ocio discapacidad e inclusión
11. HERNÁNDEZ, Javier. Inclusión en Educación Física. Editorial INDE. Primera Edición. España. 2012.



12. KATZ, Gregorio y Rangel Guillermina. Discapacidad Intelectual. Primera Edición. 2010
13. LÓPEZ, Manuel. Educación Física Alternativa. Editorial INDE. España. 2011
14. MENDOZA, Nuria. Propuestas prácticas de Educación Física inclusiva para la etapa de la secundaria. Editorial INDE. Primera Edición. España. 2009
15. RÍOS. Merche, Manual de Educación Física Adaptada al alumnado con Discapacidad. Editorial Paidotribo, Segunda Edición, Badalona – España. 2014
16. ROSALES POSADAS, P. J. Recreación para discapacitados. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, 2010, Nº 145, Junio. <http://www.efdeportes.com/efd145/recreacion-para-discapacitados.htm>.
17. SAENZ, David y Reina, Raúl. Actividades Físicas y Deportes adaptados para personas con discapacidad. Primera Edición. Editorial Paidotribo. Barcelona. 2012.
18. SANCHÉZ, Jorge. Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios. Mayo. 2015. <http://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>
19. SARLÉ, Amaro, F. Tomás J. El Juego. Londres. 2010
20. TRIGO, Eugenia. Juegos motores y creatividad, tercera edición. editorial Paidotribo. Barcelona, 2009.
21. TRIGO. Eugenia. Juegos Motores y Creatividad. Editorial Paidotribo. Tercera Edición. Barcelona, 2010.
22. UNESCO. 2010
23. UNICEF. Seminario Internacional Inclusión Social, Discapacidad y



Políticas Públicas. 2015

24. VERDUGO, Miguel Ángel. Adaptación Social y problemas de comportamiento: Retraso Mental. Editorial Paidotribo. Barcelo. 1999





**ANEXOS  
ANEXOS # 1**

**INSTALACIONES DE LA FUNDACIÓN MENSAJEROS DE LA PAZ**



**EXTENSIÓN SANTA MARIA DE QUILLOSISA.**



## ANEXO #2

1

FUNDACION MENSAJEROS DE LA PAZ  
PROYECTO DE ACOGIMIENTO INSTITUCIONAL "SANTA MARIA DE QUILLOSIZA"

LIC. ROSENDO LOJA, COORDINADOR DEL PROYECTO DE  
ACOGIMIENTO INSTITUCIONAL "SANTA MARIA DE QUILLOSIZA"

### AUTORIZA QUE:

El Sr. Manuel Humberto Ortiz Pauta con cédula de identidad N° 0105463103 y la Srta. Morocho Alvarado Rilda con cédula d identidad N°0105649719, egresados de la Carrera de Cultura Física de la Universidad de Cuenca, realicen sus prácticas pre-profesionales con miras a alcanzar la licenciatura en dicha carrera. Con el programa de actividades físicas recreativas para incentivar la inclusión social de las personas con discapacidad intelectual, acogidas en el Proyecto de Acogimiento Institucional "Santa María de Quillosiza" perteneciente a la Fundación Mensajeros de la Paz Ubicado en el Cantón Santa Isabel.

Dado en Santa Isabel a los 21 días del mes de octubre del 2015

Atentamente.

Lic. Rosendo Loja.  
COORDINADOR







### ANEXO #3

## NOMINA DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL



### MENSAJEROS DE LA PAZ PROYECTO – STA. MARIA DE QUILLOSISA

CEDULA USUARIO	NOMBRE	TIPO DISCAP.	% DISCAP.	FEC_NAC	SEXO
010431147-7	Aldrín Ascasubí José Miguel	Intelectual	74%	06/02/1985	Masculino
092149005-8	Arguello Yepez Juan Manuel	Intelectual	68%	30/07/1994	Masculino
010651880-6	Cabrera Beltrán Nancy Diocelina	Intelectual	74%	21/06/1992	Femenino
060464281-9	Caicedo Romero María Fernanda	Intelectual	87%	14/02/1993	Femenino
070681215-3	Castillo Cuenca Luis Fernando	Intelectual	77%	06/08/1997	Masculino
070681208-8	Castillo Cuenca Yuli Melissa	Intelectual	68%	23/07/1999	Femenino
010707417-1	Cedillo Naranjo Luis Manuel	Intelectual	94%	05/04/1994	Masculino
010698717-5	Chimbo Tenesaca Juan Manuel	Intelectual	72%	01/05/1992	Masculino
010698718-3	Chimbo Tenesaca Marco Vinicio	Intelectual	95%	30/10/1998	Masculino
010431146-9	Espín Gálvez Diego Fernando	Intelectual	74%	25/09/1986	Masculino
010707420-5	Grefa Calapucha Martha Dolores	Intelectual	76%	06/06/1994	Femenino
010707414-8	Guamán Falcon José Ricardo	Intelectual	74%	01/11/1994	Masculino
010593651-2	Guerrero Murusumbay Tommy Armand	Intelectual	100%	09/11/1990	Masculino
010426717-4	Jiménez Pesantez Edgar Mauricio	Intelectual	89%	20/03/1987	Masculino
010641645-6	León García Angélica María	Intelectual	71%	26/04/1991	Femenino
010650764-3	Malave Pilay Rosa Victoria	Intelectual	93%	25/10/1984	Femenino
070622897-0	Márquez Vintimilla Erika Yomara	Intelectual	71%	07/10/1994	Femenino
092772388-2	Mendoza Ruiz José Alejandro	Intelectual	76%	06/05/1989	Masculino
010593151-3	Mocha Zhinin Nancy Yolanda	Intelectual	88%	13/08/1978	Femenino
010434998-0	Moncayo Aleaga Rosa Isabel	Intelectual	73%	30/09/1983	Femenino
010431148-5	Mora Mora José Luis	Intelectual	71%	17/10/1978	Masculino
010751312-9	Palta Deleg Liliana Rosana	Intelectual	66%	05/06/1996	Femenino
010711691-5	Pérez Condo Lourdes Isabel	Intelectual	60%	15/06/1987	Femenino
015008897-9	Pérez Condo María Alexandra	Intelectual	67%	15/01/2007	Femenino
010650763-5	Pérez Torres Lilia Inés	Intelectual	71%	02/05/1982	Femenino
010542910-4	Ramón Ramón Paquita Alejandra	Intelectual	73%	13/05/1984	Femenino
040206245-9	Rodríguez Pérez Jorge Manuel	Intelectual	73%	03/08/1974	Masculino
010448089-2	Romero Remache Delia Rocío	Intelectual	84%	16/04/1980	Femenino
010747995-8	Villa Crespo Jenny Fernanda	Intelectual	69%	12/09/2000	Femenino
010593478-0	Villavicencio Ponce Manuel Enrique	Intelectual	75%	19/06/1977	Masculino



## ANEXO # 4

Las actividades recreativas, físicas y deportivas tienen un sin número de beneficios en la salud en general de un individuo que se desenvuelve normalmente en la sociedad, así mismo se tiene estudios de cómo estas mismas actividades influyen positivamente en personas que tienen una limitación o discapacidad, en base a esto es de suma importancia indagar como las actividades físicas recreativas ayudan a mejorar el nivel de bienestar de las personas con discapacidad intelectual de la Fundación Mensajeros de la Paz, en el ámbito de desarrollo motriz, sociales, afectivo y como a través de ello, podemos incentivar una inclusión en la sociedad, puesto que actualmente pasan al margen de cualquier actividad social, cultural y deportiva debido a la falta de socialización e interacción con las demás personas.

I La Fundación Mensajeros de la Paz se encuentra ubicado en el Cantón Santa Isabel, sector Quillosisa, cuenta con 30 personas con discapacidad intelectual, cuya

T. Intelectual	C.I (Coeficiente Intelectual)	% Discapacidad	Mujeres	Hombres	Total
<b>Límite</b>	70 - 80	15 – 29%	0	0	0
<b>Leve</b>	50 - 69	30 – 59%	0	0	0
<b>Moderado</b>	35 - 50	60 – 75%	11	8	19
<b>Grave</b>	20 - 34	76%	4	3	7
<b>Profundo</b>	- 20	76%	1	3	4
<b>Total de personas con discapacidad</b>			16	14	30

edad va desde los 8 años hasta los 41 años, así tenemos:

Este programa de actividades recreativas se llevara a cabo durante seis meses, comenzando desde el día Lunes 03 de Agosto de 2015 y la fecha de culminación será el 15 Enero de 2016. Se trabajara tres días a la semana: días lunes, miércoles y viernes, en horario de 13H30 A 15H30. Con una duración de dos horas por sesión.



## ANEXO #5

### ACTIVIDADES FISICO RECRATIVAS

Juego N° 11
<b>Nombre:</b> Carrera de postas.
<b>Materiales:</b> Conos
<b>Organización:</b> grupos de 10
<b>Desarrollo:</b> Colocar un cono en la salida y otro cono en la llegada. Los participantes deberán hacer una fila. El primero deberá llevar en sus manos un cono y correr hasta el cono de llegada, tocar y regresar a dar el cono al siguiente participante.
<b>Observaciones y recomendaciones.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Se debe repetir el ejemplo del juego las veces que sean necesarias hasta que hayan captado.</li><li>• Corregir la postura.</li><li>• Brindar siempre ayuda a quienes lo necesiten.</li><li>• Incentivar el compañerismo.</li></ul>

Juego N° 12
<b>Nombre:</b> Simón dice
<b>Materiales:</b> Ninguno
<b>Organización:</b> Individual
<b>Desarrollo:</b> Todos los jugadores tendrán que hacer lo que el animador proponga cuando este menciona: "Simón dice". Por ejemplo el animador dirá Simón dice que se toquen la cabeza. Todos deberán tocarse la cabeza. El animador o profesor puede continuar nombrando las partes del cuerpo o puede pedir que los jugadores consigan cualquier objeto que se pueda conseguir. Por ejemplo "Simón dice" que consigan una piedra, una flor, hoja, o un zapato. Al final gana quien logró reunir más prendas.
<b>Observaciones y recomendaciones.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Es importante reconocer el menor logro alcanzado y motivar a las personas con discapacidad, esto permitirá afianzar su rol frente a los demás compañeros.</li><li>• Se debe brindar ayuda a quienes no logren comprender las órdenes.</li></ul>



### Juego N° 13

**Nombre:** Nombre y gesto

**Materiales:** Ninguno

**Organización:** Individual

**Desarrollo:** Todos los participantes deberán estar de pie y en círculo. El animador mencionara una parte del cuerpo, y a la vez imitará un movimiento que se pueda realizar con la parte del cuerpo mencionada. Por ejemplo el animador nombra Pies todos deberán caminar, dar saltos o mover los pies.

#### Observaciones y recomendaciones.

- Permitir que las personas con discapacidad propongan movimientos según la parte del cuerpo mencionada.
- Motivar el desempeño individual

### Juego N° 14

**Nombre:** Manipulación de aro

**Materiales:** Aros

**Organización:** Grupos de 10 personas

**Desarrollo:** Cada participante debe tener un aro y deberá imitar el movimiento que realice animador. Así el animador explicara que primero se familiaricen, que lo toquen, lo sientan, jueguen con el aro. Después de unos minutos el animador comenzará a llevar el aro hacia adelante, atrás, arriba, abajo, moverá el aro primero con la mano derecha luego con la izquierda, y en la cintura. Etc.

#### Observaciones y recomendaciones.

- El grado de los movimientos deberá ir desde lo simple a lo complejo.
- Es importante recordar que las personas con discapacidad intelectual, tienen limitaciones en sus movimientos, por lo que es imprescindible realizar el movimiento igual con ellos.
- Poner en práctica normas de aseo.



### Juego N° 15

**Nombre:** Aprendiendo a manejar.

**Materiales:** Aros

**Organización:** Grupos de 10 personas

**Desarrollo:** Cada participante debe tener un aro y colocarse en fila. Deberán tomar el aro y llevar hacia adelante, imaginando que es el volante de un carro, deberán caminar una distancia y regresar a la fila. Luego conforme se vayan afianzando en el juego se puede incluir el sonido del carro. Luego el animador se coloca primero en la fila y pide a todos que lo sigan. El animador deberá conducir el carro imaginario en línea recta, y en círculo.

#### Observaciones y recomendaciones.

- Controlar el orden en el grupo.
- Incentivar que el grupo motive a cada compañero

### Juego N° 16

**Nombre:** A jugar con la colchoneta

**Materiales:** Colchonetas pequeñas

**Organización:** Individual

**Desarrollo:** Cada participante deberá caminar sobre la colchoneta, correr y saltar. Una vez que los participantes se hayan afianzado con la colchoneta se indicará la forma correcta de gatear, posterior a este juego se indicará como se debe rodar.

#### Observaciones y recomendaciones.

- Cuando se esté realizando los juegos podemos hacer competencias entre ellos por ejemplo: colocar a dos participantes en la colchoneta y pedirles que gateen lo más rápido posible.
- Brindar ayudada en todo momento a quienes se les dificulte la realización del juego.
- Es importante mantener el orden para que aprendan a respetar su turno.





### Juego N° 17

**Nombre:** La puntería

**Materiales:** Pelota pequeñas, un cesto

**Organización:** Individual

**Desarrollo:** Cada participante deberá tener en sus manos un pelota pequeña, deberán colocarse en fila una tras del otro. Mientras tanto el animador o profesor se colocara una distancia considerable de los participantes. Luego cada participante lanzara la pelota y tendrá que encestar sostenga el cesto.

#### **Observaciones y recomendaciones.**

- En este juego es importante porque ayudar a controlar la fuerza de la persona con discapacidad intelectual.

### Juego N° 18

**Nombre:** Derríbame si puedes

**Materiales:** Botella de plástico, pelotas pequeñas.

**Organización:** Individual

**Desarrollo:** Se coloca la botella de plástico sobre una mesa o a una altura determinada. Cada participante debe tener una pelota y a una distancia según las posibilidades de cada uno, deberán lanzar la pelota y apuntar a la pelota y derribarla.

#### **Observaciones y recomendaciones.**

- Reforzar el movimiento correcto de como lanzar una pelota.
- Valorar el esfuerzo de cada uno de las personas con discapacidad.
- Se debe hacer respetar el turno de cada participante

### Juego N° 19

**Nombre:** El bus

**Materiales:** Aros

**Organización:** Grupos de 10 personas



**Desarrollo:** Colocar 10 aros en círculo, el profesor deberá tener un aro que simulará ser el volante del bus, por cada vuelta que dé sobre los aros, el bus deberá coger pasajeros quienes se colocaran uno detrás de otro agarrados de la cintura, una vez que el bus haya subido a todos los pasajeros deberán caminar por varios lugares.

**Observaciones y recomendaciones.**

- Ir al ritmo de cada uno de los participantes.
- Realizar indicaciones de que es un semáforo.

**Juego N° 20**

**Nombre:** Juego de aros

**Materiales:** Aros

**Organización:** Individual

**Desarrollo:** El profesor se colocará el aro en la muñeca derecha y hará girar el aro, luego pedirá a cada participante que realice lo mismo. Una vez que todos hayan intentado realizar y aquellos que ya dominaron, se pide que cambien a la muñeca izquierda. Poco a poco vamos añadiendo un poco de complejidad se le pide a los participantes que hagan girar el aro con la cintura, luego con el tobillo.

Una vez que hayan adquirido estas destrezas intentaremos que hagan rodar el aro.

**Observaciones y recomendaciones.**

- Estos juegos resultarán al principio muy complicados debido a la falta de coordinación motriz.
- Una vez más ser muy pacientes con las personas con discapacidad intelectual.
- No presionar demasiado para que ejecuten el ejercicio, dejar que avancen al ritmo de cada uno.

**Juego N° 21**

**Nombre:** Aro arriba – aro abajo

**Materiales:** Aros, pelotas

**Organización:** Individual

**Desarrollo:** Debemos colgar tres aros, el primer aro no debe ser muy alto, el



segundo aro debe ser un poco más alto que el primero, el tercer aro debe ser alto.

Cada participante debe intentar pasar la pelota por medio del aro que se encuentra colgado.

A continuación cada uno deberá pasar la pelota entre el aro que se encuentra colgado.

Una variante de este juego puede ser que se coloquen dos personas entre el aro, y con una pelota pasen entre el aro superando las tres alturas sin hacer caer la pelota al piso.

#### **Observaciones y recomendaciones.**

- Mantener siempre la motivación del grupo.
- Repetir las veces que sea necesario la instrucción del juego.

#### **Juego N° 22**

**Nombre:** Mete gol

**Materiales:** Un aro, balones

**Organización:** Grupos de 10 personas

**Desarrollo:** Se colocara un aro en el piso que sustituya al arco, los participantes a una distancia de dos metros o según las características del grupo pateará la pelota, el fin es hacer que la pelota entre por el aro. Se lo realizará primero con el derecho, luego el izquierdo.

Una variante a realizar puede ser meter los goles con la mano.

#### **Observaciones y recomendaciones.**

- Incentivar a cada uno de las personas con discapacidad intelectual a participar del juego.
- Practicar normas de aseo.

#### **Juego N° 23**

**Nombre:** Caminando sobre ruedas

**Materiales:** Aros

**Organización:** Individual – grupos de 10 personas

**Desarrollo:** Colocar 6 aros en el piso. Los participantes deberán pasar caminando sobre los aros, sin tocar ninguno de ellos. Después se les pide que pasen saltando.



Una vez comprendido el juego formamos dos grupos con iguales participantes, y procedemos a realizar una pequeña competencia entre ellos para fortalecer los lazos de amistad.

#### **Observaciones y recomendaciones.**

- Mientras caminan por los aros, se debe cuidar la postura corporal.
- Incentivar a que los compañeros apoyen a cada participante.

#### **Juego N° 24**

**Nombre:** Juego de globos

**Materiales:** Globos

**Organización:** Grupos de 10 personas - individual

**Desarrollo:** Cada participante tendrá un globo inflado. Luego procederá a reventarlo sobre una silla sentándose. Posteriormente reventarán el globo con el pie.

#### **Observaciones y recomendaciones.**

- Brindar ayuda constantemente.
- Parece un juego fácil de realizar pero para algunas personas con discapacidad intelectual muchas veces no pueden ejercer fuerza sobre determinada parte del cuerpo, así que se debe motivar para que pueda lograr.

#### **Juego N° 25**

**Nombre:** La cuerda

**Materiales:** Una cuerda

**Organización:** Grupos de 5 personas

**Desarrollo:** Participan dos grupo cada uno se coloca a un extremo de la cuerda uno tras del otro, todos deben agarrar la cuerda y empiezan a tirar con fuerza sin ceder un solo espacio. El equipo ganador es aquel que logro desplazar al otro de más allá del límite señalado previamente.

#### **Observaciones y recomendaciones.**

- Se debe tener mucho cuidado puesto que estás personas no tienen conciencia del grado de fuerza que pueden ejercer.



### Juego N° 26

**Nombre:** Las escondidas

**Materiales:** Ninguno

**Organización:** Participan todos

**Desarrollo:** Se forma un grupo y uno de los participantes se dirige a un lugar y tapándose los ojos y empieza a contar en voz alta una cierta cantidad de números según las reglas que se den por decir contar de 5 en 5 hasta el 50. Mientras los demás se esconden.

Cuando ha terminado de contar grita: ¡listos o no allá voy! y va en busca de sus amiguitos que están escondidos. Y al primero que lo encuentre será la próxima persona que cuente y así sigue el juego.

#### Observaciones y recomendaciones.

- Es necesario que el profesor ayude a contar a aquellas personas que no pueden y de igual manera ayudar a buscar a cada participante.
- Brindar ayuda a quienes no puedan buscar un lugar donde esconderse.

### Juego N° 27

**Nombre:** Baile del tomate

**Materiales:** Tomates, CD de música, grabadora

**Organización:** Dos personas

**Desarrollo:** Se organiza al grupo en parejas. Sosteniendo un tomate colocado en la unión de las frentes, deben bailar al ritmo de la música. Además los brazos deben estar detrás de la espalda y no deben tocar al tomate. Ganan la pareja que logra terminar el baile sin hacer caer el tomate.

#### Observaciones y recomendaciones.

- Motivar a cada persona con Discapacidad Intelectual a participar del baile.

### Juego N° 28

**Nombre:** La soga

**Materiales:** Una soga

**Organización:** Dos personas con una soga



**Desarrollo:** Dos participantes toman de los extremos de la sogu para hacerlo girar, mientras el resto, en turnos y ordenadamente, saltan sobre ella. Se acompañan los saltos cantando la siguiente ronda: "Monja, viuda, soltera, casada, enamorada, divorciada, estudiante, actriz". O simplemente se salta sin cantar como desee el participante

#### **Observaciones y recomendaciones.**

- Valorar el intento de cada persona con discapacidad intelectual

#### **Juego N° 29**

**Nombre:** El gato y el ratón

**Materiales:** Ninguno

**Organización:** Grupos de 10 personas o más.

**Desarrollo:** Los participantes forman un círculo tomados de las manos. Se escoge a un participante como el ratón, se coloca dentro; y el otro participante seleccionado, el gato, fuera. Luego sigue este diálogo:  
¡Ratón, ratón!  
¿Qué quieres gato ladrón?  
¡Comerte quiero!  
¡Cómeme si puedes! ¡Estas gordito!  
¡Hasta la punta de mi rabito!  
El gato persigue al ratón, rompiendo la cadena del círculo o filtrándose entre los niños. El otro huye. La cadena lo defiende. Cuando es alcanzado el ratón termina el juego que se reinicia con otro "ratón" y otro "gato".

#### **Observaciones y recomendaciones.**

#### **Juego N° 30**

**Nombre:** La rayuela

**Materiales:** Tizas

**Organización:** Grupos de 10 personas o más

**Desarrollo:** Hay distintas formas y estilos como la tan tradicional rayuela de la semana, con siete cuadros, dibujados en el suelo, representados en cada uno de ellos los días de la semana. Se traza una cuadrícula en forma de cruz con una tiza o carbón. Se tira la ficha, esta debe caer en el casillero correcto. Si el lanzamiento no ha sido correcto, pierde y cede el turno. El participante debe saltar en un pie por los diferentes cajones, a excepción



del que tiene el objeto arrojado. Gana quien concluye primero.

**Observaciones y recomendaciones.**

**Juego N° 31**

**Nombre:** La gallinita ciega

**Materiales:** Un pañuelo

**Organización:** Grupos de 10 personas.

**Desarrollo:** Se elige a suerte el jugador que será la gallina ciega. Con el pañuelo se le tapa los ojos. Los demás jugadores forman un círculo. El jugador que hace de gallinita se coloca en el medio. Empieza cuando la gallinita pregunta:

DÓNDE ESTAS Los jugadores responden  
"DATE TRES VUELTITAS Y ME ENCONTRARAS"

La gallina se da las tres vueltas y todos los demás compañeros caminan a su alrededor. La gallina tocándolo debe averiguar quién es y da su nombre.

Si adivina el nombre la persona hace el papel de gallinita. Y así sucesivamente continua el juego.

**Observaciones y recomendaciones.**

**Juego N° 32**

**Nombre:** El Lobito

**Materiales:** Ninguno

**Organización:** Grupos de 10 o más personas

**Desarrollo:** Se inicia el juego formando un círculo enlazados las manos.

Se elige a un niño quien desempeñara el papel del lobo.

Los demás participantes dando vueltas repetirán el siguiente estribillo:

Juguemos en el bosque

Hasta que el lobo esté

Si el lobo aparece

Entero nos comerá.

¿Qué estás haciendo lobito?

El lobo responde.

¡Levantándome de la cama!

Y así sucesivamente sigue el juego los participantes del círculo repitiendo el estribillo. El lobo contestando las actividades que realizan en la mañana o a lo que el director le indique. Hasta que llega el momento en la que el lobo DICE. Listo para comer. Los participantes del círculo salen corriendo. El lobo cogerá al mayor número de participantes y quienes se convierten en lobos y ayudan a coger a los que faltan y así termina el juego.



<b>Observaciones y recomendaciones.</b>

<b>Juego N° 33</b>
--------------------

<b>Nombre:</b> Ronda – El Patio de mi casa
--

<b>Materiales:</b> Ninguno
----------------------------

<b>Organización:</b> Grupos de 5 o más personas
---

<b>Desarrollo:</b> Se inicia el juego formando un círculo y enlazar las manos entre todos. Luego cantamos la ronda imitando la letra de la canción.
---

El patio de mi casa  
es particular,  
cuando llueve se moja  
como los demás.

Agáchate (se agachan todos)  
y vuélvete a agachar, (se agachan todos)  
que los agachaditos  
no saben bailar.

H, I, J, K, (dicen los niños de un lado, mientras dan palmadas)  
L, M, N, A (dicen los otros, dando palmadas en cada letra)  
que si tú no me quieres  
otro novio me querrá.

<b>Observaciones y recomendaciones.</b>
---

<b>Juego N° 34</b>
--------------------

<b>Nombre:</b> Ronda – Arroz con Leche
--

<b>Materiales:</b> Ninguno
----------------------------

<b>Organización:</b>
----------------------

<b>Desarrollo:</b> Se inicia el juego formando un círculo y enlazar las manos entre todos. Luego cantamos la ronda imitando la letra de la canción.
---

Arroz con leche, me quiero casar  
con una señorita de San Nicolás  
que sepa coser, que sepa bordar  
que sepa abrir la puerta para ir a jugar.

Yo soy la viudita del barrio del rey  
me quiero casar y no sé con quién  
Con ésta sí, con ésta no, con esta señorita me caso yo.





<b>Observaciones y recomendaciones.</b>

<b>Juego N° 35</b>
--------------------

<b>Nombre:</b> Ronda – La vaca lechera
--

<b>Materiales:</b> Ninguno
----------------------------

<b>Organización:</b> Grupos de 10 personas o más
--

<b>Desarrollo:</b> Se inicia el juego formando un círculo y enlazar las manos entre todos. Luego cantamos la ronda imitando la letra de la canción.
---

Tengo una vaca lechera,  
no es una vaca cualquiera,  
me da leche merengada,  
ay! que vaca tan salada,  
Tolón, tolón, tolón, tolón.

Un cencerro le he comprado  
Y a mí vaca le ha gustado  
Se pasea por el prado  
Mata moscas con el rabo  
Tolón, tolón Tolón, tolón

Qué felices viviremos  
Cuando vuelvas a mi lado  
Con sus quesos, con tus besos  
Los tres juntos ¡qué ilusión!

<b>Observaciones y recomendaciones.</b>
---

<b>Juego N° 36</b>
--------------------

<b>Nombre:</b> El patio de mi casa
------------------------------------

<b>Materiales:</b> Ninguno
----------------------------

<b>Organización:</b> Grupos de 10 personas
--

<b>Desarrollo:</b> Se inicia el juego formando un círculo y enlazar las manos entre todos. Luego cantamos la ronda imitando la letra de la canción.
---

El patio de mi casa es particular.  
Cuando llueve se moja como los demás.



Agáchate, y vuélvete a agachar,  
que los agachaditos no saben bailar.  
Hache, I jota, ka ele, elle, eme,  
a, que si tú no me quieres otro amante me querrá.  
Hache, I jota, ka ele, elle, eme, o,  
que si tú no me quieres  
otro amante tendré yo.

**Observaciones y recomendaciones.**

### Juego N° 37

**Nombre:** Que Llueva, que llueva

**Materiales:** Ninguno

**Organización:** Grupos de 10 personas o más

**Desarrollo:** Se inicia el juego formando un círculo y enlazar las manos entre todos. Luego cantamos la ronda imitando la letra de la canción.

Que llueva,  
que llueva,  
la vieja está en la cueva,  
los pajaritos cantan,  
las nubes se levantan,  
¡que sí! ¡que no!  
que caiga un chaparrón,  
con azúcar y turrón,  
que rompa los cristales de la estación,  
los tuyos si, y los míos no.

**Observaciones y recomendaciones.**

### Juego N° 38

**Nombre:** Juego del Calentamiento

**Materiales:** Ninguno

**Organización:** Todos

**Desarrollo:** Para realizar esta dinámica se utilizó la versión más fácil.

Éste es el juego del calentamiento



Hay que seguir la orden del sargento  
Éste es el juego del calentamiento  
Hay que seguir la orden del sargento  
Jinetes: A la carga  
una mano, la otra, un pie, el otro  
Éste es el juego del calentamiento  
Hay que seguir la orden del sargento  
Jinetes: A la carga  
una mano, la otra, un pie, el otro  
la cabeza, la cadera, los hombro, el cuerpo  
Éste es el juego del calentamiento  
Hay que seguir la orden del sargento  
Éste es el juego del calentamiento  
Hay que seguir la orden del sargento

**Observaciones y recomendaciones.**

### **Juego N° 39**

**Nombre:** El baile de la silla

**Materiales:** Sillas, equipo de sonido

**Organización:** Grupos de 10 o más personas

**Desarrollo:** En este juego se colocan unas sillas en el centro del terreno de juego, siempre un número de sillas inferior al número de jugadores. Así si participan 10 personas habrá por ejemplo 9 sillas. Al ritmo de una música los participantes deben bailar alrededor de las sillas. Cuando la música se para los jugadores deben sentarse, el que no encuentre sitio queda eliminado del juego y así sucesivamente. Gana el jugador que consiga sentarse en la última silla.

**Observaciones y recomendaciones.**

### **Juego N° 40**

**Nombre:** Corre y busca

**Materiales:** Tiza, una caja de cartón con varios juguetes y papeles de colores.

**Organización:** La participación será individual



**Desarrollo:** Se trazará en el piso una línea recta de aprox.10mt al final habrá una caja o cesta con objetos de colores o juguetes. El profesor deberá nombrar un juguete o papel de color para que los participantes vayan por ello de la caja.

**Observaciones y recomendaciones.**

- Ayudar a quienes necesiten a reconocer los colores y algunos objetos que no logren reconocer.

**Juego N° 41**

**Nombre:** Corre y entrega

**Materiales:** Tiza de colores

**Organización:** Grupo de 5 o más personas

**Desarrollo:** Se trazará en el piso una línea recta de aprox.10mt en cada extremo habrá una columna de niños, el primero sale con la figura de color en la mano y correrá por la línea para entregársela a su compañero, al recibirla saldrá corriendo y se la entregará al próximo y así hasta que todos pasen. El que entregue debe colocarse al final de la hilera.

**Observaciones y recomendaciones.**

- Ayudar a la persona con discapacidad intelectual se coloque bien en la fila.

**Juego N° 42**

**Nombre:** Cazadores y conejos

**Materiales:** Ninguno

**Organización:** Grupo de 10 personas o más

**Desarrollo:** Corriendo por el espacio algunos niños serán cazadores otros serán conejos la idea es correr para no dejarse atrapar por el cazador. El conejo atrapado se convierte en cazador.

**Observaciones y recomendaciones.**

- Se debe tener cuidado para evitar lesiones
- Repetir las reglas del juego las veces que sea necesario hasta que todos hayan entendido.

**Juego N° 43**

**Nombre:** Lanzando al cielo

**Materiales:** Pelotas



**Organización:** Individual

**Desarrollo:** Después que cada niño haya tomado una pelota con una de sus manos, luego se propone que caminen por el terreno y vayan botando el balón con una mano, a la señal que puede ser una palmada o silbatazo se lanza la pelota hacia arriba con una mano y la atrapan con las manos y antebrazos, en esta acción velar que no choquen.

**Observaciones y recomendaciones.**











Mantiene relaciones personales con sus pares									
Acepta a personas desconocidas									
Interactúa con personas desconocidas									
Establece interrelaciones orales									
Posee habilidades de autodefensa									
Puede prever accidentes									
Maneja adecuadamente su sexualidad									
<b>Manejo de autoridad</b>	1	2	3	4	1	2	3	4	
Respeto a los compañeros									
Respeto a los adultos									
Respeto de normas y limites									

<b>VALORACIÓN</b>	
Para cada habilidad que la persona realiza se debe establecer:	
<b>1</b>	<b>Carece</b> , de habilidad, cuando no la presente
<b>2</b>	<b>Emergente</b> , cuando la habilidad se usa de manera inconsistente
<b>3</b>	<b>Proceso</b> , cuando se está desarrollando
<b>4</b>	<b>Adquirida</b> , cuando la habilidad se ha desarrollado y adquirido un dominio

## ANEXO # 7

### “PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA INCENTIVAR LA INCLUSIÓN SOCIAL EN PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL EN LA FUNDACIÓN MENSAJEROS DE LA PAZ”





## HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS Y HABILIDADES FÍSICAS BÁSICAS











**ESQUEMA CORPORAL**





## DESTREZAS DE JUEGO Y RECREACIÓN





## MANEJO DE EMOCIONES E INTERRELACIONES PERSONALES







## EXCURSIONES Y PARTICIPACIÓN







## EN EVENTOS PUBLICOS















### ANEXOS # 8

TEST

APLICADO

TEST DE VALORACION DE LAS ACTIVIDADES FISICAS-RECREATIVAS Y SOCIO AFECTIVAS EN LA FUNDACION MENSAJEROS DE LA PAZ												
NOMBRES Y APELLIDOS: <u>Erika Yomara Marquez Vintimilla</u>												
GRADO DE DISCAPACIDAD: <u>71%</u>												
FECHA DE INICIO: <u>Octubre de 2015</u>												
FECHA FINAL: <u>25 de febrero 2016</u>												
ACTIVIDADES A VALORAR	INICIAL				FINAL				OBSERVACIONES			
	1	2	3	4	1	2	3	4				
<b>1.- Habilidades Motrices Básicas y Habilidades físicas básicas</b>												
Puede Caminar				X				X				
Puede Correr				X				X				
Puede Saltar				X				X				
Posee un adecuado movimiento de miembros inferiores				X				X				
Utiliza aditamento para desplazarse (especifique)	X				X				Ninguno			
Se desplaza en forma independiente				X				X				
Mantiene control postural adecuado		X						X				
Mantiene equilibrio estático				X				X				
Mantiene equilibrio dinámico				X				X				
Puede patear una pelota				X				X				
Puede lanzar una pelota				X				X				
Puede encestar				X				X				
Puede botear una pelota				X				X				
Puede manejar una bicicleta				X				X				
Movimiento de miembros superiores				X				X				
Posee una prehension adecuada				X				X				
Maneja en forma adecuada el lápiz y los colores			X				X					
Colorea dentro de límites			X				X					
Realiza gráficos simples			X				X					
Recorta figuras con destrezas		X					X					
Tiene habilidad para calcar		X					X					
Tiene habilidad para manejar el computador	X				X				No tiene conocimientos.			
Puede realizar actividades con las herramientas (especifique)			X				X		Escoba - Palo -			
<b>2.- Esquema corporal</b>												
Reconoce partes gruesas en su cuerpo				X				X				
Reconoce partes finas en su cuerpo				X				X				



Reconoce partes gruesas en un muñeco o en otras personas			X					X	
Reconoce partes finas en un muñeco o en otras personas			X					X	
Nombra partes gruesas			X					X	
Nombra partes finas			X					X	
Representa gráficamente el cuerpo humano		X					X		
<b>Lateralidad</b>	1	2	3	4	1	2	3	4	
Ojo derecho			X					X	
Oído derecho			X					X	
Pie derecho			X					X	
Mano izquierda			X					X	
Ojo izquierdo			X					X	
Oído izquierdo			X					X	
Pie izquierdo			X					X	
Mano izquierdo			X					X	
<b>3.- Destrezas de juego y recreación</b>	1	2	3	4	1	2	3	4	
Se interesa por las actividades de juego			X					X	
Entiende las normas y reglas del juego			X					X	
Es capaz de esperar su turno		X						X	
Realiza algún deporte	X				X				NINCOPO
Tiene habilidad para un deporte específico	X				X				
Posee alguna habilidad artística	X				X				
<b>4.- Manejo de emociones</b>	1	2	3	4	1	2	3	4	
Exterioriza su estado de ánimo		X					X		
Controla y maneja sus emociones		X					X		
Presenta conductas agresivas		X	/		X				
Presenta conductas auto-agresivas	X				X				
Respeto y sigue reglas, normas y límites establecidos			X					X	
<b>Interrelaciones personales</b>	1	2	3	4	1	2	3	4	
Mantiene rutinas sociales		X				X			
Acepta a las personas que están a su alrededor			X					X	
Colabora con lo que se le solicita			X					X	
Mantiene relaciones personales con sus pares			X				X		
Acepta a personas desconocidas			X					X	
Interactúa con personas desconocidas		X					X		



Establece interrelaciones orales				X					X
Posee habilidades de autodefensa		X				X			
Puede prever accidentes			X						X
Maneja adecuadamente su sexualidad		X				X			
<b>Manejo de autoridad</b>	1	2	3	4	1	2	3	4	
Respeto a los compañeros			X						X
Respeto a los adultos				X					X
Respeto de normas y límites			X						X

#### VALORACIÓN

Para cada habilidad que la persona realiza se debe establecer:

- 1 Carece, de habilidad, cuando no la presente
- 2 Emergente, cuando la habilidad se usa de manera inconsistente
- 3 Proceso, cuando se está desarrollando
- 4 Adquirida, cuando la habilidad se ha desarrollado y adquirido un dominio