

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACION  
LICENCIATURA EN EDUCACION  
ESPECIALIDAD  
EDUCACION FISICA, DEPORTE Y RECREACION**



*LA PRÁCTICA DE LA EDUCACION FISICA Y SU INCIDENCIA EN LA ACTIVIDAD  
DEPORTIVA, DE PERSONAS CON RETARDO MENTAL LEVE*

*TRABAJO DE GRADUACION PRESENTADO POR:  
CARLOS MAURICIO MUÑOZ QUEZADA*

*TRABAJO DE INVESTIGACION PARA OPTAR AL GRADO DE:  
LICENCIADO EN EDUCACION FISICA, DEPORTE Y RECREACION*

*COORDINADOR DE PROCESO DE GRADO:  
Ms, DH, RAFAEL ASCENCIO GIRON*

*DOCENTE DIRECTOR: LIC. ALFREDO RODRIGUEZ ESCOBAR*

*JULIO 2005*

*SAN SALVADOR, EL SALVADOR, CENTRO AMERICA*



**©2004, DERECHOS RESERVADOS**

**Prohibida la reproducción total o parcial de este documento,  
sin la autorización escrita de la Universidad de El Salvador**

**<http://virtual.ues.edu.sv/>**

**SISTEMA BIBLIOTECARIO, UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**

***AUTORIDADES DE LA  
UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR***

***RECTORA:  
DOCTORA, MARIA ISABEL RODRIGUEZ***

***VICE RECTOR:  
INGENIERO, JOAQUIN ORLANDO MACHUCA***

***VICE RECTORA ADMINISTRATIVA:  
DOCTORA, CARMEN RODRIGUEZ DE RIVAS***

***SECRETARIA GENERAL.  
LICENCIADA, MARGARITA MUÑOZ DE VELA***

***AUTORIDADES DE LA  
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES***

***DECANA:  
LICENCIADA, ANA MARIA GLOWLER DE ALVARADO***

***VICE DECANO:  
LICENCIADO, CARLOS ERNESTO DERAS CORTEZ***

***SECRETARIA GENERAL:  
LICENCIADA, ORALIA ESTER ROMAN DE RIVAS***

***JEFE DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACION:  
Ms D, FULVIO EDUARDO GRANADINO ALEGRIA***

## AGRADECIMIENTOS

A esa fuerza creadora, por darme no lo que le pedí, sino por darme lo que necesito, discernimiento y compromiso para ayudar al prójimo, y en especial a las personas discapacitadas.

A mi madre que a pesar de las dificultades, luchó siempre por formar un ser de bien  
¿Que no se si lo logro?

A mis hijos, esa fuerza impulsora, que me permite enfrentarme a las adversidades.

A las autoridades del Centro de Formación Laboral El Progreso, por su valiosa colaboración.

A todos los docentes que de una u otra forma, contribuyeron a lo largo de la carrera en mi formación académica.

A mi amigo el Tico Santos, por ser un amigo, lleno de conocimiento y sabiduría, siempre dispuesto a compartir, sin esperar nada a cambio.

## DEDICATORIA

A mis hijos Josué, Set, Jonatan y Mauricio Alberto.

A Jonatan Mauricio a este ser angelical que a pesar de su discapacidad, me ha enseñado a enfrentar la vida con optimismo y lleno de alegría, quien me inspiro para la realización de este trabajo.

A Mauricio Alberto (mi cachorrito) quien gracias a los cuidados de sus abuelos y su madre a recibido una estimulación llena de amor, y que gracias a el he visto como deberían estimularse todos los niños y niñas del mundo.

A todas las personas discapacitadas, porque gracias a ellos, me han permitido que mis sentimientos se transformen en el deseo de trabajar por esta población, muchas veces olvidadas.

A mi padre que nunca tuve la oportunidad de conocer.

**Carlos Mauricio Muñoz Quezada**

# *UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR*



*FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACION*

*LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA, DEPORTE Y RECREACION*



***LA PRÁCTICA DE LA EDUCACION FISICA Y SU INCIDENCIA  
EN LA ACTIVIDA DEPORTIVA, DE PERSONAS  
CON RETARDO MENTAL LEVE***

## **INDICE**

## **Pagina**

INTRODUCCION

i

### **CAPITULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

1.1 SITUACION PROBLEMÁTICA	4
1.2 ENUNCIADO DEL PROBLEMA	12
1.3 JUSTIFICACION	13
1.4 ALCANCES Y LIMITES	15
1.4.1 ALCANCES	
1.4.2 LIMITES	16
1.5 OBJETIVOS	
1.5.1 GENERAL	
1.5.2 ESPECIFICO	17

### **CAPITULO II MARCO TEORICO**

2 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACION	18
2.1 FUNDAMENTOS TEORICOS	20
2.1.1 LA PRÁCTICA DE LA DE EDUCACION FISICA	
2.1.1.1 PROCESOS GIMNASTICOS	
2.1.1.2 LA PRACTICA DEPORTIVA	23
2.1.1.3 LA PRÁCTICA DE LA EDUCACION FISICA	25
2.1.2 LA ACTIVIDAD DEPORTIVA	28
2.1.2.1 ACTIVIDAD MOTORA	
2.1.2.2 CAPACIDAD MOTRIZ	29
2.1.2.3 INTEGRACION SOCIAL	35
2.1.3. LA PRÁCTICA DE LA EDUCACION FISICA Y SU INCIDENCIA EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA	38
2.1.3.1 LOS PROCESOS GIMNASTICOS EN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD MOTORA	
2.1.3.2 LA PRACTICA DEPORTIVA Y EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD MOTRIZ	39
2.1.3.3 LA PRÁCTICA DE LA EDUCACION FISICA Y SU INCIDENCIA EN LA INTEGRACION SOCIAL	41
2.2 BASE TEORICA	45

CAPITULO III  
SISTEMA DE HIPOTESIS

3.1 HIPOTESIS GENERAL	68
3.1.1 VARIABLES	
3.1.1.1 VARIABLE INDEPENDIENTE	
3.1.1.2 VARIABLE DEPENDIENTE	
3.1.2 INDICADORES	
3.1.2.1 INDICADORES DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE	
3.1.2.2 INDICADORES DE LA VARIABLE DEPENDIENTE	
3.2 HIPOTESIS NULA	
3.3 HIPOTESIS ESPECÍFICA	69
3.3.1 HIPOTESIS ESPACIFICA 1	
3.3.1.1 VARIABLES	
3.3.1.1.1 VARIABLE INDEPENDIENTE	
3.3.1.1.2 VARIABLE DEPENDIENTE	
3.3.1.3 INDICADORES	
3.3.1.3.1 INDICADORES DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE	
3.3.1.3.2 INDICADORES DE LA VARIABLE DEPENDIENTE	
3.3.2 HIPOTESIS ESPECÍFICA 2	70
3.3.2.1 VARIABLES	
3.3.2.1.1 VARIABLE INDEPENDIENTE	
3.3.2.1.2 VARIABLE DEPENDIENTE	
3.3.2.2 INDICADORES	
3.3.2.2.1 INDICADORES DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE	
3.3.2.2.2 INDICADORES DE LA VARIABLE DEPENDIENTE	
3.3.3 HIPOTESIS ESPECÍFICA 3	71
3.3.3.1 VARIABLES	
3.3.3.1.1 VARIABLE INDEPENDIENTE	
3.3.3.1.2 VARIABLE DEPENDIENTE	
3.3.3.2 INDICADORES	
3.3.3.2.1 INDICADORES DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE	
3.3.3.2.2 INDICADORES DE LA VARIABLE DEPENDIENTE	
3.4 HIPOTESIS ESTADISTICA	72
3.4.1 HIPOTESIS ESTADISTICA 1	
3.4.2 HIPOTESIS ESTADISTICA 2	
3.4.3. HIPOTESIS ESTADISTICA 3	
3.5 MATRIZ DE CONGRUENCIA	73



CAPITULO IV  
METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

4.1 TIPO DE INVESTIGACION	75
4.2 POBLACION Y MUESTRA	76
4.2.1 POBLACION	
4.2.2 MUESTRA	
4.3 METODO, TECNICA E INSTRUMENTO DE LA INVESTIGACION	77
4.3.1 METODO	
4.3.2 TECNICAS	
4.3.2.1 OBSERVACION	
4.3.2.2 ENTREVISTA	78
4.4 PROCEDIMIENTO	
4.5 MODELO ESTADISTICO	79

CAPITULO V  
ANALISIS E INTERPRETACION DE DATOS

5.1 PRESENTACION DE RESULTADOS	85
--------------------------------	----

CAPITULO VI  
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1.2 CONCLUSIONES	104
6.2 RECOMENDACIONES	
PROPUESTA METODOLOGICA	106
ANEXOS	117

## **INTRODUCCION:**

El presente documento tiene como propósito dar a conocer el desarrollo del proceso de investigación acerca de la práctica de la educación física y la incidencia de las actividades deportivas en las personas con retardo mental leve, del Centro de Capacitación Laboral El Progreso, del barrio San Miguelito, del municipio de San Salvador, del departamento de San salvador

A lo largo de la historia, desde los inicios de la humanidad siempre han existido personas discapacitadas con distintas patologías, presentándose en todas las regiones del mundo, sin distinción de raza, sexo posición social o religiosa.

En el capítulo I, se plantea el problema de las personas discapacitadas, la situación actual de los mismos, se presenta el enunciado del problema se da una justificación para realizar la investigación y los beneficios de darle seguimiento a las actividades físicas de manera ordenada y profesional, se dan a conocer los alcances y límites de la investigación, al final del capítulo se establecen los objetivos que permitirán dar un rumbo claro del camino que deberá tener la investigación., no se puede dejar de mencionar, el análisis de las condiciones por la que atraviesa la sociedad, las cuales abarca el aspecto educacional, económico, vivienda, político y socio cultural..

Capítulo II. El marco teórico permitirá precisar y organizar los elementos contenidos en la descripción del problema de tal forma de que puedan ser manejados y convertidos en acciones concretas. El marco teórico tiene como propósito situar el problema y resultado de su análisis dentro del conjunto de conocimientos existentes y orientar en general todo el proceso de la investigación.

Capítulo III, sistema de hipótesis, elementos con los cuales se darán respuesta al planteamiento del problema de la investigación que se realiza, en este capítulo se toman en cuenta las unidades de análisis, que lo conforman los individuos del centro educativo a investigar, docentes, padres de familia, vivienda, condición social y otras unidades de análisis. Las variables que se consideran en las unidades de análisis es decir que varían. Los indicadores que son el conjunto de características en la realidad estudiada, es decir se vuelven factores más específicos y concretos, que tratan de identificar con mayor claridad una variable determinada, que luego servirá para medir efectivamente y poder caracterizar el fenómeno.

En el capítulo IV, se define la metodología de la investigación así como la población y muestra, se escoge y se elaboran los instrumentos con los cuales se podrá recolectar la información, con la cual sustentar o no las hipótesis de trabajo, además es importante la selección adecuada del modelo estadístico para la tabulación y análisis de la información recolectada.

Capitulo V, se analizaran e interpretaran los resultado de la información de campo recopiladas, también se hará cruce de variables que validen o rechacen, las hipótesis la información se vaciara en tablas porcentuales y tablas de doble, la información se representaras en gráficos de barras agrupando serie de datos.

Capitulo VI, se realizara las respectivas conclusiones de la información que arrojo la investigación, lo mismo que las recomendaciones pertinentes, que den respuesta al problema identificado, así como una propuesta de una guía metodologica para el trabajo en las unidades de clases, la guía metodologica estará orientada para que los responsables de impartir las clases de educación física y deportes, puedan trabajar tomando en cuenta las condiciones de la población discapacitada, y que todo el proceso se haga de una manera sistemática y con las cargas de trabajo adecuadas.

## **CAPITULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1 SITUACIÓN PROBLEMÁTICA**

En El Salvador existe un aproximado de 6 millones de habitantes en un territorio de 21.000 kilómetros, con una densidad poblacional de 155 Personas por kilómetro cuadrado.

Lo que implica la utilización de una cantidad de recursos para cubrir un igual numero de habitantes, el país se encuentra dentro del grupo de países en vías de desarrollo, lo que representa una inversión para el estado y poder así cubrir las necesidades del pueblo, además las política económicas no permite cubrir de manera satisfactorias todas las necesidades, la dependencia económica de las remesas familiares del extranjero, lo mismo que la incertidumbre de la estadía de los compatriotas ilegales en Estados Unidos no permite contar con una economía sólida y solvente, sin dejar de mencionar la mala distribución de las riquezas, la malversación y corrupción de los políticos, la disputa entre partidos políticos por el control de la administración de El Salvador no ha hecho mas que polarizar las condiciones sociales del país.

No se observa un camino definido, no existen políticos honestos y con verdaderos ideales de trabajar por sacar adelante al pueblo y en especial a las grandes mayorías desposeídas.

**La salud**, representa la columna vertebral de toda sociedad, en El Salvador se encuentra muy deteriorada, no se ha logrado dar cobertura, la calidad la misma deja mucha que desear, la salud esta en dependencia del poder económico de algunas familias.

Sumado a la corrupción de los funcionarios del sistema de salud, la mala calidad de atención a los pacientes, la escasez de medicamentos y en otros casos, la concesión de servicios por parte del seguro social no hace más que agudizar la situación de salud el país, en la red pública, el poco recurso humano es insuficiente a pesar que las universidades continúan preparando médicos. Las cuotas por atención medica muchas veces mal llamadas voluntarias. Los centros de salud no están repartidos equitativamente no existe una relación directa de la población en relación a los centros asistenciales. La atención de salud para la población discapacitada se encuentra mucho más afectada, que el resto de la población, algunas de las dificultades son las siguientes: pocos médicos especializados, muy pocos centros de atención medica, el acceso a los centros es muy distante, y el medicamento es caro.

**Educación,** de hecho la densidad poblacional, y los pocos recursos que asigna el estado para el sistema de educación no son suficientes para cubrir la necesidad educativa de la población salvadoreña, los maestros se ven afectados por los salarios bajos y en muchos casos congelados, el poco recurso asignado, la infraestructura es muy pequeña o están dañadas. Estos factores repercuten en la mística de trabajo de la planta docente. Hasta este año el gobierno pretende realizar una consulta educativa a todos los sectores involucrados con el plan de 2021 con lo cual se lograría identificar y dar propuestas de solución a la problemática educativa. El método de la consulta es muy bueno, pero mientras el gobierno no haga los cambios profundos y asigne un presupuesto digno, y no piense con fines propagandísticos, utilizando campañas populistas que no hacen mas que deteriorar las relaciones del gremio docente, el no tener un interés genuino de cambio,

condenan al pueblo a mantenerse en la ignorancia, por consiguiente a que las masas mas desprotegidas no tengan la posibilidad de mas y mejores oportunidades de una superación integral. La calidad educativa se ha visto mejorada en los sectores privados, la educación especial se ve directamente afectada, y con el agravante de no contar con la cantidad de personal calificado, así como escasos centros educativos para tal fin.

El sistema formal de educación margina y limita las posibilidades de atención para la Población con algún tipo de discapacidad, el sistema educativo muchas veces no cuenta con los materiales didácticos pedagógicos para personas con alguna discapacidad, y en muchos casos es el mismo maestro quien margina del proceso educativo al alumno discapacitado.

**Económico**, la difícil situación económica debido al alto costo de la vida, el cambio de la moneda nacional por extranjera, la especulación constante del petróleo, de la canasta básica, el congelamiento del salario mínimo, y la escasez de trabajo castigan la economía familiar en especiales de las minorías, el 90% de las personas con discapacidad nacen en senos familiares de escasos recursos, esto complica cada vez mas la ya existente y paupérrima economía familiar. Las personas con algún tipo de discapacidad casi en su mayoría se vuelven una carga económica extra para las familias, el mantenimiento, la salud, la educación, el transporte, y toda su manutención agravan las condiciones familiares, lo mismo que la incorporación del individuo con discapacidad a la sociedad. Toda atención o movimiento para los individuos discapacitados representan un costo directo para cada familia.

Una economía pobre dificulta el satisfacer la adquisición de una canasta básica que garantice una adecuada nutrición, esta situación hace presa fácil para que un infante padezca cualquier tipo de discapacidad, durante su gestación o en el desarrollo de sus primeros años de vida.

**Vivienda**, el alto costo de las mismas, zonas poblacionales cada vez más lejos, hacen más difícil contar con una vivienda digna, en caso de contar con una, los diseñadores y constructores jamás piensan en las personas discapacitadas de ahí que el sistema urbanístico no supervisa ni mucho menos obliga a adoptar algunas condiciones de vivienda, desplazarse dentro y fuera de los centros poblacionales se convierte en una dificultad de libre acceso para personas con discapacidad. No hay que olvidar al transporte terrestre que se suman a las ya existentes dificultades de desplazarse de un lugar a otro

**Político**, en El Salvador no se observan políticas de ningún tipo, claras o beneficiosas para el país, las personas que hacen la política se orientan únicamente por intereses personales y del partido a que pertenecen, ser político en el Salvador es sinónimo de hacer dinero fácil, corrupto y demagogo, sin interés nacional o conciencia social.

El sistema político nacional desprotege las posibilidades de desarrollo de la sociedad, a lo largo de la historia sea mantenido en el poder grupos de personas de todos los partidos políticos e independientes que durante su estadía en la vida política en su gran mayoría han caído en la corrupción, peculado, abuso laboral, etc. El estado se vuelve cómplice de este tipo de personas, imponiéndoles inmunidad, y protegiéndolos de ser juzgados como un ciudadano común y corriente, muestra de ello son casos muy sonados como el



caso Perla en ANDA, el caso García Prieto, INSEPRO, FINSEPRO, la lista es muy larga, esto no es más que el reflejo de un sistema gubernamental que se utiliza con fines personales, perdiendo la filosofía de un gobierno en donde se trabaja con y para el pueblo en donde prevalece es el interés público. El interés que presta a las personas discapacitadas es con un sentido estrictamente político propagandístico, y no con el afán real de ayuda a este sector. EL sector político ve a las personas discapacitadas como un carga, como un gasto, y muchas veces se crean organismos de atención a discapacitados no con el sentido real de beneficiar a la población, sino que es con el sentido de crear nuevas plazas de trabajo para colocar a las personas más allegadas al partido político que en ese momento gobierna, son centros de promoción política utilizando y poniendo en escaparate propagandístico a la población con discapacidad

**Socio-cultural,** la sociedad eminentemente machista casi siempre descarga la responsabilidad de cuidado de los hijos a la mujer a demás de restarle posibilidades de desarrollo personal y profesional, nuestra sociedad viene de una época de postguerra lo que en muchos casos significa la pérdida de valores, maltrato, irresponsabilidad, es decir desintegración del seno familiar. La sociedad y en el mismo hogar no se logra asimilar que existan entre sus miembros una persona discapacitada, la sociedad los ve un como objeto y no les da la connotación de seres humanos dignos de pertenecer a una sociedad, se les cierran oportunidades, se les dificulta el incorporarse a un proceso de enseñanza, las fuentes de trabajo son muy escasas para la población discapacitada.

Toda familia que entre sus miembros existe una persona discapacitada es señalada, se convierte en una familia extraña desadaptada, se le ve con lastima y en muchos casos se les margina y se le estigmatiza, también existe la otra cara de la moneda en donde muchas familias utilizan a la persona con discapacidad como instrumento para obtener beneficios, se le convierte al discapacitado en mendigo, se le utiliza como pretexto para no trabajar, se tomo una aptitud de minusvalía familiar.

Desde el comienzo de los tiempos, el hombre ha luchado por alcanzar su potencial mas alto y las personas con deficiencias intelectuales deben gozar de las mismas oportunidades. La familia y la sociedad en ocasiones, han limitado a sus hijos para incorporarse a la vida social, y de la misma manera a algún tipo de actividad recreo-deportiva, por miedo al fracaso, la decepción y la critica. En consecuencia, están restando oportunidades a sus hijos para descubrir sus propias capacidades y experimentar la propia satisfacción que acompaña sus logros. Esto no quiere decir que la sensibilidad hacia el fracaso y el ridículo deben ser descuidados. Simplemente las oportunidades no deben limitarse, sino que deben inspirar una planificación y supervisión cuidadosa. El requisito previo para desarrollar capacidades esta al mismo nivel de dificultad de un reto y la capacidad de una persona para llevarlo a cabo. Las esperanzas no son demasiadas realistas y son demasiado lejanas, la persona se sentirá ansiosa y frustrada, las expectativas deben estar a la altura del individuo para que el sentido del éxito y logro estén dentro del alcance de cada persona con discapacidad, Las actividades recreo-deportivas son un derecho de todo ser humano y en especial de aquellas personas que se ven afectadas por alguna discapacida

## EXITOS SOCIALES,

Igual que las demás las personas, los discapacitados tienen una fuerte necesidad de ser aceptados por sus compañeros, los programas deportivos proporcionan un buen marco para la integración social que proporciona al individuo el medio para realizarse. Los participantes se reúnen habitualmente para la recreación en la que aprenden a desarrollar sus habilidades deportivas. Como miembros de un equipo, las frustraciones y fracaso, la excitación y los logros, son regulados, logrando y mejorar nuevas amistades. Cada persona aprende la importancia que tiene el equipo y alcanza la satisfacción de formar parte del mismo.

LA SALUD Y LA BUENA FORMA FISICA, la buena forma física es uno de los ingredientes principales de los programas deportivos, y es especialmente importante para una persona con deficiencia intelectual. El desarrollo y mantenimiento de un cuerpo fuerte y sano permite una evaluación mas adecuada de la capacidad que tenga una persona para realizar actividad física, los discapacitados intelectuales en la sociedad tienen la tendencia a mantener sobre peso y estar en baja forma física, no por su deficiencia, sino a causa del poco o ninguna clase de ejercicio físico, o por la creencia de que ellos no estas físicamente aptos para participar en actividades recreo-deportivas. La mala condición física y la poca resistencia frecuentemente contribuyen a la incapacidad de una persona para llevar a cabo un deporte, y esto no debe confundirse con la discapacidad mental.

## LOS PREMIOS,

En la sociedad salvadoreña las recompensas llegan muy tarde o nunca, para las personas discapacitadas durante mucho tiempo los discapacitados intelectuales, han sido dejados a un lado, incluso rechazados, ocultados para ser olvidados. Sus talentos, amor y deseos quedan sin descubrir.

Todos los seres humanos necesitan de estímulos, positivos producto de un esfuerzo que se a llevado a cabo, de una manera u otra, y la mayoría de la gente debería dar y recibir a diario, cuantas veces le has dicho “que bonita(a) esta hoy” la necesidad de reconocimiento para las personas con discapacidad es crucial, pues han recibido muy poco. Cuando hace algo mejor de lo que nunca lo a hecho, el elogiado. La amabilidad y el reconocimiento le animaran a esforzarse más y a renunciar, menos a los retos diarios que la vida cotidiana le presenta.

## LA PRÁCTICA DEPORTIVA,

La práctica deportiva en las personas con discapacidad intelectual debe valorarse no solo como vehículo de asimilación de las técnicas puras del deporte. La practica deportiva por parte de estas personas. Viene valorado como la adquisición de normas y pautas para enriquecimiento y educación de su estima personal.

A nivel de la práctica deportiva el discapacitado debe considerarse capaz de realizar cualquier tipo de actividad, teniendo siempre presente que su capacidad de rendimiento físico va a venir moderado por el grado de la deficiencia que afecte al individuo.

Se conoce que la vida de los discapacitados en la sociedad es muy limitada en comparación con una persona normal, y que debe someterse a las condiciones que como sociedad se le impone como lo son, la convivencia y situación ciudadana. Pero además y por el hecho de su minusvalía, el individuo esta sometido a un alto grado de dificultad para encontrar sensaciones placenteras, relaciones sociales y oportunidades de realización personal, de ahí que las practicas deportivas deberán ser un instrumento para que todas las personas con discapacidad puedan ser utilizados como un instrumento de rehabilitación a mediano plazo, y un método para activar los procesos cognoscitivo que se encuentran atrofiados.

Por todo lo antes expuesto, se formula el siguiente enunciado del problema.

## 1.2 ENUNCIADO DEL PROBLEMA

**¿DE QUE MANERA LA PRACTICA DE EDUCACION FISICA INCIDE EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA, DE PERSONAS CON RETARDO MENTAL LEVE, DEL CENTRO DE CAPACITACION LABORAL EL PROGRESO, DEL BARRIO SAN MIGUELITO, DEL MUNICIPIO DE SAN SALVADOR, DEPARTAMENTO DE SAN SALVADOR, EN EL PERIODO DE MARZO A MAYO DEL 2005?**



### 1.3 JUSTIFICACION

*El deporte debe convertirse en una fuerza impulsadora, para que las personas con discapacidad busque y restablezca el contacto con el mundo que los rodea, y por consiguiente el reconocimiento como ciudadanos iguales y respetables<sup>1</sup>*

Las actividades físicas desempeñan un papel esencial en el desarrollo de los seres humanos. Para que la persona con discapacidad intelectual adquiera niveles adecuados de fuerza, resistencia, y con el objetivo que desarrolle sus habilidades motoras fundamentales (marchar, lanzar, trepar, escalar, y otras) Es necesario un programa de actividades recreo-deportivas, en las que la metodología de la enseñanza se adapte a sus posibilidad reales de desarrollo psicomotriz he intelectual y que a través de las misma, se pongan en prueba las habilidades adquiridas al igual que los concepto del esquema corporal de si mismo.

El trabajo de investigación ayudara a mejorar la practica deportiva, por medio de una guía metodología para la actividades físicas , la investigación estará centrada alrededor del trabajo que realizan en el Centro Escolar El Progreso, en la utilización de las actividades de educación física adaptada para personas oligofrénicas, investigar si existe una correlación de objetivos en cuanto a las actividades de la practica deportiva, o si las actividades están en función de darle una alternativa psicomotriz a las personas discapacitadas, conocer si la practica deportiva favorecen , la conexión espacio temporal, evaluar el nivel de coordinación , contracción muscular, nivel ,de flexibilidad , esquema corporal .

---

<sup>1</sup> Educación Física y Deporte para minusvalidos psicicos Pág. 22 Editorial GYNOS

Describir si la practica de la física está en concordancia con la edad cronológica o biológica de las personas que asisten e este Centro Escolar. Conocer los límites y alcances en el proceso de enseñanza aprendizaje (PEA), cuales son las dificultades que se presentan en dicho proceso así como sus beneficios.

La propuesta a presentar esta referida a la elaboración de una guía metodologica que se adapte a las necesidades especiales de la población oligofrénica. Por medio de esta guía se favorecerán los procesos de aprendizaje facilitando la explotación de las posibilidades ocultas en las personas que realicen actividades deportivas.

Los beneficios de la investigación van encaminadas a favorecer las capacidades individuales en el desarrollo de sus cualidades motrices, mejorar el tono muscular y la actitud postural, se mejorara, las posibilidades de desplazamiento en el espacio, es decir su orientación espacio temporal, desarrollo de la comunicación y representación dinámica por medio de la expresión corporal.

Al finalizar la investigación se les facilitara a los especialistas que atienden a las personas oligofrénicas, toda la información recopilada así como recomendaciones, guías de trabajo, resultado de pruebas de esfuerzo, y programas de acondicionamiento física para beneficio de la población atendida

## **1.4 ALCANCES Y LIMITES**

### **1.4.1 ALCANCES**

Elaborar una guía metodológica con la cual permita desarrollar y consolidar de manera lógica y ordenada los pasos de la enseñanza de las actividades deportivas, además de apoyar la practica de la educación física en donde no solo predomine el desarrollo de las capacidad condicionales y motoras básicas, si no el componente de integración social en donde la persona descubre y utilice ese potencial oculto dentro de si mismo, pero que sobre todo que el individuo se sienta parte útil de un nuestra sociedad con derechos y responsabilidades. Y que a su vez se gane el respeto que merece como ser humano.

El establecimiento de una guía de trabajo lograra facilitar la enseñanza de las actividades deportivas, se fortalecerán las practicas de la educación física, la investigación además ofrecerá alternativas de trabajo para facilitar el aprendizaje a través de la imitación, aprendizaje por refuerzo, aprendizaje a través del juego, aprendizaje como variación, aprendizaje competitivo, aprendizaje inteligente.

Los procesos de aprendizaje se basaran en el método constructivista adaptado al nivel cognitivo de las personas oligofrénicas, el aprendizaje será la consecuencia de una confrontación del individuo discapacitado intelectual con su entorno y producir cambios relativamente duraderos de comportamiento, postural o vivencia. El aprendizaje no solo se presenta en el marco institucionalizado (Centro El Progreso) sino también a nivel educacional de las prácticas ya establecidos por el Ministerio de Educación (MINED) para centros de atención especial



#### **1.4.2 LIMITES,**

Los límites establecidos son tomados en base al tiempo que dure la investigación, y que por tal motivo la propuesta de trabajo de la recopilación y análisis de la información se transformara en la elaboración de una guía metodológica.

Los límites de tiempo nos permiten abordar con profundidad, el tema a investigar, pero si daremos los insumos necesarios para que más compañeros en un futuro cercano decidan darle continuidad, a las propuestas que este documento arroje. Y poder así colaborar en la formación de las personas discapacitadas.

Es pertinente mencionar que otro de los limitantes existentes en el lugar escogido, esta referido a la población misma. Ya que la institución atiende a personas con retardo mental en todos los niveles. Las actividades de la investigación se orientaran únicamente a la población con retardo mental leve es decir, con un CI entre 55 a 69

#### **1.5 OBJETIVOS**

##### **1.5.1 OBJETIVO GENERAL**

Definir el nivel de influencia que tienen la practica de educación física con respecto a la actividad deportiva de las personas con retardo mental leve, del Centro de Capacitación Laboral el Progreso, del barrio San Miguelito, del municipio de San Salvador, departamento de San Salvador, entre marzo y mayo del 2005

### **1.5.2 OBJETIVOS ESPECIFICO**

- ✓ Comprobar los procesos gimnásticos de la actividad de la educación física, con el desarrollo de la actividad motora en las actividades deportivas
- ✓ Verificar la relación que existe entre la práctica deportiva, y la practica de la educación física en el desarrollo de las capacidades motrices, en las actividades deportivas
- ✓ Comprobar que la práctica de la educación física, contribuye a la integración social, y disminuye la dependencia, mediante las prácticas deportivas.

## **CAPITULO II MARCO TEORICO**

### **2. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACION**

Para obtener los antecedentes de la investigación ha sido necesario conocer si existen trabajos previos, los cuales sean parecidos o contengan información relacionada con el tema, para conocer y descartar toda información relacionada, se ha visitado centros de información, de la Universidad de El Salvador como lo son:

- La biblioteca central
- La biblioteca de la facultad de Medicina
- La biblioteca de la escuela de fisioterapia,
- El centro de formación y recursos pedagógicos
- La biblioteca de maestrías del departamento de educación

En los sitios antes mencionados ha sido necesario visitar, para constatar la existencia o no de cualquier trabajo de investigación que se relacione con el tema propuesto por ejemplo: deporte adaptado, educación física adaptada, deporte para personas discapacitadas, deportes especiales, y otros. Y en ninguno de los casos se encontró material que hable o se pueda relacionar con el trabajo de investigación, es necesario mencionar que si existen una gran cantidad de material de consulta, de muchas tesis las cuales abarcan a las personas discapacitadas pero, desde el punto de vista estrictamente educativo, medico, social, y en ningún caso se ubico algún trabajo relacionado con nuestra propuesta de investigación.

Además la investigación también la he realizado en otros centros de información, fuera de la Universidad de El Salvador, estos centros son especializados en la atención a personas discapacitadas, los cuales en su mayoría son nacionales , y atienden distintas discapacidades , en los cuales funcionan como, centros de rehabilitación , centros de capacitación , centros de estimulación temprana . En muchos casos como de educación especial , en estos lugares se encuentra información pertinente de acuerdo a la población atendida , pero en el área de deporte y programas de educación física la información existente es muy escueta , y en muchos lugares no existe , utilizando algunos programas adaptados para el desarrollo de algunas actividades físicas , en otros lugares únicamente se encuentran algunas bases de competencias las cuales son utilizadas como medio de selección y ubicación de la población discapacitada para alguna rama deportiva, con lo cual representar a sus respectivos centros; los lugares visitados son:

- ✓ Instituto Salvadoreño de Rehabilitación de Inválidos (ISRI)
- ✓ Centro del aparato Locomotor Montalvo Callejas
- ✓ Consejo Nacional de Atención Integral a la Persona con Discapacidad (CONAIPDE)
- ✓ Centro de Capacitación Laboral el Progreso
- ✓ Biblioteca del Instituto Nacional de los Deportes (INDES)
- ✓ Olimpiadas especiales de El Salvador

En estos lugares no se encontró información acerca de algún trabajo de investigación referente a deportes para personas con discapacidad, toda la información que en estos lugares se encuentra está plasmada en literatura deportiva de otros países, pero nada realizado en el país.

## **2.1 FUNDAMENTOS TEORICOS**

### **2.1.1 LA PRÁCTICA DE LA EDUCACION FISICA**

#### **2.1.1.1 PROCESOS GIMNASTICOS**

*Arte de desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo por medio del ejercicio físico.*

*El objeto de la gimnasia es el estudio del movimiento desde el punto de vista cuantitativo y formal, que aplica y razonado concientemente, tratan de conseguir un beneficio saludable en los componentes somáticos del individuo<sup>2</sup>*

A lo largo de nuestra historia el ser humano es por sí solo un ente de continuo desarrollo teniendo para tal fin y como vehículo de cambio el movimiento, este movimiento se convierte en una cadena de movimientos, relación del hombre con sus semejantes y con el medio que lo rodea, el ser humano ha hecho una selección de movimientos los cuales les denomina ejercicios, clasificándolos de acuerdo a los intereses y resultados esperados. A la agrupación de ejercicios le ha denominado gimnasia de la cual en la actualidad existe una variedad de tipos de gimnasia, las cuales responden a un interés predeterminado.

---

<sup>2</sup> Diccionario de los Deportes. Pág. 502. Editorial Gil Editores

Los tipos de gimnasia se clasifican en:

**Gimnasia correctiva.**

Serie de ejercicios que se aplican terapéuticamente, ayudan a mejorar posibles deficiencias o anomalías. En un programa de ejercicios terapéuticos es importante llevar un control del paciente. Esta información debe incluir la cantidad y tipo de ejercicio, así como el número de repeticiones.

**Gimnasia de mantenimiento.**

Con este término se hace referencia a la gimnasia enfocada a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo por medio de ejercicios físicos, tratando de contrarrestar la influencia nociva de la civilización industrial, a fin de permitir la compensación de deficiencias y la búsqueda del buen estado de salud corporal.

**Gimnasia Deportiva**

Es el conjunto de ejercicios que realizan los gimnastas que compiten entre sí sobre sus aparatos determinado, buscando la belleza, plasticidad y elegancia en sus movimientos.

**Gimnasia Energética**

Modelo de Sybel Gimnasia suave para despertar la conciencia del cuerpo y renovar la energía vital.

**Gimnasia jazz.**

Es el resultado de unir los ejercicios físicos con la música.

### **Gimnasia jazz danza.**

Es una forma contemporánea de movimientos con rítmicos, impulsos musicales.

### **Gimnasia laboral.**

Estudia el tratamiento físico deportivo necesario para aquellas que, por sus especiales características de trabajo necesitan de una respuesta particular de los métodos generales de la educación física.

### **Gimnasia rítmica.**

Es la expresión corporal, con fines deportivos, armonizada con notas musicales, de finos movimientos corporales.

Después de conocer acerca de la gimnasia su clasificación y utilidad, deben tomarse en cuenta la importancia de este tipo de actividades; para el fortalecimiento físico de las personas discapacitadas, con la gimnasia se volverá menos difícil la obtención de resultados , no solo deportivos , si no también de aprendizaje motor , por medio de las actividades gimnásticas se lograra fortalecer de manera aislada o total algún miembro o sistema en particular , mejorando la flexibilidad, coordinación, y por lo tanto mejorando la salud física de las personas discapacitadas . Las actividades físicas es un importante factor en el proceso de aprendizaje, por que coloca a los objetos a disposición de las personas oligofrénicas y les permite aprender acerca de si mismo. En cuanto al niño aprende las modalidades locomotoras del movimiento, esta en condiciones de explorar su ambiente y de desarrollar el concepto de espacio, aprende a conocer las relaciones que existen entre unos objetos y otros, y entre esos objetos y el mismo, esta en

condiciones de explorar las características de los objetos mediante la manipulación , y adquiere conceptos sobre sus cualidades, el aprendizaje de todo tipo, académico motor por igual dependen de las primitivas experiencias locomotoras y de manipulación de aquí la importancia de la gimnasia

#### 2.1.1.2 LA PRACTICA DEPORTIVA

*Actividad física, lúdica o competitiva cuya práctica supone entrenamiento, y esta sujeto a reglas<sup>3</sup>*

La filosofía y objetivo de los programas deportivos para discapacitados intelectuales no es distinta, de la empleada para cualquier otro programa deportivo de un grupo en especial, las actividades físicas adaptadas, están basados en el principio de que toda persona, tiene unas necesidades y deseos básicos para el crecimiento físico, mental, social y emocional.

*Beneficios de la práctica.* En competiciones, donde el individuo, además de conocer las reglas, las acepta y las respeta, la aplicación de la normativa esta basada en las normas federativas que rigen cada deporte, actuando como si de una competición oficial se tratara , acercando a los discapacitados intelectuales a la normalización y demostrando que su integración social no solo es deseable, sino posible siempre que tengan el apoyo y ayuda necesaria de entidades y personas que creen firmemente en ello y pueden ofrecerle alguna oportunidad para demostrarlo , lo que ya esta haciendo a través del deporte.

---

<sup>3</sup> Diccionario de la educación física y deportes, Pág. 291, Gil Editores



El deporte ha llegado a ser aceptado por la sociedad moderna como uno de los medios más populares de recreo. Constituyendo la forma mas natural del ejercicio curativo y se utiliza con gran éxito como complemento de los métodos tradicionales. Es muy valioso para restaurar la fuerza, la resistencia, la coordinación y mejorar la función cardiovascular. Miles de individuos, con importantes deficiencias de todo tipo (parapléjicos, invidentes, sordos, amputados etc.) están participando oficialmente en competiciones deportivas.

La ventaja del deporte sobre los ejercicios curativos radica en su valor recreativo, que ofrece una motivación adicional a los discapacitados. El deporte contrarresta el desarrollo de las actividades psicológicas anormales y antisociales que suelen presentarse con monótona regularidad al establecer contacto con el mundo circundante se facilita y acelera la integración de la comunidad. El deporte es escuela de convivencia y en determinadas modalidades, como puede ser la natación, el tenis de mesa, y el tiro con arco, pueden competir los discapacitados con las personas capacitadas con las normas sin ningún problema. Los deportes de asociación desarrollan hábitos de participación común de tarea.

*Deporte e integración social.* Todos sabemos que la practica deportiva es sana, constituye un complemento en la educación de la juventud, para el discapacitado es además, es un método para desarrollar y mantener las funciones vitales , constituye una técnica terapéutica funcional , destinada a favorecer la integración social a través de la interacción con otras personas en un medio que no es el seno familiar , que le permita realizar actividades lúdicas de forma voluntarias con individuos que compartan los

mismos intereses . La actividad física favorece a las personas con discapacidad para adaptarse mejor a su deficiencia, y que entienda que su condición, es un ejemplo de superación, para personas capacitadas

### **2.1.1.3 LA PRACTICA DE LA EDUCACION FISICA**

Las tareas y objetivos de La práctica de educación física adaptada constituyen la columna vertebral para la elaboración de los objetivos de la práctica deportiva para personas discapacitadas con retardo mental:

- a) El logro de la auto realización
- b) El desarrollo de relaciones humanas adecuadas
- c) La obtención de eficiencia económica (condición física)
- d) La adquisición de responsabilidad cívica

Todos estos objetivos se deben adaptar a las necesidades y capacidades de los discapacitados, la práctica de la educación física promueven los objetivos generales de la educación y reflejan las contribuciones generales que pueden hacerse al desarrollo del individuo mediante la participación de actividades físicas. La práctica de la educación física fomenta en particular el desarrollo individual en los ámbitos de la adquisición de las habilidades perceptivo motoras, de la aptitud física, del desarrollo social y emocional, y de las actividades en el momento del ocio. Dado que la instrucción para los niños discapacitados muchas veces por fuerza tiene que ser de carácter correctivo o adaptativo, la educación física para estos niños puede incluir muchas veces un aspecto *terapéutico*.

*Habilidades perceptivas motoras.* Como estas habilidades son fundamentales para las actividades de educación física, desde el principio de práctica se debe insistir en el desarrollo de habilidades dinámicas básicas como la correr, el salto, el lanzamiento, la recepción, el trepar, y otros similares. Íntimamente vinculadas con ellas existen diversas habilidades perceptivas motoras que comprenden relaciones espaciales, coordinación, relaciones temporales y el aprendizaje de otras percepciones generales. Una vez que se llegue a dominar estas habilidades elementales, se les puede combinar y ampliar hasta niveles más avanzados, como golpear la pelota con un bate, correr tras la pelota y darle un punta pie, perseguir una pelota y atraparla y desplazarse saltando en un solo pie. Si no se da mucho énfasis a los aspectos fundamentales y al mejoramiento del nivel de habilidades, el niño discapacitado no podrá prosperar con la práctica de educación física.

*Aptitud física.* Muchos niños discapacitados tienen tan poca fuerza y tan escasa resistencia, que hay que desarrollar su aptitud física, antes de que estén en condiciones de participar con perspectivas de buen éxito en el programa de instrucción de las habilidades, además pueda que requieran enseñanza para entender ordenes como arriba abajo, con un clima agradable y estructurado, el profesor estará en mejores condiciones de establecer eficaces relaciones entre el alumno y el maestro.

*Desarrollo social.* Las habilidades permiten que el niño se desenvuelva en compañía de la gente y funcione con eficacia en situaciones colectiva. Los juegos y las actividades deportivas pueden estructurarse para enseñarle al niño discapacitado a jugar con los demás, a seguir las instrucciones, a cumplir las reglas y a aceptar las decisiones que adoptan otros. El juego también puede acrecentar la autodisciplina y las capacidades de

autonomía, a medida que el niño discapacitado adquiera seguridad y confianza en si mismo a través de experiencias de buen éxito. El espíritu de camaradería que engendra la interacción con los compañeros de la misma edad, es un importante aporte al desarrollo social.

*Desarrollo emocional.* La felicidad es un subproducto del buen desarrollo emocional. El niño discapacitado tiene que aprender a responder al fracaso y frustraciones de todos los días de una manera emocionalmente apropiada y socialmente aceptable. El desarrollo de las habilidades motoras básicas y de la responsabilidad en los niños con discapacidad, aumentan sus probabilidades de obtener satisfacción. A medida que el mejoramiento de las habilidades motoras aumenta las posibilidades de que el discapacitado participe en actividades de trabajo y juego, el continuo acercamiento y satisfacción, conduce a un mejor funcionamiento emocional.

*Actividad en ratos de ocio.* Existe una evidente necesidad de enseñar actividades útiles para los ratos de ocio a los niños discapacitados. La instrucción en juegos y otras actividades de entrenamiento pueden dar la oportunidad de participación colectiva. Al seleccionar actividades es importante ofrecer a cada niño la oportunidad de triunfar y también de fracasar. Entre otras actividades muy beneficiosas para estos niños figura el ciclismo, o caminar, la natación, gimnasia y subirse a árboles.

*Enseñanzas de actividades deportivas.* La enseñanza de deportes se podrá incluir en el programa unas veces que el nivel de habilidades se ha desarrollado hasta un punto en que los alumnos estén en condiciones de participar en estas actividades. Las actividades deportivas son particularmente útiles para el desarrollo de los niños con discapacidad,

además mejora la aptitud física y las habilidades básicas, la actividad deportiva, bajo una dirección adecuada, constituye el desarrollo de cualidades deseables como la sociabilidad, el espíritu deportivo, la iniciativa y la confianza en si mismo. El niño discapacitado tiene muy pocas o ninguna oportunidad de ninguna índole para interactuar en una situación de reciprocidad.

## **2.1.2 LA ACTIVIDAD DEPORTIVA**

### **2.1.2.1 ACTIVIDAD MOTORA**

*Propiedad que tienen los centros nerviosos de provocar la contracción muscular. En el ser humano la conducta motriz esta relacionada con los movimientos corporales y su control.<sup>4</sup>*

Las características de la actividad motora son:

- La manipulación, movilización y toma de contacto con los objetos.
- El control del cuerpo u objeto, como se manifiesta en las situaciones de equilibrio.
- Movilización y control del cuerpo o de sus diversas partes en el espacio o en una secuencia de acciones que pueden predecirse o no.
- Secuencia de movimientos apropiados tanto en la forma como en su realización en diversas situaciones de mayor o menor grado de incertidumbre

---

<sup>4</sup> Diccionario de la Educación Física y Deportes, Pág. 666, Gil Editores

*Motricidad no refleja.* Se trate de movimientos espontáneos, no controlables y que responden al binomio tensión-relajación los cuales aparecen ya desde la edad fetal y se les clasifica en dos grupos.

Comportamientos motores.

- a) Masivos: generalizados e inconexos, principalmente de origen viscerogenico,
- b) Localizados: rítmicos estereotipados y faltos de objetivo aparente.

*Motricidad refleja.* Es el nacimiento y en las primeras semanas que sigue cuando se constata la existencia, en el seno de una actividad motriz global, anárquica e inadaptada. Son reflejos que tienen estímulos específicos, pero no son automáticos.

*Motricidad voluntaria.* Si bien no se conoce con exactitud la naturaleza exacta de la interacción entre reflejos y movimientos voluntarios incipientes. Sabemos que son todos los movimientos reflejos que nuestro sistema nervioso central recoge, analiza y ejecuta de manera voluntaria con un propósito específico.

#### **2.1.2.2 CAPACIDAD MOTRIZ (MOTRICIDAD)**

***Cualidad genética, heredada e innata en la persona, que define sus posibilidades motrices de movimiento en general como posibilidad física para lograr unas metas deportivas concretas.***<sup>5</sup>

Debe proporcionárseles a las personas discapacitadas, las posibilidades de movimiento y lograr que estos sean cada vez más adecuados, racionales y eficientes, este deberá ser el objetivo constante de la educación física, deporte y recreación, obligando a la búsqueda de una mayor eficiencia pedagógica en este campo.

---

<sup>5</sup> Diccionario de Educación Física y Deportes Pág. 204 Gil Editores

En el marco de de la educación física y deporte, las habilidades motrices deportivas correctamente desarrollada, son indicadores de la efectividad que van alcanzando cada individuo. Al hablar de hábitos como de capacidades motrices, no puede desconocerse que ambos responden a una categoría superior: el movimiento humano con un enfoque pedagógico dentro del campo de la educación. La tarea de desarrollar en las personas oligofrénicas una amplia capacidad de rendimiento físico y de proporcionar una “cultura” de movimiento, esta íntimamente vinculad al desarrollo de hábitos y habilidades, en estrecha relación con las capacidades físicas. Los hábitos y habilidades son componentes que se desarrollan en el proceso de realización de las distintas actividades del hombre, y comprenden aspectos de la vida práctica e individual.

El hombre en su desarrollo como individuo y en activa confrontación con el medio adquiere conocimientos y desarrolla hábitos, habilidades, y capacidades. Estas capacidades desde el punto de vista motriz, para la educación física y deporte, se clasifican en motrices básicas y deportivas. Las habilidades motrices básicas son aquellas como correr, saltar, trepar, escalar, reptar, entre otras que el niño desarrolla en los primeros años de la vida, y que mediante por medio de la actividad de la educación física, y es así como se consolida y perfecciona en distintas formas de juego, tipos de gimnasia, y de la practica deportiva.

## ¿CUALES SON LAS CAPACIDADES MOTRICES?

También son conocidas en forma igual que los términos: cualidades físicas, capacidades físicas, capacidades condicionales y coordinativas. Algunos de estos términos pueden ser admitidos e identificados como “capacidades motrices” las capacidades están determinadas por el conjunto de indicadores, relativamente independiente, del organismo que posibilitan las actividades motrices las capacidades fundamentales son:

*A) CAPACIDADES CONDICIONALES*

*B) CAPACIDADES COORDINATIVAS*

*C) MOVILIDAD*

El desarrollo de las capacidades físicas esta determinada tanto por las posibilidades morfo funcionales del individuo, como por factores cognoscitivos, en el caso particular de las personas con discapacidad, lo seria la misma discapacidad, la complejidad de la patología, así como la incorporación o no de la persona en un proceso de rehabilitación

*A) CAPACIDADES CONDICIONALES*

Las capacidades condicionales, están determinadas por factores energéticos que se liberan en el proceso de intercambio de sustancias en el organismo producto del trabajo físico. *Son cualidades energéticas-funcionales del rendimiento, que se desarrollan como resultado de la acción motriz consiente del alumno y que al mismo tiempo constituyen condiciones, de esas acciones motrices y de otras a desarrollar.*



Estas capacidades son.

1-*FUERZA*

2- *RAPIDEZ*

3- *RESISTENCIA*

*1-FUERZA*

Es la tensión que pueden desarrollar los músculos durante una contracción (en sentido neuro muscular).<sup>6</sup>

La capacidad fuerza esta considerada una de las capacidades mas importantes del hombre, ya que es una premisa para el desarrollo de las demás capacidades físicas, existiendo una estrecha interrelación entre esta y las demás capacidades condicionales.

***La fuerza se revela en dos formas fundamentales:***

Régimen dinámico

Régimen estático

*El régimen dinámico tiene dos características:*

Cuando el individuo sobrepasa la fuerza

Cuando el individuo resiste la fuerza

En el régimen dinámico, cuando el músculo sobrepasa la fuerza aumenta su dimensión y disminuye su longitud (se contrae) cuando resiste la fuerza externa, el músculo se estira y su longitud es mayor. En el régimen estático el músculo aumenta la dimensión, pero su longitud se mantiene igual.

---

<sup>6</sup> Diccionario de la Educación física y Deporte, Pág. 472 Editorial Gil

### *EXISTEN TRES TIPOS DE FUERZA:*<sup>7</sup>

*La fuerza máxima.* Es la mayor fuerza que el sistema neuro-muscular puede ejercer en una máxima contracción voluntaria, constituye una condición del rendimiento para superar oposiciones externas o para variar la dirección de fuerzas externas.

*La fuerza rápida.* Es la capacidad del sistema neuro-muscular para vencer una oposición, con una elevada rapidez de contracción. Esta capacidad condicional compleja se deriva de la unión de la rapidez y la fuerza.

*La resistencia de la fuerza.* Consiste en la capacidad de resistencia al cansancio del organismo durante un rendimiento de fuerza de relativa larga duración.

### *2- RAPIDEZ*

Es la capacidad condicional indispensable para realizar bajo condiciones dadas, acciones motrices en el menor tiempo posible. Esta capacidad está determinada por la movilidad de los procesos nerviosos, la fuerza rápida de cada movimiento, la elasticidad y movilidad de la musculatura y de las articulaciones y el nivel de desarrollo de las habilidades motrices. Distinguiremos dos tipos de rapidez, resistencia a la rapidez y la rapidez de traslación.

*Resistencia de la rapidez.* Es una capacidad condicional, derivada de la integración de las capacidades de rapidez y resistencia, que se define como la capacidad de no permitir el descenso de la velocidad de traslación (locomotor) en una distancia corta, o también, como la capacidad de poder realizar, una y otra vez movimientos rápidos en actividades de larga duración.

---

<sup>7</sup> Diccionario de la Educación Física y Deporte, Pág. 472, Editorial Gil

*Rapidez de traslación.* Es la capacidad que tiene el individuo de desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible.

### **3- RESISTENCIA**

Es la capacidad física condicional que se pone de manifiesto al realizar una actividad física duradera sin disminuir su rendimiento. También se expresa como la capacidad resistencia del organismo contra el cansancio.

La resistencia se puede clasificar atendiendo el tipo de duración de trabajo.

- ✓ Resistencia de corta duración , anaeróbica durante 45 segundos hasta 2 minutos
- ✓ Resistencia de media duración , de 2 a 8 minutos
- ✓ Resistencia de larga duración , de 8 a 30 minutos o mas

### **B) LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS**

Son capacidades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la personalidad, que se aplican concientemente en la dirección de movimientos componentes de una acción motriz con una finalidad determinada.

*Las capacidades coordinativas se caracterizan, en primer orden, por el proceso de regulación y dirección de los movimientos.*

Las capacidades coordinativas se dividen en:

- *GENERALES O BÁSICAS*
- *ESPECIALES*
- *COMPLEJAS*

*Capacidades coordinativas generales o básicas:*

- capacidad de regulación del movimiento
- capacidad de adaptación y cambios motrices

*Capacidades coordinativas especiales:*

- Capacidad de orientación
- Capacidad de equilibrio
- Capacidad de reacción
- Capacidad de ritmo
- Capacidad de adaptación
- Capacidad de orientación
- Capacidad de coordinación (acoplamiento)

*Capacidad coordinativa compleja*

*Capacidad de aprendizaje motor (agilidad)*

**C) MOVILIDAD**

Se define la movilidad (también conocida como flexibilidad), como la capacidad de poseer una gran amplitud de movimiento en las articulaciones. Esta capacidad física no está determinada como condicional, ni coordinativa, es decir, que no se deriva de la obtención o transmisión de energía ni tampoco del proceso de regulación y dirección de los movimientos, sino que está en dependencia de factores morfológicos estructurales de las articulaciones elasticidad de los músculos, cartílago y tendones

### **2.1.2.3 LA INTEGRACION SOCIAL.**

La sociedad reconoce que la practica de un deporte es sana, constituye un complemento en la educación de la juventud, para le persona discapacitada es además, un método para desarrollar y mantener las funciones disminuidas o lesionadas, y constituyen una técnica terapéutica funcional, destinada a favorecer la integración social a través del desarrollo de la integración optima, que le permita realizar una vida normal, la actividad física le sirve a la persona con discapacidad intelectual:

A) Disminuir las diferencias con el entorno social, consiguiendo a través del ejercicio físico una mejor adaptación a su deficiencia. Cada ves que el discapacitado observe como la practica del deporte es capaz de incorporarse a los juegos de los padres, hermanos. Y de los amigos, y que se vea capaz de mostrar que realiza lo mismo que otros, sentirá una gran alegría

B) El deporte es la forma más natural de fisioterapia y de rehabilitación, además sea podido comprobar, en numerosas actividades, que el deporte realizado por discapacitados cuando es bien practicado, consigue:

- ✓ Desarrollar la autodisciplina
- ✓ El auto respeto
- ✓ El espíritu combativo
- ✓ Afán de superación
- ✓ La camaradería
- ✓ Perfeccionamiento físico
- ✓ Sentirse importante

Todas ellas son aptitudes muy importantes para una perfecta integración social.

Creemos que la integración social del discapacitado intelectual a través del deporte, ha de fundamentarse en tres fases:

*1- Fase educativa o terapéutica.* Según la minusvalía padecida, sea congénita adquirida, la actividad motriz será utilizada con fines educativos o reeducativos. La motricidad permite así la asociación de conocimiento, la acción y motivación, y favorece, el saber hacer, desarrollar los hábitos sociales (vestirse, comer, higiene personal, etc.) que le son necesarios para la integración familiar y social

*2- Fase de actividad física, física adaptada.* Gracias a una metodología especial, un material adaptado, entre otros El discapacitado intelectual debe poder practicar una actividad deportiva que motive, mediante las estructuras emocionales mentales y motrices

*3- Fase de competición e integración.* En ciertos casos, la actividad puede ser practicada junto con las llamadas “personas normales” sin necesidad de modificaciones en su desarrollo

## **2.1.3 LA PRÁCTICA DE LA EDUCACION FISICA Y SU INCIDENCIA, EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA**

### **2.1.3.1 LOS PROCESOS GIMNASTICOS EN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD MOTORA**

La gimnasia esta presente en una gran diversidad de ejercicios simples y complejos, combinados de movimientos naturales y artificiales, que se pueden realizar con objetos o sin ellos, en toda estas actividades se ven directamente relacionados los procesos cognitivos del niño , tales procesos corresponden a: *atención, percepción, memoria, razonamiento, imaginación, toma de dediciones y lenguaje.*

En las actividades con personas discapacitadas intelectualmente se utiliza la gimnasia básica higiénica y esta encaminada al fortalecimiento de la salud de los niños y al perfeccionamiento de los movimientos vitales necesarios. Esta comprendida tanto de la gimnasia matutina como dentro de las actividades programadas (clase de educación física). Comprende en su contenido la realización de:

- 1) Ejercicios de organización y control*
- 2) Ejercicios para el desarrollo físico general*
- 3) Movimientos básicos o fundamentales*
- 4) Juego de movimientos*

Toda estas actividades físicas de la gimnasia no podrían realizarse de manera efectiva si no tomamos en cuenta y valoramos los factores de desarrollo cognitivo en cada niño lo cuales todos tienen que enfrentar y ser integrados como un todo. Estos factores son:

*La maduración*, que no es más que los cambios de orden orgánico y biológico que da como resultados algunos movimientos naturales como por ejemplo el caminar. *La experiencia física*, este factor está relacionado a los estímulos que el individuo recibe, es decir entre más y mejores estímulos sean proporcionados a las personas, las posibilidades de crear conceptos maduros serán más amplias. *La experiencia social*. No es más que la interacción de las personas con su entorno social, las cuales pueden ser la familia, la escuela, los amigos, etc. Todas estas experiencias harán en las personas desarrollar la lógica. *El equilibrio*. Este factor se refiere a que las personas logren diferenciar entre las estructuras cognitivas (el conocimiento adquirido) y las experiencias esto se da debido a que cada individuo está en la capacidad de discrepar, ante una situación dada.

### **2.1.3.2 LA PRÁCTICA DEPORTIVA Y EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD MOTRIZ**

En el deporte en donde el individuo, además de conocer las reglas, las acepta y las respeta, la aplicación de la normativa está basada en las normas federativas que rigen cada deporte, actuando como si de una competición oficial se tratara.



Como veremos muchos son los factores de beneficio para las personas con retardo mental producto de las actividades deportivas, por mencionar algunas, son de orden social afectivo, como por ejemplo, la integración social, contrarresta el desarrollo de actitudes psicológicas anormales y antisociales que suelen presentarse con monótona regularidad . En primer lugar, el deporte ha llegado a ser aceptado por la sociedad moderna como uno de los medios más populares de recrear. En segundo lugar, constituye la forma más natural del ejercicio curativo y se utiliza con gran éxito como complemento de los métodos tradicionales. Es muy valiosa para restaurar la fuerza, la resistencia, la coordinación y mejora la función cardiorrespiratoria.

Las personas con retardo mental producto de su discapacidad y muchas veces por desconocimiento de las personas que los rodean, limitan las posibilidades de desarrollo motriz; la practica sistemática de una actividad recreo-deportiva favorece el desarrollo y mejora todas las cualidades físicas en las personas oligofrénicas.

La práctica deportiva exige un mínimo de condiciones físicas para realizarlas, por lo que es de vital importancia desarrollarlas en las personas para que no solo puedan participar si no que les permitan obtener un fortalecimiento físico, que se vea reflejado en una buena salud física y mental, el deporte mejora la capacidad cardiovascular ya que la capacidad aeróbica predomina en la mayoría de las actividades deportivas, este sistema activa los procesos de oxidación del sistema energético aeróbico, lo cual permite a las personas discapacitadas realizar esfuerzos de mediano y largo aliento , esta capacidad es la base para el buen desarrollo del resto de cualidades motrices. El sistema músculo esquelético se ve fortalecido, obteniendo un mejor tono muscular, así como las

articulaciones, ligamentos y tendones, por medio de las actividades deportivas se mejora la flexibilidad y elasticidad, como consecuencia mejora la movilidad articular.

La fuerza muscular se ve aumentada debido a la gran cantidad de movimientos , y diversos planos musculares que se ven involucrados en la realización de las actividades deportivas, el trabajo físico mejora el tono muscular, aumenta el tamaño de las fibras maculares por lo tanto la fuerza general aumenta, de ahí que el desarrollo de la rapidez se ve aumentado como reducto del trabajo con la resistencia y la fuerza , la ejecución y efectividad de cualquier movimiento se hace mas eficiente , la coordinación es un elemento implícito de desarrollo de todas las capacidades , y la cual debemos poner especial atención en las personas discapacitadas, ya que su deficiencia es nivel intelectual lo que en muchos casos dificulta la formación de los estereotipos dinámicos.

Los elementos técnicos propios de cada deporte están determinados por la coordinación del distinto movimiento los cuales se encuentran en enlaces neuro musculares a nivel de sistema nervioso central.

El deporte y el desarrollo de las capacidades motrices permite el obtener el máximo de las posibilidades físicas, logrando obtener una eficiencia y economía de trabajo en las actividades diarias de las personas con retardo mental , el estar en buena forma física facilita los resultados deportivos , en el orden de participación y no de obtención de triunfos deportivos los verdaderos triunfos se ven reflejados en las actividades cotidianas y en la estabilidad emocional de las personas discapacitadas

### **2.1.3.3 LA PRÁCTICA DE LA EDUCACION FISICA Y SU INCIDENCIA EN LA INTEGRACION SOCIAL**

Todas las actividades físicas traen como consecuencia resultados físicos psicológicos, sociales etc. Pero en especial la práctica de una rama deportiva conlleva objetivos específicos tanto para personas capacitadas “normales” como para discapacitadas, sea cual se a la dificultad que presente cada individuo o la etapa de su vida por la que se encuentre en este, en nuestra investigación aremos referencia a los beneficios de la practicas deportivas en especial a las personas con discapacidad intelectual, el deporte puede ser utilizado como un método para desarrollar y mantener las funciones , disminuidas o lesionadas , además constituye una técnica terapéutica , funcional destinada a favorecer la integración social a través del desarrollo integral optima de las personas, que le permita realizar una vida normal. La práctica deportiva le sirve a la persona discapacitada para:

A) disminuir las diferencias con su entorno social, consiguiendo a través del ejercicio físico una mejor adaptación de su deficiencia cada vez que un discapacitado observe como la practica del deporte es capaz de integrarse en los juegos de los padres, de los hermanos, y de los amigo, y que se vea capaz de demostrar que realiza lo mismo que los demás, esto le producirá mucha satisfacción y alegrías.

B) El deporte es la forma más natural de fisioterapia y de rehabilitación, además se a podido comprobar, en numerosas actividades que el deporte realizado por personas discapacitadas cuando es bien realizado se logra:

- Aumento de la auto estima
- Contribuye a la auto disciplina
- El espíritu competitivo
- La camaradería
- El afán de superación
- Mejora la condición física
- Lo hace sentirse importante ante la sociedad
- Mejora la psicomotricidad

Todas estas condiciones contribuyen para una mejor integración social. Sabemos que la integración social de la persona discapacitadas, a través del deporte ha de fundamentarse en tres fases:

1)- Fase educativa o terapéutica:

Según la minusvalía padecida, sea congénita o adquirida, la actividad motriz será utilizada con fines educativos o reeducativos. La motricidad permite la adquisición de conocimientos, la acción y motivación, y favorece el saber hacer, desarrolla los hábitos sociales (vestirse, comer, higiene personal, etc.) que son necesarios para su integración familiar y social.

2)- fase de actividad física adaptada:

Utilizando una metodología especial, el material adaptado, etc. Un discapacitado intelectual debe poder practicar una actividad deportiva motivante, mediante las estructuras emocionales, mentales y motrices.

3)- Fase de competición e integración:

En ciertos casos la actividad puede ser practicada a la par de las personas llamadas “normales” sin necesidad de modificar las pruebas o las reglas de las actividades deportivas

Beneficios de la práctica deportiva:

En competencias en donde la persona discapacitada, además de conocer las reglas las acepta y las respeta, la aplicación de la normativa esta basada en las reglas que rigen a cada disciplina deportiva, actuando a si como que se tratara de una competición oficial , esto acerca mas a los discapacitados a la normalización y demostrando que su integración social no solo es deseable, sino posible, siempre que cuenten con el apoyo y ayuda necesaria de entidades y personas que crean firmemente en ello o puedan ofrecerles algunas oportunidades para demostrarlo, lo que la persona discapacitada puede lograr a través del deporte.

El deporte terapéutico:

Es aquel tipo de deporte a través del cual se van a obtener, además el beneficio implícito (integración social) en la propia practica deportiva, una mejoría sobre las discapacidades que necesitan experimentar una mejora en sus funciones, la cual hacen por medio de actividades específicas.

La ventaja de los deportes sobre los ejercicios curativos radica en su valor recreativo que ofrece una motivación adicional a los discapacitados. El deporte contrarresta el desarrollo de las aptitudes psicológicas anormales y antisociales que suelen presentarse con monótona regularidad, al establecer contacto con el mundo circundante, se facilita y se acelera la integración a la comunidad. El deporte es escuela de convivencia y de modalidades la mayoría de las actividades deportivas desarrolla hábitos de participación convivencia y consolida la relaciones interpersonales de las personas discapacitadas y no discapacitadas es decir con toda la sociedad.

## **2.2 BASE TEORICA**

*El deporte y la actividad física, debe convertirse en la fuerza impulsadora para que las personas, con algún tipo de discapacidad busquen y restablezcan el contacto con el mundo que los rodea, y por lo tanto obtener el reconocimiento como ciudadanos con todos sus derechos y obligaciones, al que todos los seres humanos aspiramos.<sup>8</sup>*

Las personas discapacitadas desde el nacimiento de la humanidad has sido parte de nuestra sociedad y por lo tanto han sido afectado con todo el proceso bio psico socio cultural de las de cada época, raza, sociedad, cultura, etc. Indiferentemente de la época y la región a que pertenecen, las personas que no cumple con un patrón determinado por la

---

<sup>8</sup> Educación Física y Deporte para Minusvalidez Psíquicos, Pág. 22, Gil Editorial GYNOS

sociedad, “ *como normal*” son marginados, vistos como gente extraña y mantenidos al margen del resto de la población olvidándolos por completo, eliminando sus derechos y otorgándoles solamente los que la ignorancia, prejuicios y mala voluntad nos permita darles. Es difícil encontrar un termino que pueda identificar por si solo cualesquiera de las afecciones que puedan llegar a limitar la vida de un ser humano. Sean utilizados una gran variedad de términos para lograr identificar a las personas incluidas dentro de las categorías que abarcan la educación especial, entre ellos están: afectados, enfermitos, impedidos, especiales, desvalidos, limitados, etc. Hace algunos años naciones unidas comenzó a utilizar el término “*discapacitados*”, el mismo que se ha utilizado en nuestro país en los últimos años y el cual se utilizara en este documento. Considerando que una persona no es impedida (en el sentido que este limitada totalmente) sino que, dependiendo de la afección, puede tener de una o varias áreas disminuidas.

Las personas discapacitadas son todas aquellas personas diferentes al sujeto normal, afectados por una deficiencia, incapacidad o minusvalía. Una persona ciega o una persona que tenga impedimento para caminar, por ejemplo, se incluirá dentro de este termino.

Algo anormal ocurre en el individuo, esta anormalidad da lugar a cambios patológicos que pueden o no ser evidentes (condición intrínseca) por ejemplo en los años preescolares, un niño puede tener problemas para formarse una imagen de su esquema corporal.

La conducta del individuo se ve alterada, tanto por el estado patológico que afronta, como por la restricción a las que las demás personas la someten (condición objetivizada) para continuar con el mismo ejemplo, si el maestro se da cuenta de la desventaja del alumno no puede formar una imagen de su esquema corporal, quizás en forma diferente al resto del grupo, lo que podrá conducir a que el niño comience sentirse en desventaja.

La alteración en la conducta del individuo por causas naturales o impuestas, lo coloca en desventaja con respecto a los demás (condición socializada) dado que una de las características de la conducta humana es la necesidad de “pertenencia”. Esta descripción del desarrollo de las enfermedades pone de manifiesto que la desventaja se clasifica en función de la forma como esta afecta socialmente la vida de las personas que la padece

Es necesario plasmar en el documento los términos utilizados a nivel nacional como internacional para referirnos a las personas discapacitadas y con todo lo que se relacione a la educación física y deporte adaptado.

*DEFICIENCIA:* toda pérdida o anormalidad de una estructura o función psicológica, fisiológica o anatómica.<sup>9</sup>

*DISCAPACIDAD:* toda restricción o ausencia, debido a una deficiencia de la capacidad de realizar una actividad en la forma dentro de un margen que se considera normal para ser un ser humano.

---

<sup>9</sup> La Educación Física para niños y jóvenes con limitaciones físicas y mentales, Pág. 10, Editorial INDE Cuba



*MINUSVALIA*: situación desventajosa para un individuo determinado, consecuencia de una deficiencia o de una discapacidad, que limita o impide el desempeño de un papel que en normal en su caso, en función de su edad, sexo y factores sociales y culturales que pueden concurrir.

Una discapacidad se convierte en una minusvalía cuando impide hacer lo que se espera que una persona haga en un momento determinado de su vida, estableciendo así una progresión de las enfermedades a las deficiencias, las incapacidades y los impedimentos. Todos los seres humanos en algún periodo de la vida han sufrido cualquier grado de minusvalía parcial o temporal pues al igual que la salud y las enfermedades, la minusvalía y la normalidad forman parte de los límites de una persona en distintos estadios de la vida.

Para poder entender mejor los términos definidos anteriormente se presenta un esquema que plantea el desarrollo de de los tres conceptos, así como las consecuencias que estos representan, tanto para la persona discapacitada como para la familia y la sociedad

# **FUNCIONAMIENTO DE LA DISCAPACIDAD**

**DEFICIENCIA**

**DISCAPACIDAD**

**MINUSVALIA**



**CUERPO**

**PERSONA**

**SOCIEDAD**

---

**FUNCION  
ESTRUCTURA**

**LIMITACION DE  
ACTIVIDADES**

**RESTRICCIONES  
EN LA  
PARTICIPACION**

### *CAMPOS DE INTERVENSION EN LA PROBLEMÁTICA*<sup>10</sup>

Pese a que las personas discapacitadas no están agrupadas de forma homogénea (las personas con retardo mental tienen diferentes necesidades, en relación a las que padecen de impedimentos físicos) por lo que las clasificaciones pueden ser aplicadas de forma general. También es necesario aclarar que los límites entre una y otro campo de acción no están bien definidos, en algunos casos el nivel secundario de la prevención puede ser, el campo médico de la rehabilitación, o el campo de la superación profesional de la rehabilitación puede considerarse como una acción en el campo de la integración.

Para resolver la problemática que afrontan las personas discapacitadas y sus familias, la sociedad debe preocuparse por reconocer y afrontar las causas y los efectos de las deficiencias físicas, sensoriales, mentales y psicológicas. Empezando estrategias en los tres diferentes campos de acción que se mencionan a continuación.

#### *PRIMER CAMPO DE ACCION*

*PREVENCION:* la prevención es el conjunto de medidas encaminadas a impedir que se produzcan las deficiencias físicas, mentales, sensoriales y psicológicas o impedir que las deficiencias, cuando se han producido tengan consecuencias físicas, psicológicas y sociales negativas.

---

<sup>10</sup> Psicología Educativa Pág. 25, Editorial Prentice Hall, México

*Primaria:* este tipo de prevención consiste en evitar la discapacidad, las enfermedades o accidentes. Por ejemplo; evitar que durante el parto se pueda dar un daño cerebral, utilizando para esto mejores técnicas médicas así como el equipo adecuado y el personal idóneo. El vacunar a los niños contra la poliomielitis (cuando todavía no se ha producido la enfermedad).

*Secundaria:* en este otro tipo de prevención consiste en evitar que, cuando la deficiencia ha ocurrido, cause una limitación funcional permanente. Este nivel tiende también a impedir, en lo posible las consecuencias de la deficiencia, acortando el curso de las enfermedades y de los tratamientos de la consecuencia de un accidente.

*Terciario:* consiste en general capacidades que sustituyan o compensen las limitaciones que, debido a las enfermedades hayan quedado en la persona, es necesario aclarar que por sus objetivos, este tipo de prevención tiende a ser muy semejante a la rehabilitación

## *SUGUNDO CAMPO DE ACCION*

*REHABILITACION:* deberá ser un proceso de duración limitada que tiene como objetivo permitir que una persona con discapacidad alcance un ajuste físico, mental, o social funcional.

En la práctica tradicional, se considera la rehabilitación como el conjunto de terapias y servicios proporcionados a la persona incapacitada en un marco institucional, muchas veces bajo la autoridad médica. Sin embargo esta postura se ha venido sustituyendo gradualmente por programas que aunque siguen proporcionando los servicios

profesionales, médicos, sociales y pedagógicos, hacen participar también a las familias y a las comunidades ayudándoles a que sus propios recursos, logren disminuir los efectos de las discapacidades.

Al igual que la prevención, también pueden considerarse niveles como lo son

- *Medico funcional*

- *Tratamiento y orientación psicológica*

- *Enfoque educativo*

### **TERCER CAMPO DE ACCION**

**INTEGRACION:** se entiende el proceso por medio del cual los individuos discapacitados son aceptados, tal, y como son por la sociedad. Para ello es necesario que se les abran las puertas a todas las actividades propias de la comunidad en la que se desempeñan, entre ellas están, asistir a la escuela, trabajar, recreación, deporte, actividades cívicas y religiosas.

La forma como se ha percibido a las personas discapacitadas ha tenido, básicamente dos tendencias: ***la segregacionista y la integracionista.***

**ENFOQUE SEGREGACIONISTA:** en la antigüedad las creencias mágico-religiosas influían en la forma como se consideraban a las personas discapacitadas por ejemplo, en la época griega el retraso mental se consideraba una enfermedad mental, se creía que las personas que la padecían estaban poseídas por espíritus diabólicos(personificados por las diosas Manía y Lisa) otros autores indican que los enfermos mentales eran considerados sagrados ya que representaban los espíritus y estos estaban considerados como la representación del culto a la muerte.

Sin embargo pensadores como Hipócrates introdujeron ideas como la que se encuentra en la introducción de su tratado sobre la epilepsia, “no creo que la enfermedad mental sea mas divina o sagrada que cualquier otra enfermedad sino que, por el contrario, tiene unas características específicas y una causa determinada”.

En la cultura romana, Galeno (130-200 d.c.) intento refutar el dogma de los estoicos sobre que las perturbaciones y desviaciones psicológicas eran debidas a efectos de la razón al afirmar, que cuando se cometía inconscientemente errores de juicio podía ser corregidos por una adecuada educación.

Durante la época del renacimiento, una persona que presentaba delirio o alucinaciones se consideraba estar poseída por el demonio o embrujado. Gran cantidad de personas con trastorno emocionales, psicosis y otros trastornos, fueron falsamente acusados de brujas, y ejecutados o aislados de por vida.

Celso el famoso medico suizo (1493-1541) defendía la aproximación mas humana a todos los pacientes, incluyendo a los que padecían de enfermedades mentales, mas tarde Phillippe Pinel (1745-1826) al tomar el cargo de superintendente de Bicetre (instituto para pacientes hombres) y luego el de superintendente de la Salpatriete (instituto para pacientes mujeres) libero a los enfermos de las cadenas a las cuales se sujetaban.

En una reseña histórica, Emilio García García (1988) señala la evolución de la educación especial para los deficientes mentales a partir de los siglos XVII Y XVIII, en los que el abandono era absoluto. En el Hotel Dieu (la institución mas grande y famosa en Paris para enfermos mentales y deficiencias profundas) “los pacientes eran conducidos como rebaño a salas hacinadas sin distinción de enfermedades”. En asilos, manicomios, correccionales y cárceles, Vivian todos juntos. Locos. Delincuentes, criminales, deficientes mentales, vagos y maleante. No se hacia diferencia alguna, simplemente se recluían en ellos a las personas que debían ser separadas de la sociedad.

En el XIX fue considerado por García como la era de las instituciones en la que los centros albergaban a las personas con deficiencias en un plano puramente asistenciales. Sin embargo las instituciones se construían en los lugares mas alejados, protegidos por verjas, en las que las personas discapacitadas quedan totalmente incomunicadas con el mundo exterior. El estudio científico del retraso mental tuvo repercusiones muy positivas en el tratamiento de las personas que lo representaban, Robert Ingalls (1988-87) menciona un suceso muy importante que ocurrió durante la segunda mitad del siglo XIX el reconocimiento del retraso mental no era sinónimo de enfermedad mental se le iba concibiendo como una condición compleja y múltiple. En Inglaterra (1866) Lasndon Down afirmo que el síndrome Down representa una forma de regresión al estado primitivo del hombre con características muy parecidas a las de las razas mongoloides, mas adelante, clasifico los diversos tipos de “idicia” congénita en etíope, malayo e indo americano (García escamilla 1988).

El médico francés Edouard Seguin, hizo una descripción más detallada de este síndrome en su libro “la idocia y su tratamiento por métodos psicológicos, oponiéndose a la analogía étnica y atribuyendo el trastorno a una forma de cretinismo furfuráceo pues la piel era rosada, descamada y lactinosa (compuesto parecido a la leche).

Las corrientes de la eugenesia y el darwinismo social afirmaron, más adelante, que cualquier intento para mejorar las condiciones de las personas discapacitadas resultaría destructivo para la especie y era contrario a la evolución

En 1915, una publicación posterior a una conferencia sobre caridad y rehabilitación afirmaba “si consideramos el número de los débiles mentales, su fecundidad, su falta de control, la amenaza que supone, la degradación que causan, la degeneración que perpetúan, el sufrimiento, la miseria y los crímenes que originan, advertiremos la carga que hemos de soportar “ (Edgerton, 1985)

Estas corrientes que hemos mencionado postulan la corriente segregacionista de la educación especial que básicamente se basaba en tres condiciones

- a) la creciente institucionalización de las personas discapacitadas
- b) la herencia de la teoría sobre la naturaleza de la inteligencia (formulada 1880) en donde se determinaba la genética de la inteligencia no permitía un desarrollo posterior en el caso de la deficiencia
- c) los estudios de la familia como los Kallikak indicaban la necesidad de “proteger” la sociedad del daño que podían hacerle las personas discapacitadas



*ENFOQUE INTEGRACIONISTA:* Es hasta la época de 1950 cuando comienza a surgir servicios de ayuda individualizada para personas discapacitadas, basadas en la comunidad y creados y dirigidos, en su mayoría, por los padres de los niños discapacitados.

A finales de la década, Neils E. Mikkelse, director de los servicios para la deficiencia mental en Dinamarca, definió la normalización como la posibilidad de que un individuo incapacitado desarrolle un tipo de vida tan normal como sea posible. Este principio fue incorporado a la legislación danesa en 1959.

En 1972 Wolf Wolfensberger publicó su libro *El principio de la normalización en los servicios humanitarios*, en el que plantea utilizar los medios normales posibles en el intento de ayudar a las personas discapacitadas a establecer y mantener comportamientos y características personales también normales.

El principio de la normalización influyó también en que, en la actualidad, ya no se haga hincapié en las diferencias entre personas discapacitadas y no discapacitadas. Turnbull (1979) afirmó que una diferencia es solo diferencia cuando hace la diferencia: la persona discapacitada es primero persona y luego discapacitada. El principio de la educación para todos, adoptado por UNESCO en 1990, establece el derecho a una educación adaptada a las necesidades de cada niño, independientemente de la magnitud de su deficiencia o necesidad particular. Por ello, los niños discapacitados deberían recibir una educación que les permita satisfacer sus necesidades específicas, antes que la categoría de su deficiencia

Dentro de esa concepción, la idea clásica de educación especial (impartida en una institución especial) ha ido desapareciendo para dar paso a un punto de vista más dinámico, la educación especial (adaptada a las necesidades de los alumnos especiales) impartida dentro de un aula regular con el objeto de que las personas discapacitadas se beneficien al compartir experiencias con personas no discapacitadas.

Si entendemos por educación, *el proceso de aprendizaje y cambio adaptado para atender a las personas con necesidades especiales*, en ese sentido el deporte y la educación física es parte intrínseca del proceso de reinserción, y además de contener los componentes lúdicos, de formación motriz control motor grueso y fino, contribuye al desarrollo cognoscitivo y al auto cuidado de las personas oligofrénicas.

## **CONCEPTOS DE DISCAPACIDAD<sup>11</sup>**

### **MITOS SOBRE LAS CAUSAS DE LAS DISCAPACITADAS**

- ✓ *Posesión demoníaca*
- ✓ *Encantamiento*
- ✓ *Clarividencia*
- ✓ *Influencia lunar*
- ✓ *Castigo*
- ✓ *Herencia*
- ✓ *Fatalismo*
- ✓ *Inferioridad*
- ✓ *Enfermos*
- ✓ *Castigo divino*

### **LENGUAJE POPULAR QUE DEBE CAMBIARSE**

- ✓ *Invalido*
- ✓ *Incapacitado*
- ✓ *Impedido*
- ✓ *Manco*
- ✓ *Paralítico*
- ✓ *Mongolito*
- ✓ *Choco*
- ✓ *Cuatro ojos*
- ✓ *Patojo*
- ✓ *Cojo*
- ✓ *Dundo*
- ✓ *Enajenado*
- ✓ *Lunático*
- ✓ *Loco*
- ✓ *Orate*
- ✓ *Cuico*
- ✓ *Cuto*

---

<sup>11</sup> Folleto informativo del Consejo Nacional de Atención Integral a las con Personas Discapacitadas (CONAIPD)

## **COMPORTAMIENTO SOCIAL ANTE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD**

- ✓ *Maltrato físico*
- ✓ *Desprecio*
- ✓ *Burla*
- ✓ *Indiferencia*
- ✓ *Lastima*
- ✓ *Bajo valor*
- ✓ *Abuso*
- ✓ *Dependencia*
- ✓ *Irrespeto*
- ✓ *Desigualdad*
- ✓ *Marginación*
- ✓ *Discriminación*
- ✓ *Exclusión*
- ✓

## **NECESIDADES DE LAS PERSONAS DISCAPACITADAS**

- ✓ *Amor*
- ✓ *Comprensión*
- ✓ *Apoyo*
- ✓ *Aceptación*
- ✓ *Respeto*
- ✓ *Independencia*
- ✓ *Accesibilidad*
- ✓ *Educación*
- ✓ *Capacitación*
- ✓ *Trabajo*
- ✓ *Equiparación de oportunidades*
- ✓ *Formar familia*
- ✓ *Vida*
- ✓ *Independencia*
- ✓ *Seguridad*
- ✓ *Recreación*
- ✓ *Seguridad*
- ✓ *Recreación*
- ✓ *Plena participación*

## **TAXONOMIA DE LAS DISCAPACIDADES<sup>12</sup>**

- 1) *DISCAPACIDAD FISICAS (MOTORAS)*
- 2) *DISCAPACIDAD PSICOLOGICAS*
- 3) *DISCAPACIDAD MENTALES O INTELECTUALES*
- 4) *DISCAPACIDAD SENSORIALES (LOS SENTIDOS)*

### **A- DISCAPACIDADES FISICAS PROBLEMAS DE MOVILIDAD CAMINAR- SUBIR- LEVANTARSE- AGARRAR COSAS- SALTAR- ESTAR DE PIE- CARGAR COSAS**

- ✓ *NO CAMINA NADA*
- ✓ *NO SUBE GRADAS*
- ✓ *NO SE LEVANTA SOLO DE LA CAMA*
- ✓ *NO PUEDE SALTAR*
- ✓ *NO SE PARA SIN AYUDA*
- ✓ *DEFORMACIÓN DE LA COLUMNA*
- ✓ *NO PUEDE AGARRAR*
- ✓ *NO LEVANTA COSA CON LAS MANOS*
- ✓ *NO SOSTIENE COSAS CON LAS MANOS*

### **B- DISCAPACIDADES FISICAS AMPUTACIONES**

#### **MIEMBRO SUPERIOR**

- *Dedos de la mano*
- *Mano*
- *Antebrazo*
- *Un miembro superior*
- *Ambos miembros superiores*

#### **MIEMBRO INFERIOR**

- *Dedos del pie*
- *Pie*
- *Bajo la rodilla*
- *Un miembro inferior*
- *Ambos miembros inferiores*

---

<sup>12</sup> Folleto informativo del Centro Nacional de Atención Integral a las Personas con Discapacidades (CONAIPD)

## **2 – DISCAPACIDAD PSICOLOGICA**

- ✓ *PERDIDA O DETERIORO DE LA CAPACIDAD LABORAL*
- ✓ *OYE, SIENTE, VE COSAS QUE LOS DEMÁS NO PUEDEN VER, SENTIR NI OÍR*
- ✓ *DESCUIDA SU ASEO PERSONAL*
- ✓ *SE ENOJA CON FACILIDAD*
- ✓ *PIERDE EL CONTACTO CON LA REALIDAD*
- ✓ *TIENE DELIRIO DE GRANDEZA*
- ✓ *SE COMPORTA DE MANERA DIFERENTE A COMO LO ERA ANTES*
- ✓ *DETERIORO DE LA CALIDAD DE RELACIONES INTERPERSONALES*

## **3- DISCAPACIDAD MENTAL O INTELECTUAL**

### **RETARDO MENTAL**

- *No aprende igual que las otras personas*
- *La memoria les falla*
- *No habla con claridad*
- *Desarrolla actividades laborales de*
- *Manera diferente*
- *No avisa para hacer sus necesidades*
- *No puede cuidarse solo*
- *Niño Down*

### **ATAQUES O CONVULSIONES**

- *Ataques suaves*
- *Ataques fuertes*

## **A- DISCAPACIDAD SENSORIAL** <sup>13</sup>

### **PROBLEMAS PARA VER VISION DISMINUIDA**

- ✓ *Ve borroso*
- ✓ *Esta limitado para realizar actividades normales*
- ✓ *Sus ojos se ven diferentes*
- ✓ *Usa lentes gruesos*

### **CEGUERA TOTAL**

*Ha perdido la visión en ambos ojos*

## **B- DISCAPACIDAD SENSORIAL**

### **PROBLEMAS PARA OIR OYE MENOS**

- ✓ *Oye solo con un oído*
- ✓ *Oye poco con los dos oídos*
- ✓ *Usa aparato auditivo*

### **SORDERA TOTAL**

- ✓ *No puede hablar, utiliza señas para comunicarse*

## **C- DISCAPACIDAD SENSORIAL**

### **PROBLEMAS PARA HABLAR**

- ✓ *Habla muy suave*
- ✓ *Los demás no entienden lo que habla*
- ✓ *No realiza actividades de forma normal por su problema*

### **NO HABLA**

- ✓ *No puede hablar , utiliza señas para comunicarse*

---

<sup>13</sup> Folleto informativo del Consejo Nacional de Atención Integral a las Personas con Discapacidad (CONAIPD)

## **LA POBLACION CON RETARDO MENTAL**

En nuestra sociedad y a pesar de la época actual, nos encontramos con una gran cantidad de avances científicos, hemos recogidos muchas teorías educativas, avanzado socialmente, económicamente etc. Pero a un así seguimos manteniendo los mismos prejuicios y marginación social y familiar hacia las personas con retardo mental, en nuestro país el numero de población con discapacidad intelectual es muy alta a pesar de no existir un censo actualizado y constante. En nuestro país se tiene la percepción de que tratamos de ocultar a este tipo de población, y en general las reacciones de la sociedad hacia la persona con deficiencia mental es: tolerarle, pero tomando como objeto la burla, tomarlo bajo tutela, rechazarlo, por parte de las persona con discapacitada pueden reaccionar de varias maneras, una puede ser de renuncia (refugio en un mundo fantasma), oposición (enfado, cólera, rechazo de alimentos....) compensación (fabulación, mitomanía, robos).

A pesar de que la rehabilitación dio inicio hace muchos años no ha alcanzado el nivel de rehabilitación integral que debería brindársele a la población discapacitada los únicos campos mayormente cubierto lo son el de la educación y un poco el deporte y la recreación, se hacen esfuerzos institucionales para iniciar programas de habilitación vocacional.



*QUE ES DEFICIENCIA MENTAL:*

*La organización mundial de la salud (OMS) define la deficiencia mental como “un funcionamiento intelectual inferior al término medio, con perturbaciones en el aprendizaje, maduración y ajuste social, constituyendo un estado en el cual el desarrollo de la mente es incompleto o se detiene”<sup>14</sup>*

*QUE ES EL RETARDO MENTAL.<sup>15</sup>*

*“Desarrollo general incompleto o insuficiencia de las capacidades mentales” (OMS)*

El retardo mental en su esencia y en virtud de su origen, es la consecuencia de una alteración orgánica de carácter irreversible, que afecta sobre el sistema nervioso central,

*CAUSA Y TIPOS DE RETARDO MENTAL:*

La Etiología de muchas de las causas del retardo mental se desconocen solamente un numero pequeño de las causa es conocido, las causas pueden ser agrupadas en factores genéticos, factores tosí infecciosos, en el curso de la gestación, en factores traumáticos en el periodo del alumbramiento y en factores del medio neonatal, estos son aparte de los mecánicos hereditarios y de las afecciones cerebrospinales de la primera infancia, también existen factores culturales, sociales, familiares que pueden incidir en el desarrollo intelectual del niño

---

<sup>14</sup> Deporte para minusvalidos Pág. 27, Gil Editores

<sup>15</sup> Idéntico, Pág. 28,

Además de las distintas clasificaciones del retardo mental es necesario tomar en cuenta el coeficiente intelectual de cada persona el cual se hace de la siguiente manera:

$$\frac{\text{Edad mental}}{\text{Edad cronológica}} \times 100$$

**CLASIFICACION PSICOMETRICA DEL RETARDO MENTAL, SEGÚN EL GRADO DE DISCAPACIDAD DE ACUERDO A LA ESCALA DE WECHSLER<sup>16</sup>**

<b>Termino utilizado</b>	<b>Nivel de desviación de la media</b>	<b>Limites en el valor de la desviación Standard</b>	<b>Limites en el CI</b>
Fronterizo	-1	- 1.01 a 2.00	70-84
Leve	-2	- 2.01 a 3.00	55-69
Moderado	-3	-3.01 a -4.00	40-54
Grave	-4	-4.01 a -5.00	25-39
Profundo	-5	-5.01	25 o menos

<sup>16</sup> Retraso Mental, la Nueva Perspectivas Pág. 37, Editorial el Manual moderno S.A. de C.V México

## CLASIFICACION EDUCATIVA DEL RETARDO MENTAL

<b>Nombre de la Clasificación</b>	<b>Cociente Intelectual</b>
Educable	50-55 a 70-85
Entrenable	20 a 49
De custodia	-19

*PERSONAS CON RETARDO MENTAL FRONTERIZA O LIMITE (CI, ENTRE 70 - 84)<sup>17</sup>*

La mayoría de las personas con retraso mental limite, pueden adquirir si reciben un tratamiento medico y pedagógico adecuado, un nivel de conocimiento y habilidades sociales capaz de facilitar su integración social, su inserción laboral e condiciones favorables (cuando no ha recibido una atención educativa adecuada, puede presentar trastornos afectivos y de carácter)

*PERSONAS CON RETARDO MENTAL LEVE (CI, ENTRE 55 - 69)*

La mayoría de las personas con retraso mental limite pueden adquirir habilidades practicas y aptitudes aritméticas y de lectura funcionales si reciben una educación especial, por lo que pueden tener posibilidades de integración social en el medio ordinario

---

<sup>17</sup> Educación Especial Pág. 46, Editorial Piedra Santa

*PERSONAS CON RETARDO MENTAL MODERADO (CI, ENTRE 40 - 54)*

Las personas con retraso mental moderado pueden aprender pautas simples de comunicación, hábitos elementales de salud y seguridad y habilidades manuales sencillas, pero no progresar en la lectura funcional ni en la aritmética, sus posibilidades de integración social en el medio ordinario son muy escasas.

*PERSONAS CON RETARDO MENTAL GRAVE (CI, ENTRE 25 - 39) <sup>18</sup>*

Estas personas pueden beneficiarse de un adiestramiento sistemático de hábitos en instituciones especiales, pero necesitan una vigilancia y asistencia permanente.

*PERSONAS CON RETARDO MENTAL PROFUNDO (CI, 25 O MENOS) <sup>19</sup>*

Las personas con retardo mental profundo pueden llegar a responder a un adiestramiento de habilidades en la utilización de piernas manos y mandíbulas. Suelen presentar un importante déficit sensorial, su lenguaje se reduce a gritos y sonidos inarticulados.

*MONGOLISMO O SÍNDROME DE DOWN*

El mongolismo o síndrome Down es una alteración cromosomita, con deficiencia mental asociada bastante frecuente (uno por cada mil) las personas con síndrome Down pueden tener grados de retraso mental muy diversos, y en algunos casos sus capacidades de aprendizaje y adquisición de habilidades sociales son bastantes elevadas.

---

<sup>18</sup> Idéntico Pág., 47

<sup>19</sup> Educación Especial Pág., 47, Editorial Piedra Santa

## *CARACTERISTICAS DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD*

### *INTELECTUAL, RETARDO MENTAL*

- Déficit psíquico global ( varía según cada caso)
- Ineficiencia en los procesos superiores del pensamiento
- Desarrollo psíquico lento, con techos que no podrá superar
- Realizar operaciones prácticas en situaciones óptimas y con materiales concretos ya que no puede abstraerse
- Es egocéntrico participa en juegos con otras personas dependiendo de su estado emocional
- Inestabilidad emocional
- Puede ocupar puestos de trabajo
- Son limitados para respetar normas y reglas
- Se cansan con facilidad (fragilidad física)
- Poseen desórdenes psicomotrices, dependiendo estos del grado de compromiso de la discapacidad.
- Presentan cierto grado de abulia o desinterés por el movimiento
- No suelen ser agresivos, generalmente son muy afectivos
- Poseen bajos niveles de frustración
- En general son muy sociables
- Los niveles moderados no incorporan las nociones del grupo, en cuanto a la idea de equipo, participan de juegos o deportes de conjunto pero en vez de jugar con sus compañeros, juegan junto a ellos.

## **CAPITULO III SISTEMA DE HIPOTESIS**

### **3.1 HIPOTESIS GENERAL**

*La influencia que tienen la practica de educación física, con respecto a las actividades deportivas, de las personas con retardo mental leve del Centro de Capacitación Laboral del barrio San Miguelito, del municipio de San Salvador, departamento de San Salvador*

#### **3.1.1 VARIABLES**

##### **3.1.1.1 VARIABLE INDEPENDIENTE**

La practica de la educación física

##### **3.1.1.2 VARIABLE DEPENDIENTE**

Actividad deportiva

#### **3.1.2 INDICADORES**

##### **3.1.2.1 INDICADORES VARIABLE INDEPENDIENTE**

- Organización de la actividades
- Orientación del responsable
- Técnicas utilizadas
- Continuidad
- Tipos de juego
- Evaluación

##### **3.1.2.2 INDICADORES VARIABLE DEPENDIENTE**

- Deportes
- Fútbol
- Baloncesto
- Atletismo
- Voleibol

### **3.2 HIPOTESIS NULA**

Los programas de educación física no INCIDE, en la calidad de las actividades Deportivas, de las personas con retarde mental leve, del Centro de Capacitación Laboral el Progreso

### 3.3 HIPOTESIS ESPECIFICA

#### 3.3.1 HIPOTESIS ESPECIFICA 1

Los procesos gimnásticos de la practica de educación física, y el desarrollo de La actividad motora, en sus actividades deportivas

##### 3.3.1.1 VARIABLES

###### 3.3.1.1.2 VARIABLE INDEPENDIENTE

Procesos gimnásticos

###### 3.3.1.1.3 VARIABLE DEPENDIENTE

Actividad motora

##### 3.3.1.2 INDICADORES

###### 3.3.1.2.1 INDICADORES DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

- Ejercicio
- Fuerza
- Flexibilidad
- Control
- Ritmo
- Expresión corporal
- Tabla gimnástica
- Evaluación

###### 3.3.1.2.2 INDICADORES DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

- Procesos cognoscitivos
- Estereotipo
- Tono muscular
- Fuerza
- Rapidez
- Reacción
- Agilidad
- Coordinación
- Conocimiento
- Destreza
- Habilidades

### 3.3.2 HIPOTESIS ESPECÍFICA 2

Relación que existe entre la práctica deportiva y la práctica de educación Física, en el desarrollo de las capacidades motrices en sus actividades Deportivas.

#### 3.3.2.1 VARIABLES

##### 3.3.2.1.1 VARIABLE INDEPENDIENTE

La práctica deportiva

##### 3.3.2.1.2 VARIABLE DEPENDIENTE

Capacidad motriz

#### 3.3.2.2 INDICADORES

##### 3.3.2.2.1 INDICADORES VARIABLE INDEPENDIENTE

- Colectivo
- Individual
- Capacidades físicas

##### 3.3.2.2.2 INDICADORES DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

- Fuerza
- Rapidez
- Resistencia
- Coordinación
- Flexibilidad
- Sistematización
- Cargas
- Desarrollo
- Control
- Motricidad



### 3.3.3 HIPOTESIS ESPECIFICA 3

La practica de la educación física, contribuye grandemente a la integración social y disminuye la dependencia social de las personas con retardo mental leve

#### 3.3.3.1 VARIABLES

##### 3.3.3.1.1 VARIABLE INDEPENDIENTE

La práctica de la educación física

##### 3.3.3.1.2 VARIABLE DEPENDIENTE

Integración social

#### 3.3.3.1 INDICADORES

##### 3.3.3.2.1 INDICADORES DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

- Organización de la actividad
- Orientación del responsable
- Técnicas utilizadas
- Dosificación del ejercicio
- Continuidad
- Evaluación
- Tipos de juego

##### 3.3.3.2.2 INDICADORES DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

- Autoestima
- Pertenencia
- Reconocimiento
- Interacción
- Autoestima
- Sentido de la pertenencia
- Reconocimiento
- Interacción
- Dependencia social
- Aceptación personal
- Resolución de problema

### 3.4 HIPOTESIS ESTADISTICA

#### 3.4.1 HIPOTESIS ESTADISTICA 1

A mayor práctica de los procesos gimnásticos, mejor desarrollo de la actividad motora o procesos cognoscitivos

#### 3.4.2 HIPOTESIS ESTADISTICA 2

A mayor práctica de los procesos contenidos en el deporte, mejor será el desarrollo de las capacidades motrices o condicionales

#### 3.4.3 HIPOTESIS ESTADISTICA 3

A mayor práctica de la educación física, mejor será la integración social, y disminuirá la dependencia social de las personas con retardo mental leve

### 3.5 MATRIZ DE CONGRUENCIA

#### ANALISIS OPERACIONAL DE LAS VARIABLES E INDICADORES

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION	HIPOTESIS	VARIABLES	DEFINICION DE VARIABLES	INDICADORES
<b>GENERAL</b> Evaluar el nivel de influencia, que tiene la practica de la educación física, respecto a la actividad deportiva, de las personas con retardo mental leve, del Centro de Capacitación Laboral el Progreso , del barrio San Miguelito , del municipio de San Salvador, del departamento de San Salvador entre marzo a mayo del 2005	<b>GENERAL</b> La practica de la educación física influye en gran medida en la calidad de las actividades deportivas, de las personas con retardo mental leve, del Centro de capacitación laboral el Progreso, del barrio San Miguelito, del departamento de San Salvador	<b>VI</b> Practica de la educación física	Proceso organizado que se realiza en las escuelas encaminado al desarrollo de las capacidades de rendimiento físico, y el bienestar personal	Organización de la actividad, Orientación del responsable, Técnicas utilizadas Continuidad Tipos de juego Evaluación
		<b>VD</b> Actividad deportiva	Conjunto de actividades físicas, reglamentadas , en constante perfeccionamiento, que el ser humano practica con intención lúdica o deportiva	Deportes Fútbol Balón cesto Atletismo Voleibol
	<b>HIPOTESIS NULA</b> La práctica de la educación física no incide, en la calidad de las actividades deportivas de las personas con retardo mental leve, del centro de Capacitación Laboral el Progreso , del Barrio San Miguelito, de San Salvador			
<b>ESPECIFICO 1</b> Relacionar los procesos gimnásticos, con el desarrollo de la actividad motora y procesos cognoscitivos	<b>H. ESPECIFICA 1</b> Los procesos gimnásticos de la practica de educación física, y el desarrollo de la actividad motora, en sus actividades deportivas	<b>VI</b> Procesos gimnásticos	Actividades, para desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo humano por medio del ejercicio físico	Ejercicios, fuerza, flexibilidad, Control, ritmo, Expresión corporal, Tabla gimnástica, evaluación,
		<b>VD</b> Actividad motora	Capacidad física mediante la cual el individuo puede realizar movimientos que involucran la contracción muscular como respuesta a estímulos o impulsos nerviosos.	Procesos cognoscitivo, Estereotipo, tono muscular, Fuerza, rapidez, Reacción, agilidad, coordinación, conocimiento, Destreza, habilidades,
<b>ESPECIFICO 2</b> Verificar la relación que existe entre la practica deportiva y el desarrollo de	<b>H. ESPECIFICO 2</b> Relación que existe entre la práctica deportiva y la práctica de educación física, en el desarrollo	<b>VI</b> La practica deportiva	Conjunto de actividades físicas que el ser humano realiza con intención lúdica o competitiva , y las cuales están reglamentadas	Colectivo, capacidades físicas,

las capacidades motrices y condición física	de las capacidades motrices en sus actividades deportivas.	<b>VD</b> Capacidad motriz	Cualidad o características heredada genéticamente, que define las posibilidades motrices generales e innatas de las personas, pero que estas pueden desarrollarse a través de la practica sistemática de la educación física	Fuerza, rapidez, resistencia, Coordinación, flexibilidad, Sistematización, cargas, desarrollo, control, motricidad
<b>ESPECIFICO 3</b>  Comprobar que la práctica de la educación física contribuye a la integración social, y disminuye la dependencia social.	<b>H. ESPECIFICO 3</b>  La practica de la educación física, contribuye grandemente a la integración social y disminuye la dependencia social de las personas con retardo mental leve	<b>VI</b> -Practica de educación física	Proceso organizado, que se realiza en las escuelas, encaminado al desarrollo de las capacidades de rendimiento físico, y el bienestar personal.	Organización de la actividad, Orientación del responsable, Técnicas utilizadas, Dosificación de ejercicios, Continuidad, Evaluación, Tipos de juego
		<b>VD 1</b> - Integración social	Proceso mediante el cual los individuos se socializan e interactúan, normal y convencionalmente en los grupos sociales	Autoestima Sentido de pertenencia Reconocimiento Interacción Dependencia social Aceptación personal Resolución de problemas

## **CAPITULO IV METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION**

### **4.1 TIPO DE INVESTIGACION**

#### **DESCRIPTIVA-TRANSVERSAL Y ANALÍTICO O CORRELACIONAL**

**Descriptivo:** en este tipo de investigación se hace un registro detallado del comportamiento, independiente de cada una de las variables, examinando la tendencia de cada una.

**Trasversal:** por que las variables serán examinadas u observadas en un mismo periodo de tiempo el mes de enero del 2005, que permitió realizar la incidencia de las actividades físicas, a través de los deportes y la educación física, así como los beneficios de la misma, recopilando la opinión de los sujetos de estudio , y padres de familia , docentes.

**Analítica o correlacional:** por que se observara que el movimiento de una, en este caso la variable independiente, como lo es la práctica de la educación física, puede tener incidencia e la otra que es la variable dependiente que es la práctica deportiva. Esto se hará a través de tablas de doble entrada o cruce de variables, lo cual permite la aplicación de un estadístico de prueba, como será en este caso la CHI CUADRADA.

## **4.2 POBLACION Y MUESTRA**

### **4.2.1 Población**

Personas con retardo mental leve, de uno y otro sexo que están inscritos en Centro de Capacitación Laboral El Progreso, del barrio San Miguelito, del municipio de San Salvador, departamento de San Salvador, Y que para efectos de la investigación el grupo de trabajo será de 35 alumnos.

### **4.2.2 Muestra**

**Sujeto:** la muestra se limita a las personas de uno y otro sexo con retardo mental leve, que asisten al Centro de Capacitación El Progreso, el numero de sujetos llega a un total de 35 personas, las características de la discapacidad relacionadas con el retardo deberá ser de un coeficiente intelectual de (CI) entre 55 a 69, será este el grupo de trabajo para la obtención de la información, ya que es la población con que cuenta la institución seleccionada en la cual se llevara a cabo la investigación. Los criterios de selección del numero de la población se hizo tomando en cuenta la cantidad de personas con retardo mental leve, excluyendo a aquellos sujetos que estuvieran por debajo de los valores de la tabla del retardo mental o con un tipo de discapacidad física o sensorial.

Ya que la muestra no sobrepasa las 400 personas se trabajara con toda la población de manera que los resultados sean significativos.

### **4.3 METODO, TECNICA E INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACION**

#### **4.3.1 METODO HIPOTETICO DEDUCTIVO**

Para la obtención de los datos se harán las visitas al centro ya previamente seleccionado en donde los alumnos se encuentran recibiendo todo un proceso educativo y de formación laboral; es en el Centro de Capacitación Laboral El Progreso en donde los alumnos reciben todo un proceso de enseñanza aprendizaje, y es esta institución la responsable de llevar a cabo este proceso, y para tal fin los instrumentos fueron aplicados en forma dirigida para la obtención de información.

#### **4.3.2 TECNICAS**

##### **4.3.2.1 Observación**

La observación se realizara directamente en le terreno de practicas, la observación se limita a recoger la información de lo que acontecido en el lugar de lo hechos sin tomar parte en lo mismos, toda la información se recolectara en un instrumento previamente elaborado, dando respuesta alas preguntas formuladas de acuerdo a las indicadores de la hipótesis de la matriz de congruencia

Para el desarrollo del estudio será utilizada la observación que consiste en:

- ✓ Observar el trabajo que realizan los docentes responsables de los alumnos,

Considerando las áreas educación formal, vocacionales y el área recreo-deportiva.

- ✓ Se observara el desenvolvimiento que llevaran a cabo los alumnos en la Ejecución de las tareas, el cumplimiento del trabajo físico, las habilidades mostradas por cada alumno.

✓ Se observara igualmente el dominio de los contenidos por parte del docente en el área recreo-deportiva así como los estereotipos que maneja tanto el docente como el alumno.

✓ Se tomara nota de las características físicas del área geográfica con que cuenta el centro, lo mismo que el material didáctico deportivo

#### **4.3.2.2 Entrevista**

También se hará uso de la técnica de la entrevista la cual estará dirigida a:

Los docentes encargados de la población estudiantil, para conocer el nivel de habilidades, los grupos de trabajo; este instrumento también nos permitirá conocer si los docentes del área recreo-deportiva cuentan con la especialidad requerida para tal fin, y evidenciar la idoneidad de los mismos.

El instrumento a utilizar para la recolección de datos es el cuestionario, que consistirá en preguntas cerradas en categorías o alternativas de respuestas que han sido delimitadas

### **4.3 PROCEDIMIENTO**

Se dio inicio al trabajo de investigación, identificando un problema, luego se procedió a la recolección de la información, la que se utilizo como base para la elaboración del marco teórico, para la realización del trabajo de campo se solicito por escrito la respectiva autorización a la administración del lugar escogido el cual es, el Centro de Capacitación Laboral el Progreso de San Salvador, para la recolección de la información se hecho mano de las fuentes primarias utilizando la observaciones, las cuales fueron 10; también se utilizo la entrevista, que fue dirigida a los responsables de impartir las clases de educación física y deportes a la población de alumnos que asisten al centro



## 4.4 MODELO ESTADISTICO

### 4.4.1 Plan de procesamiento y análisis de los resultados

Se examinara la asociatividad y/o correlación entre las mismas variables. Para la primera parte del análisis, los resultados se presentan a través de cuadros de frecuencia, porcentajes y gráficos, examinando su tendencia de acuerdo con los datos.

Para la segunda fase o información, analítica es decir del cruce de variables donde se observa la asociatividad entre la variables, se verifica el nivel de significancia de la relación entre los aspectos constitutivos del problema, lo cual permite tomar decisiones de aceptación o de rechazo de la hipótesis nula  $H_0$  y su consecuencia o rechazo de la hipótesis alterna  $H_1$  y de trabajo.

La formula de CHI CUADRADA es  $X^2 = \text{sumatoria de } \frac{(F_0 - F_e)^2}{F_e}$

Donde:  $X^2 =$  Chi cuadrada

$F_0 =$  frecuencia observada

$F_e =$  frecuencia esperada

Las frecuencias observadas ( $f_0$ ), son las obtenidas en la muestra. Las frecuencias esperadas ( $f_e$ ), son las frecuencias teóricas, las cuales se obtiene de la formula.

$$A = \frac{n_1 * n_3}{N} \qquad C = \frac{n_2 * n_3}{N}$$

$$B = \frac{n_1 * n_4}{N} \qquad D = \frac{n_2 * n_4}{N}$$

Se determinara el nivel de significancia o nivel de confianza (utilizando la tabla de distribución de Chi cuadrada) se recomienda 95% de confianza, para un 5% de error, es decir 0.95 y 0.05

Se calculan los grados de libertad, con la formula:

$$V = (f - 1) (C - 1)$$

Donde:

V = grados de libertad

F = filas

C = columnas

Se encuentran los valores de Chi cuadrada en la tabla, relacionando el nivel de confianza con los grados de libertad obtenidos; y si el valor calculado es mayor que el valor teórico encontrado en la tabla, se acepta la hipótesis de trabajo y se rechaza la hipótesis nula (Ho), y en caso contrario si el valor encontrado es menor que el valor critico o teórico se acepta la hipótesis nula se rechaza la hipótesis de trabajo

### **Procesamiento electrónico de los datos**

En este caso se utilizara EPI-INFO-6, paquete estadístico computarizado apropiado para facilitar el procesamiento de datos cuantitativos, tabulacion frecuencia porcentaje cruce de variables y la elaboración de gráficos, EPI-INFO.

Se divide en tres sub.-programas y/o fases, como son:

EPED

ENTER

ANALISIS

Donde EPED; sirve para crear cuestionarios, o sea la codificación de los cuestionamientos, previo al levantamiento de la base de datos; donde solo se permiten 8 caracteres por pregunta. Para crear los campos de las respuestas, se procede con la forma CONTROL Q Q, seleccionando # #, para respuestas con números, y para respuestas dicotómicas y A, para respuestas de opción múltiple, asegurándose de guardar el cuestionario con el nombre del archivo mas la terminación QES.

ANALISIS; aquí se analiza la información, se observa la tendencia o comportamiento descriptivo de las variables, así como también la relación correlación o asociatividad entre las variables, en este caso, a través de la Chi cuadrada, el cual permite conocer el nivel de significancia de dicha relación .

Para poder realizar las lecturas, se debe anteponer el termino READ al nombre del archivo. Posteriormente se imprime la información necesaria de acuerdo con los propósitos de la investigación, problema, objetivos e hipótesis; procedimiento a la elaboración definitiva en EXCEL y la presentación en WORD, plasmando ahí las interpretaciones, conclusiones y recomendaciones pertinentes.

## PROCESAMIENTO MANUAL DE DATOS

Se elabora una manta o pagina de tabulacion, se recomienda papel cuadriculado tamaño oficio.

Se titula con el nombre de encuesta y fecha.

Se elaborara un cuadro conteniendo los códigos, nombre o números asignados a las preguntas.

Se asignan espacios de acuerdo al número de alternativas o itens de l cuestionario.

En la parte inferior, se señala la casilla para la suma de las frecuencias y totales

## ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS DATOS

Analizar o discriminar la variable de las hipótesis, en independiente y dependiente.

Seleccionar las categorías o preguntas relevantes, agrupando las variables de cada variable VI o VD. De acuerdo con las hipótesis.

- ✓ Establecer relaciones casuales entre variables e indicadores relevantes
- ✓ Redactar las interpretaciones de acuerdo a los resultados observados.
- ✓ Establecer las tesis o condiciones en que se de la correlación o dependencia.
- ✓ Jerarquizar las situaciones problemáticas más importantes.
- ✓ Determinar áreas criticas
- ✓ Priorizar casualidad de áreas criticas.
- ✓ Evaluar posibilidades de mejoramiento del proceso de organización.

### CUADRO DE FRECUENCIAS Y PORCENTAJES

<b>SEXO</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
FEMENINO	25	62.5%
MASCULINO	15	37.5%
TOTAL	40	100%

En otra dimensión del trabajo, en la parte analítica o cruce de variables se presenta cuadros de doble entrada relacionando indicadores de ambas variables (independiente y dependiente) para poder aplicar el estadístico, en este caso la Chi-cuadrada ( $X^2$ ) para conocer la significancia de la correlación entre las variables y con ello probar la hipótesis.

**TABLA DE DOBLE ENTRADA O CRUCE DE VARIABLES**

VI \ VD	ASOCIADO	NO ASOCIADO	TOTAL
HOMBRE	15	10	25
MUJER	5	10	15
TOTAL	20	20	40

Este procedimiento que debe ser lógico y sistemático atendiendo las variables e indicadores que respondan más claramente a los objetivos y la hipótesis de la investigación.

El Chi cuadrado, es un estadístico para determinar la asociatividad entre variables, si el comportamiento de una afecta el comportamiento de la otra, con lo cual se verifica la veracidad o falsedad de la hipótesis de trabajo. Este procedimiento se realiza sometiendo a prueba la hipótesis nula, aceptando o rechazando la misma, de acuerdo al siguiente procedimiento.

## **CAPITULO V**

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

#### **5.1 PRESENTACION DE RESULTADOS**

##### *Análisis descriptivo de frecuencia y porcentaje*

Plan de procesamiento de análisis de los resultados

Se examinara la asociatividad y/o correlación entre las mismas variables. Para la primera parte del análisis, los resultados se presentan a través de cuadros de frecuencia, porcentajes y grafico, examinando su tendencia de acuerdo con

##### *Plan de procesamiento y análisis de los resultados*

Se examinara la asociatividad y/o correlación entre las mismas variables. Para la primera parte del análisis, los resultados se presentan a través de cuadros de frecuencia, porcentajes y gráficos, examinando su tendencia de acuerdo con los datos.

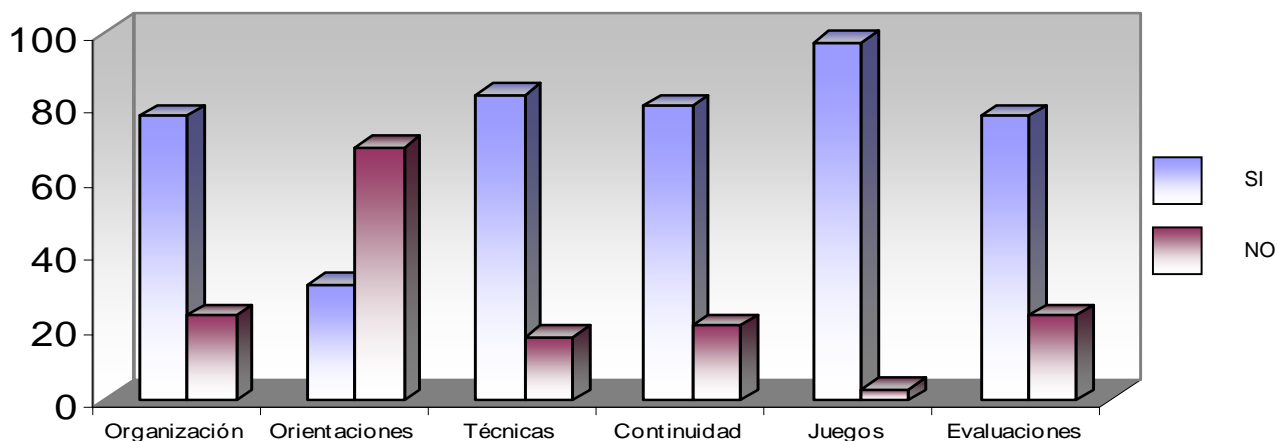
Para la segunda fase o información, analítica es decir del cruce de variables donde se observa la asociatividad entre la variables, se verifica el nivel de significancia de la relación entre los aspectos constitutivos del problema, lo cual permite tomar decisiones de aceptación o de rechazo de la hipótesis nula  $H_0$  y su consecuencia o rechazo de la hipótesis alterna  $H_1$  y de trabajo.

## LA PRÁCTICA DE LA EDUCACION FISICA INDICADORES

CUADRO N° 1

	Organización	Orientaciones	Técnicas	Continuidad	Juegos	Evaluaciones
SI	77,10%	31,40%	82,90%	80%	97,1%	77,1%
NO	22,90%	68,60%	17,10%	20%	2,9%	22,9%
	100%	100%	100%	100%	100%	100%

GRAFICO N° 1



Los valores observados en el cuadro, indican el alto grado de importancia de las clases de educación física, y sus resultados en el proceso de formación en las personas con retardo mental, la organización, orientación, técnicas, continuidad, juegos y evaluaciones son necesarios para la realización y cumplimiento de los objetivos planteados en la formación integral de las personas discapacitadas

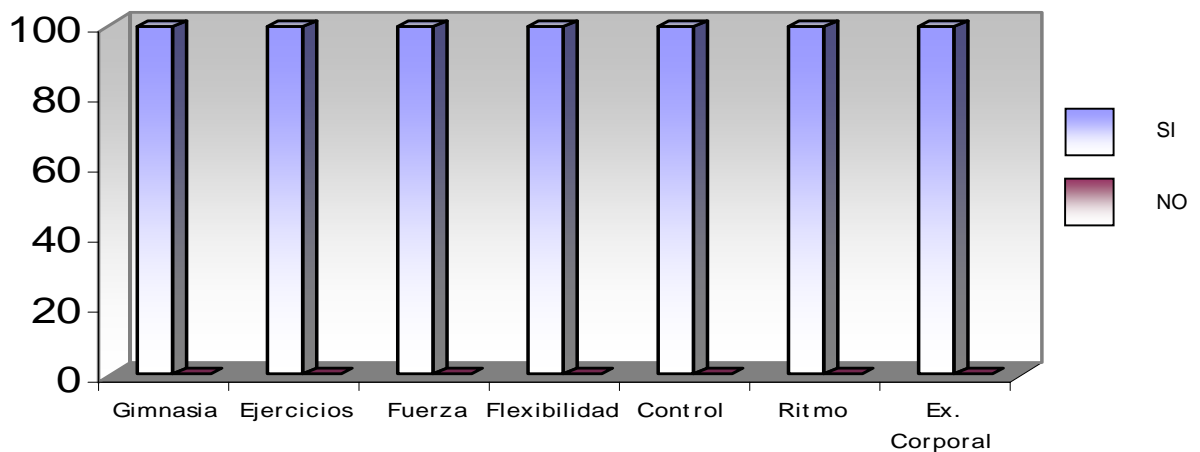


**PROCESOS GIMNASTICOS  
INDICADORES**

**CUADRO N° 2**

	Gimnasia.	Ejercicios	fuerza	flexibilidad	control	ritmo	Ex.corporal
SI	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
NO	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

**GRAFICO N° 2**



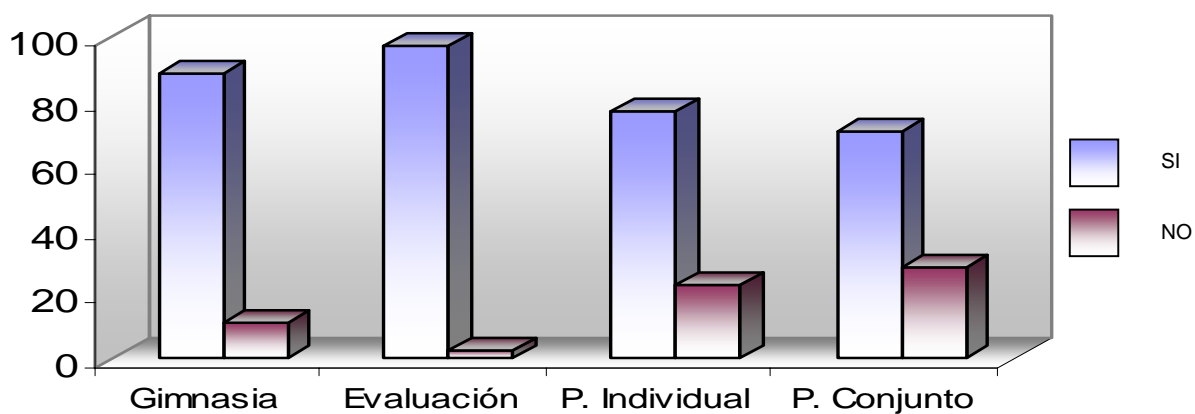
En la tabla se puede observar valores absolutos los cuales, confirman el valor de los procesos gimnásticos, en el desarrollo y fortalecimiento de la psicomotricidad de las personas con retardo mental, por medio de las actividades físicas se mejora, la fuerza, la flexibilidad, el control, ritmo y expresión corporal, es decir que tanto las capacidades condicionales como coordinativas se ven beneficiadas

## LAS ACTIVIDADES GIMNASTICAS Y PRÁCTICA DEPORTIVA INDICADORES

CUADRO N° 3

	Gimnasia.	Evaluación	P. Individual	P. Conjunto
SI	88,6	97,1	77,1	71,1
NO	11,4	2,9	22,9	28,6
	100%	100%	100%	100%

GRAFICO N° 3



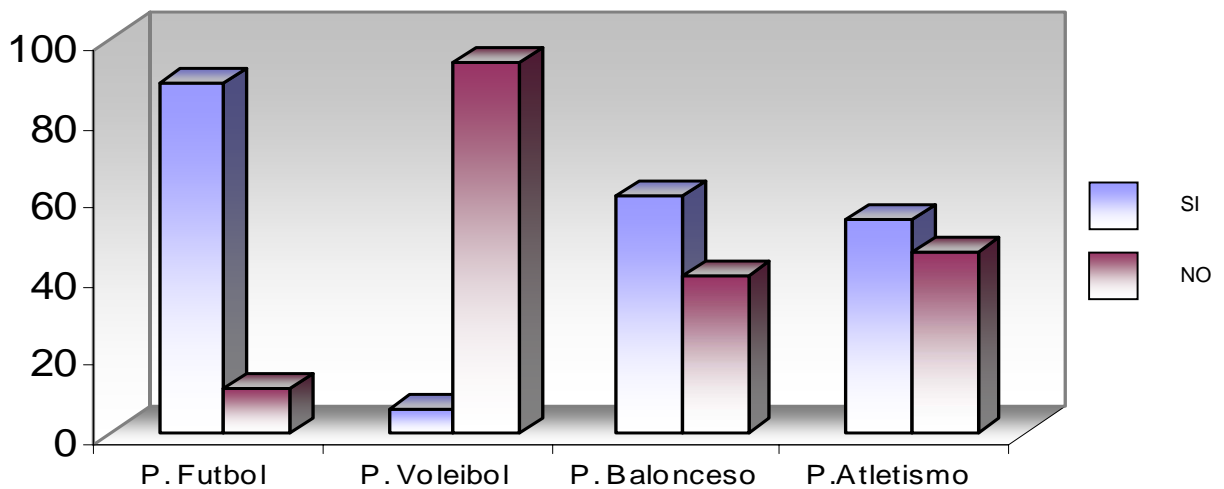
Las actividades gimnásticas así como la evaluación de los mismos facilitan que las personas con retardo mental, practiquen deportes individuales y de conjunto, con un mayor grado de seguridad producto del trabajo físico y la sistematización de las clases de educación física

## LA PRÁCTICA DEPORTIVA INDICADORES

CUADRO N° 4

	P. Fútbol	P. Voleibol	P. Baloncesto	P. Atletismo
SI	88,6	5,7	60	54,3
NO	11,4	94,3	40	45,7
	100%	100%	100%	100%

GRAFICO N° 4



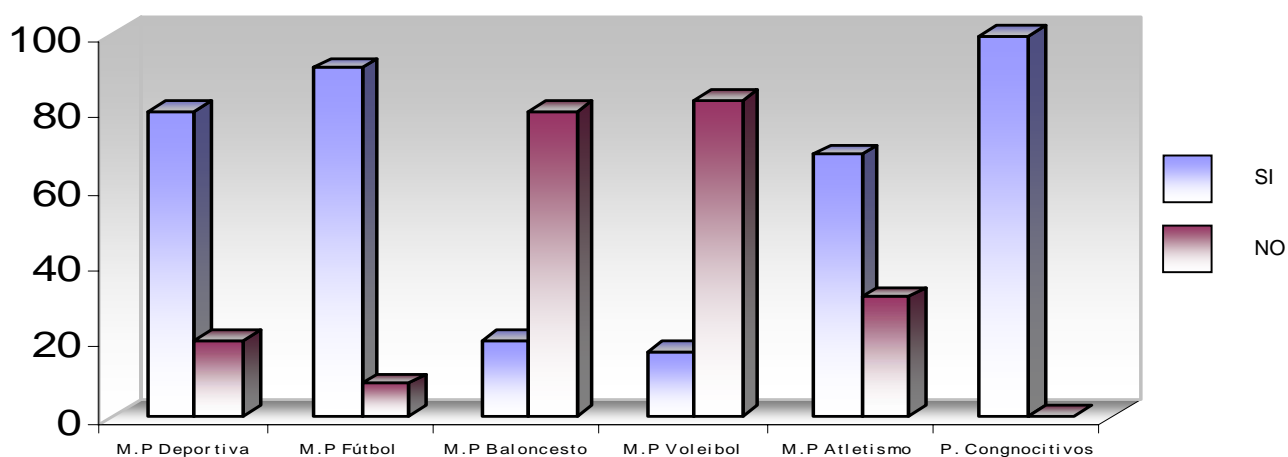
Las prácticas deportivas se ven incrementadas y mejoradas por la popularidad y por la facilidad técnica que presentan, los deportes representan el mejor medio para la formación física y mental en las personas discapacitadas, ya que estos mantienen un reglamento el cual se tiene que cumplir, para poder practicarlos, y mediante el cumplimiento de la reglas las personas interactúan mejor con su grupo.

## LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

INDIDADORES  
CUADRO N° 5

	M. P. Deportiva	M. P. Fútbol	M. P. Baloncesto	M. P. Voleibol	M. P. Atletismo	P. Congnocitivos
SI	80	91,4	20	17,14	68,6	100
NO	20	8,6	80	82,86	31,4	0
	100%	100%	100%	100%	100%	100%

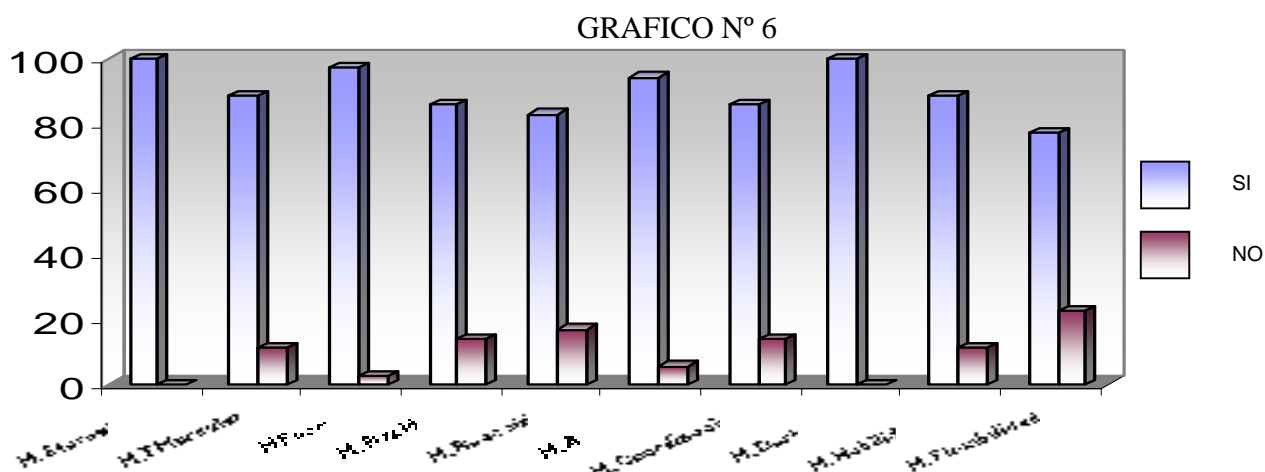
GRAFICO N° 5



Las actividades físicas realizadas en las clases de educación física, contribuyen a un mejor resultado deportivo de las personas con retardo mental, como producto del desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas,

**MEJORA DE LAS CAPACIDADES PSICOMOTRICES  
INDICADORES  
CUADRO N° 6**

	M. Estereotipo	M. T. Muscular	M. Fuerza	M. Rapidez	M. Reacción	M. Agilidad	M. Coordinación	M. Destreza	M. Habilidades	M. Flexibilidad
SI	100	88,6	97,1	85,7	82,9	94,3	85,7	100	88,6	77,1
NO	0	11,4	2,9	14,3	17,1	5,7	14,3	0	11,4	22,9
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%



El valor presente en el grafico nos indica, como se han visto favorecidas tanto las capacidades condicionales y coordinativas, como producto de los volúmenes, continuidad y evaluación de trabajo en los procesos adaptados a la población discapacitada.

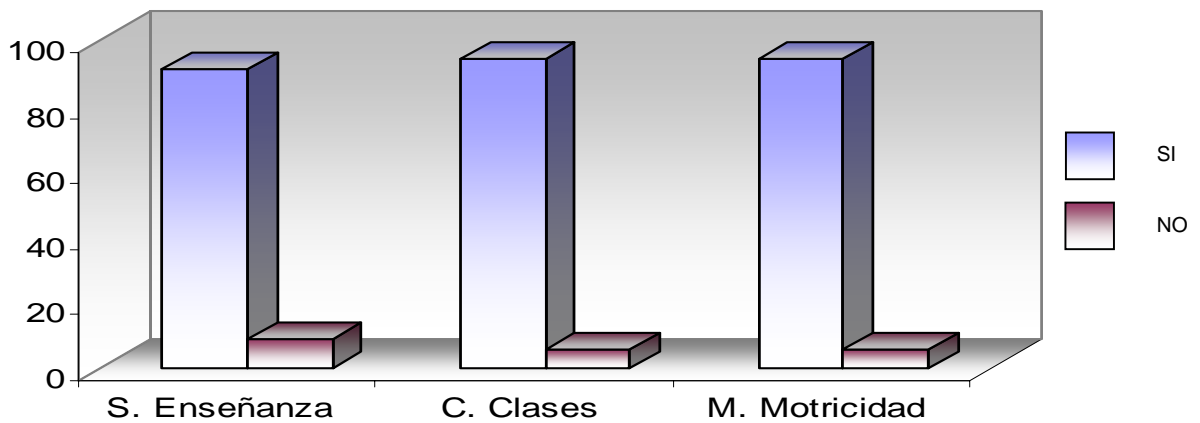
Las capacidades psicomotrices se trabajan de forma global, es decir que en una sesión por medio de los juegos se pueden desarrollar la fuerza, velocidad coordinación y otras,

## SISTEMATIZACION DE LA ENSEÑANZA INDICADORES

CUADRO N° 7

	S. Enseñanza	C. Clases	M. Motricidad
SI	91,4	94,3	94,3
NO	8,6	5,7	5,7
	100%	100%	100%

GRAFICO N° 7



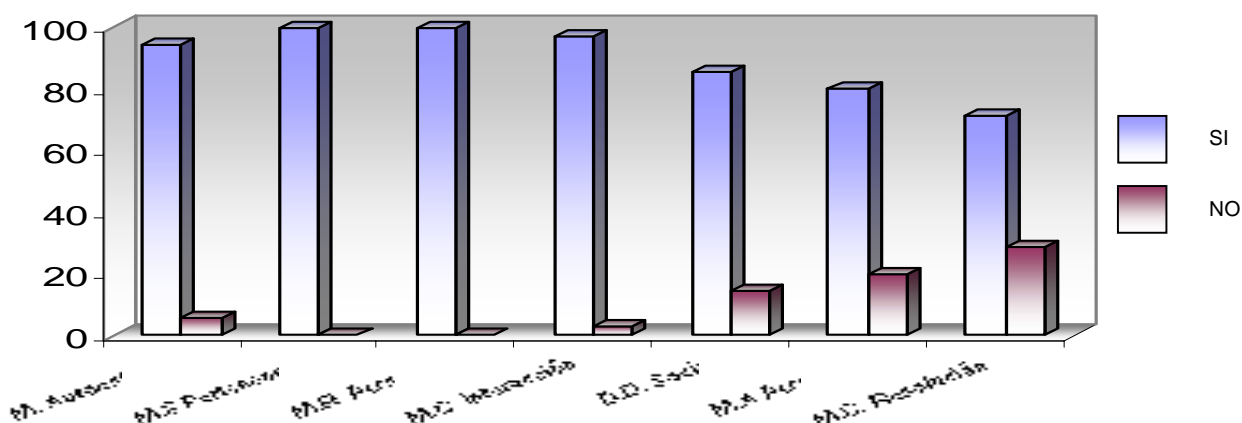
La sistematización, y el control de las clases de educación física mejoran el nivel de psicomotricidad en las persona con retardo mental

INTEGRACION SOCIAL  
INDICADORES

CUADRO N° 8

	M. Autoestima	M. S. Pertenencia	M. R. Personal	M. C. Interacción	D. D. Social	M. A. Personal	M. C. Resolución
SI	94,3	100	100	97,1	85,7	80	71,4
NO	5,7	0	0	2,9	14,3	20	28,6
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

GRAFICO N° 8



los valores en la grafica apuntan a un mejor desenvolvimiento dentro de la sociedad como beneficio directo de la educación física, favoreciendo la autoestima, sentido de pertenencia, reconocimiento personal, interacción ,disminución de la dependencia social, aceptación y resolución de problemas; con lo que se contribuyen a un mejor nivel de vida, de las personas con retardo mental leve.

### 5.1.2 ANALITICA O CORRELACIONAL

Segunda fase o información, analítica es decir del cruce de variables donde se observa la asociatividad entre las variables, se verifica el nivel de significancia de la relación entre los aspectos constituidos del problema, lo cual permite tomar decisiones de aceptación o de rechazo de la hipótesis nula ( $H_0$ ) y su consecuencia o rechazo de la hipótesis alterna ( $H_1$ ) y de trabajo utilizando tablas de doble entrada

**Analítica o correlacional:** por que se observara que el movimiento de una, en este caso la variable independiente, como lo es la práctica de la educación física, puede tener incidencia e la otra que es la variable dependiente que es la práctica deportiva. Esto se hará a través de tablas de doble entrada o cruce de variables, lo cual permite la aplicación de un estadístico de prueba, como será en este caso la CHI CUADRADA.

La formula de CHI CUADRADA es  $X^2 = \text{sumatoria de } \frac{(F_0 - F_e)^2}{F_e}$

Donde:  $X^2 =$  Chi cuadrada

$F_0 =$  frecuencia observada

$F_e =$  frecuencia esperada



Asociatividad o correlación entre la aplicación de las técnicas adecuadas en las clases de educación física y la mejora de la practica deportiva de las personas con retardo mental leve.

	Mejora Deportiva		
Técnicas adecuadas	SI	NO	TOTAL
SI	27	2	29
NO	1	5	6
TOTAL	27	7	35

$X^2$  calculado = 17.64 se rechaza la  $H_0$

$X^2$  teórico = 3.84 acepta la  $H_1$

GL = 1

P = 0.00002676

Dados los valores de  $X^2$ ; donde  $X^2$  calculada es mayor que  $X^2$  teórica y que P es menor que 0.05, se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis alterna ( $H_1$ ), es decir que la organización de las clases de educación física tiene una relación significativa con la mejora deportiva de las personas con retardo mental leve.

Asociatividad o correlación entre la aplicación de la organización en las clases de educación física y la mejora de la practica deportiva de las personas con retardo mental leve.

Organización de las clases \ Mejora Deportiva	SI	NO	TOTAL
	SI	25	2
NO	3	5	8
TOTAL	28	7	35

$X^2$  calculado = 11.37 se rechaza la  $H_0$

$X^2$  teórico = 3.84 acepta la  $H_1$

GL = 1

P = 0.0030366

Dados los valores de  $X^2$ ; donde  $X^2$  calculado es mayor que  $X^2$  teórico y que P es menor que 0.05 se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis alterna ( $H_1$ ), es decir que la organización de las clases de educación física tiene significancia con la mejora deportiva de las personas con retardo mental leve.

Asociatividad o correlación entre la aplicación de la organización en las clases de educación física y la mejora cognoscitiva de las personas con retardo mental leve.

Organización de las clases \ Mejora Cognoscitiva	Mejora Cognoscitiva		TOTAL
	SI	NO	
SI	24	3	27
NO	3	5	8
TOTAL	27	8	35

$X^2$  calculado = 8.96 se rechaza la  $H_0$

$X^2$  teórico = 3.84 acepta la  $H_1$

GL = 1

P = 0.0073864

Dados que los valores de  $X^2$ ; donde  $X^2$  calculada es mayor que  $X^2$  teórica y que P es menor que 0.05 se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis alterna ( $H_1$ ), es decir que la organización de las clases de educación física, tiene una relación significativa con la mejora cognoscitiva de las personas con retardo mental leve.

Asociatividad o correlación entre la aplicación de la organización en las clases de educación física y la mejora de la autoestima de las personas con retardo mental leve.

Organización de las clases \ Mejora Autoestima	Mejora Autoestima		TOTAL
	SI	NO	
SI	23	4	27
NO	5	3	8
TOTAL	28	7	35

$X^2$  calculado = 1.93 se rechaza la  $H_0$

$X^2$  teórico = 3.84 acepta la  $H_1$

GL = 1

P = 0.1796366

Dados los valores de  $X^2$ ; donde  $X^2$  calculado es menor que  $X^2$  teórico y que P es mayor que 0.05 se acepta la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se rechaza hipótesis alterna ( $H_1$ ), es decir que la organización de las clases de educación física no tiene una relación significativa con la mejora de la autoestima de las personas con retardo mental leve.

Asociatividad o correlación entre la aplicación de la organización en las clases de educación física y la disminución de la dependencia de las personas con retardo mental leve.

Disminución de dependencia Organización de las clases	SI	NO	TOTAL
SI	19	8	27
NO	3	5	8
TOTAL	22	13	35

$X^2$  calculado = 2.77 se rechaza la  $H_0$

$X^2$  teórico = 3.84 acepta la  $H_1$

GL = 1

P = 0.1027122

Dados que los valores de  $X^2$ ; donde  $X^2$  calculado es menor que  $X^2$  teórico y P es mayor que 0.05 se acepta la hipótesis nula ( $H_0$ ) se rechaza la hipótesis alterna ( $H_1$ ), es decir que la organización de las clases de educación física no tiene una relación significativa con la disminución de la dependencia social de las personas con retardo mental leve.

Asociatividad o correlación entre la aplicación de la organización en las clases de educación física y la mejora de la aceptación de las personas con retardo mental leve.

Organización de las clases \ Mejora Aceptación	Mejora Aceptación		TOTAL
	SI	NO	
SI	23	4	27
NO	5	3	8
TOTAL	28	7	35

$X^2$  calculado = 1.93 se rechaza la  $H_0$

$X^2$  teórico = 3.84 acepta la  $H_1$

GL = 1

P = 0.1796366

Dados los valores de  $X^2$ ; donde  $X^2$  calculada es menor que  $X^2$  teórico y que P es mayor que 0.05 se acepta la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se rechaza la hipótesis alterna ( $H_1$ ), es decir que la organización de las clases de educación física no tiene una relación significativa con la mejora de la aceptación personal de las persona con retardo mental leve.

Asociatividad o correlación entre la aplicación de las técnicas adecuadas en las clases de educación física y la mejora cognoscitiva de las personas con retardo mental leve.

Técnicas adecuadas \ Mejora Cognoscitiva	Mejora Cognoscitiva		TOTAL
	SI	NO	
SI	25	4	29
NO	2	4	6
TOTAL	27	8	35

$X^2$  calculado = 7.66 se rechaza la  $H_0$

$X^2$  teórico = 3.84 acepta la  $H_1$

GL = 1

P = 0.0160859

Dado que los valores de  $X^2$ ; donde  $X^2$  calculada es mayor que  $X^2$  teórica y que P es menor que 0.05, se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis alterna ( $H_1$ ), es decir que las técnicas adecuadas en las clases de educación física, tienen una relación significativa con la mejora cognoscitiva de las personas con retardo mental leve.

Asociatividad o correlación entre la aplicación de las técnicas adecuadas en las clases de educación física y la mejora de la autoestima de las personas con retardo mental leve.

Técnicas adecuadas \ Mejora Autoestima	Mejora Autoestima		TOTAL
	SI	NO	
SI	27	2	29
NO	1	5	6
TOTAL	28	7	35

$X^2$  calculado = 17.64 se rechaza la  $H_0$

$X^2$  teórico = 3.84 acepta la  $H_1$

GL = 1

P = 0.0003666

Dados los valores de  $X^2$ ; donde  $X^2$  calculado es mayor que  $X^2$  teórico y que P es menor que 0.05 se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis alterna ( $H_1$ ), es decir que las técnicas adecuadas en las clases de educación física tienen una relación significativa con la autoestima de las personas con retardo mental leve.



Asociatividad o correlación entre la aplicación de las técnicas adecuadas en las clases de educación física y la mejora cognoscitiva de las personas con retardo mental leve.

Disminución de dependencia			
Técnicas adecuadas	SI	NO	TOTAL
SI	21	8	29
NO	1	5	6
TOTAL	22	13	35

$X^2$  calculado = 6.43 se rechaza la  $H_0$

$X^2$  teórico = 3.84 acepta la  $H_1$

GL = 1

P = 0.0185009

Dado los valores de  $X^2$ ; donde;  $X^2$  calculada es mayor que  $X^2$  teórica y que P es menor que 0.05 se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis alterna ( $H_1$ ), es decir que las técnicas adecuadas en las clases de educación física tienen una relación significativa con la disminución de la dependencia social de las personas con retardo mental leve.

## **CAPITULO VI CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **6.1 CONCLUSIONES**

La educación física y deporte contribuye al fortaleciendo de la salud física y mental, de la personas con retardo mental, logrando disminuir la dependencia social y una adecuada condición de interacción con el medio que lo rodea. Es decir contribuyen a un desarrollo integral

- Si se logra un mejor desarrollo de la actividad motora por medio de lo procesos gimnásticos contenidos en los programas de educación física y las actividades deportivas.
- Si se obtiene un completo desarrollo de las capacidades motrices, como producto de la práctica deportiva contenida en los programas de educación física.
- Si se logra una mejor integración social a través de la practica de la educación física, y la practica deportiva

## 6.2 RECOMENDACIONES

Las recomendaciones van dirigidas a las personas que administran el centro de capacitación laboral el progreso, las cuales son responsables de impartir las clases de educación física y deporte

- Las actividades de educación física y deporte deberán impartirse de manera regular, a lo largo del año lectivo, La frecuencia semanal deberá ser de un mínimo de dos veces, y un máximo de cuatro, con un volumen de trabajo mínimo de veinte minutos y un máximo de sesenta minutos.
- Se recomienda el establecimiento de campamentos de verano, en donde los niños discapacitados interactúen con otros grupos sociales con el objeto de aprovechar al máximo las posibilidades de aprendizaje; las personas discapacitadas tendrán que ser sometidas a un proceso de selección previa de conocimiento como de habilidades, el nivel de compromiso físico- motor de cada individuo para facilitar tanto al docente como al alumno concretizar los procesos de enseñanza aprendizaje.

- El profesor de educación física tendrá que realizar las evaluaciones correspondientes al inicio de cada proceso para conocer las condiciones reales de cada individuo. Las evaluaciones deberán ser por el nivel de comprensión y consolidación de los contenidos por parte de los alumnos, y no por los temas contenidos en un programa; Las clases de educaciones físicas y deporte se impartirán por niveles de retardo mental, adaptando los contenidos al grupo, y es de vital importancia tomar muy en cuenta la individualidad física y cognoscitiva de cada alumno.
- Los contenidos de la educación física y deporte estarán basados en la constante repetición, sin olvidar el factor lúdico en cada sesión.

# ***UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR***

*FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN*

*LICENCIATURA EN EDUCACIÓN  
ESPECIALIDAD  
EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN*



*PROPUESTA METODOLOGICA  
ESTRUCTURA DE LA SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA Y/O DEPORTE*

*PRESENTADO POR: CARLOS MAURICIO MUÑOZ QUEZADA*

***Hacia la libertad por la cultura***

### **INTRODUCCIÓN:**

Las actividades físicas, sean estas educación física o deporte, tendrán que responder a una estructura básica con la cual se de cumplimiento a los objetivos planteados para cada sesión; toda metodología a utilizar exige un mínimo de condiciones pedagógicas, que garantice un proceso ordenado sistemático; y por tal motivo se plantea la siguiente propuesta metodologica, con la cual se pueda facilitar el desarrollo de los contenidos tanto en educación física, como en los deportes.

### **OBJETIVO:**

Proporcionar al maestro de educación especial, en el área de educación física adaptada una herramienta metodologica que le garantice desarrollar sus actividades de una manera didáctica y sistemática.

### **JUSTIFICACION:**

El sistema de educación física adaptada en nuestro país, no cuenta con docentes especializados, por lo que en su mayoría es cubierto por decentes de aula, como sucede en el Centro Laboral El Progreso del barrio San Miguelito de San Salvador, donde a pesar de venir realizando un buen trabajo, se desconoce la estructura de las sesiones de educación física y deporte.

El formato propuesto responde a las características propias de la educación física, y el mismo podrá servir para vaciar la información de cualquier contenido programático, sin importar la discapacidad o nivel de los grupos que se atiendan.

## PROPUESTA METODOLOGICA

Cabe destacar que desde el área de Educación Física en sus actividades deportivas con niños/as con retardo mental, tendrá una diferencia en las técnicas, en los métodos y en las formas de organización pero no en los contenidos los cuales serán sacados y adaptados del Diseño Curricular Base. Así, nos marcamos las siguientes finalidades:

- ✚ Desarrollar y educar las habilidades motrices, y brindar posibilidades para satisfacer las necesidades del movimiento.
- ✚ Activar en su totalidad los procesos motrices, coordinar y armonizar a la vez que estimular y canalizar modos de conductas emocionales-afectivas.
- ✚ Detener la hiperactividad y conducirlos a formas de movimiento que tengan un efecto de compensación para el niño.
- ✚ Educar a los alumnos mediante el trabajo en grupo, hacia una conducta de integración social.
- ✚ Mejora de la orientación, la estructuración del espacio, la coordinación dinámica general y la coordinación óculo segmentario.
- ✚ El desarrollo de las habilidades básicas.
- ✚ Afirmación de la literalidad.
- ✚ Consecución de un buen control respiratorio y de relajación.
- ✚ Afirmación y mejora del equilibrio.

- ✚ Educar y medir en todos los dominios la habilidad de concentración y de percepción, la capacidad de reacción y la resistencia, a la vez que estimular el desarrollo psíquico general.

Las sesiones de educación física y deporte deberán mantener la siguiente estructura:

- 1- parte inicial
- 2- parte principal
- 3- parte final

### **ESTRUCTURA BÁSICA DE LA SESIÓN DE EDUCACION FÍSICA Y/O DEPORTE**

<b>Función</b>	<b>Parte inicial (calentamiento)</b>	<b>Parte principal</b>	<b>Parte final</b>
<b>Pedagógica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Saludo y formación</li> <li>* Fomentar una situación pedagógica</li> <li>* Dar a conocer las tareas a cumplir durante toda la clase</li> <li>* Dar las <b>orientaciones metodológicas</b> tomando en cuenta la capacidad de análisis de los grupos de retardo mental</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Establecimiento de una situación de trabajo de enseñanza y consolidación de habilidades , hábitos capacidades condicionales y coordinativas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Análisis y consolidación de lo acontecido en la clase</li> </ul>
<b>Fisiológica</b>	<p style="text-align: center;"><u>Activación</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Crear las condiciones para mejorar la elasticidad muscular ,</li> <li>* Mejorar la movilidad articular</li> <li>* El calentamiento es la carga preliminar , con lo cual se logra movilizar los depósitos de sangre , abrir los capilares, fortalecer la ventilación pulmonar</li> <li>* Regulación motora, activar las relaciones neuro-musculares alcanzar la capacidad de reacción optima</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Realización de las cargas de trabajo</li> <li>* formación técnico - táctico</li> <li>* mejorar las capacidades Condicionales y coordinativas</li> <li>* transmisión y aplicación De conocimientos y controles</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><u>Vuelta a la calma</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Proceso de recuperación</li> <li>* Relajación muscular</li> <li>* Regulación del sistema cardio-vascular y metabolismo</li> </ul>
<b>Psicológica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Activar despertar la voluntad para dar inicio a las actividades</li> <li>* Hacer comprender al alumno que el trabajo y las cargas están adaptadas a las posibilidades del grupo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Concentración</li> <li>* Atención</li> <li>* Participación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Crear emociones positivas</li> <li>* Despertar el interés para las próximas clases</li> </ul>



- ✓ *Parte inicial* se orientara al grupo de las actividades a realizar durante la clase, se mantendrá en todas las clases un orden de manera que los alumnos reconozcan su lugar, para dar inicio al a calentamiento se harán movimientos lentos y pausados.
- ✓ *Parte principal* al inicio de la misma se recomienda desarrollar los contenidos en donde estén contemplados el desarrollo de las capacidades condicionales (fuerza, resistencia, rapidez flexibilidad). El trabajo de coordinación es decir de todas las capacidades coordinativas se harán en sesiones separadas y se realizaran al inicio de las mismas en la parte principal siempre se recomienda incluir juegos grupales. En esta parte el porcentaje de trabajo se hará del 80 % de toda de la sesión
- ✓ *Parte final* deberá contener ejercicios de flexibilidad en poco volumen así Como ejercicios de respiración para favorecer la relajación y lograr un estado optimo de vuelta ala calma.

Durante el trabajo con las personas con retardo mental se tomaran en cuenta las siguientes orientaciones:

- ❖ Los volúmenes de trabajo e intensidad serán bajos
- ❖ La sesiones de trabajo no sobrepasaran los 60 minuto como máximo
- ❖ Las capacidades condicionales como lo son la fuerza, rapidez, resistencia y flexibilidad se recomienda trabajarlas en forma de juego
- ❖ El contenido de una sesión se deberá repetirse de 3<sup>a</sup> 4 veces para lograr un mayor nivel de comprensión en los alumnos

- ❖ La sesión puede dar inicio con actividades deportivas con las cuales serán utilizadas como medio para desarrollar la resistencia.
- ❖ Trabajar en cada sesión elementos que desarrollen la flexibilidad
- ❖ Al iniciar los contenidos de las clases de educación física siempre hay que explicarlo de una manera sencilla y clara.
- ❖ Los eventos deportivos deberán enfocarse como un medio de socialización , y no como la obtención de resultados para ganar
- ❖ En los contenidos de educación física procure que sea el mismo alumno quien descubra la utilidad de las actividades y darle la oportunidad de hacer propuestas de trabajo.

### **ESTRATEGIAS METODOLOGICAS**

- ✓ **APOYO FISICO:** consiste en el máximo de ayuda que necesita una persona para completar una tarea. Esto puede implicar tomar al niño/a de la mano y acompañarle físicamente en la realización de las tareas.
- ✓ **APOYO GESTUAL:** son las indicaciones que proporcionamos a los alumnos.
- ✓ **APOYO VERBAL:** los apoyos verbales consisten en instrucciones sencillas dadas de palabra, pueden utilizarse en combinación con los gestos físicos.
- ✓ **MODELADO:** consiste en hacer una demostración previa de la actividad, de modo que el niño/a pueda imitar al adulto o a un compañero.

- ✓ MOLDEADO: procedimiento que se aplica para enseñar habilidades nuevas, es necesario definir la tarea a realizar y sub dividirla en pequeños pasos sucesivos. El apoyo debe proporcionarse de forma que no llame la atención, es decir, dentro de la dinámica del juego.

La actividad Física adaptada en su perspectiva educativa intenta conseguir las siguientes metas o fines educativos:

- ✓ Desarrollar y educar las habilidades motrices, y brindar posibilidades para satisfacer las necesidades del movimiento.
- ✓ Activar en su totalidad los procesos motrices, coordinar y armonizar a la vez que estimular y canalizar modos de conductas emocionales-afectivas.
- ✓ Detener la hiperactividad y conducirlos a formas de movimiento que tengan un efecto de compensación para el niño.
- ✓ Educación de los alumnos mediante el trabajo en grupo, hacia una conducta de integración social.
- ✓ Mejora de la orientación, la estructuración del espacio, la coordinación dinámica general y la coordinación óculo segmentaría.
- ✓ El desarrollo de las habilidades básicas.
- ✓ Afirmación de la lateralidad.
- ✓ Consecución de un buen control respiratorio y de relajación.
- ✓ Afirmación y mejora del equilibrio.

- ✓ Educar y medir en todos los dominios la habilidad de concentración y de percepción, la capacidad de reacción y la resistencia, a la vez que estimular el desarrollo psíquico general.

Así, desde el ámbito educativo, las finalidades de la Educación Física para los alumnos con necesidades educativas especiales pueden concretarse en:

- ✚ La Educación Física intenta dar participación en la enseñanza al alumno para conseguir que este llegue a realizar un trabajo motor inteligente atendiendo a sus posibilidades.
- ✚ Intenta que el alumno se ajuste a todas las situaciones desde sus movimientos corporales, empleando para ello todo tipo de movimientos, desde los más simples hasta los más complejos, de los naturales a los contruoidos, pero siempre relacionándose con los objetos.

Estos objetivos de aprendizaje se pretenden conseguir ciertas habilidades del alumno atendiendo a las facetas cognitivas, afectivas y psicomotoras, a la vez que ofertar una serie de actividades para la educación del movimiento, para la educación rítmica y para una educación capacitadora adecuada.

Diseño de la propuesta educativa de la Educación Física Adaptada.

Etapa Preconceptual y sensomotriz.

A.1.- Esquema corporal. Adquisición de la motricidad gruesa, desarrollando las posibilidades motrices de las articulaciones. Identificación de las partes fundamentales de su cuerpo, tanto las suyas como las de los otros compañeros. Desarrollo de la capacidad respiratoria. Desarrollo de la agudeza de los sentidos. Desarrollo de la expresión corporal.

A.2.- Coordinación motriz. Realización de desplazamientos a partir de las tres posturas básicas como son tumbado, sentado y de pie. Dominio progresivo de la postura erguida.

A.3.- Conductas perceptivo-motrices: Percepción del espacio y del tiempo.

B) Etapa intuitiva.

B.1.- Esquema corporal. Conocimiento completo de su cuerpo. Y adquisición de la motricidad fina.

B.2.- Coordinación motriz. Desarrollo de la inhibición en el gesto al adoptar una postura.

B.3.- Conducta perceptivo-motriz. Percepción del tiempo y del espacio. Organización del yo corporal.

C) Etapa de las operaciones concretas.

C.1.- Esquema corporal. Dominio voluntario del gesto, en la motricidad fina y gruesa.

Dominio voluntario de la relajación.

C.2.- Coordinación motriz. Coordinación voluntaria de sus miembros y gestos.

C.3.- Conductas perceptivo-motrices. Estructuración del tiempo y del espacio.

Clasificación de los ejercicios en las unidades didácticas.

A. Coordinación Global.

- Ejercicios de coordinación viso-manual.
- Ejercicios de destrezas manos y precisión.
- Ejercicios de coordinación dinámica general, global simple-global estructural óculo-motriz.
- Ejercicios de transportar obstáculos.
- Ejercicios de lanzar y recoger obstáculos.
- Ejercicios de trepar.
- Ejercicios de agilidad en el suelo.
- Ejercicios de equilibrios estáticos y dinámicos.

El crecimiento personal de un escolar viene dado por la relación constante entre lo que va aprendiendo, el lugar donde lo aprende y su desarrollo personal. En la escuela es donde generalmente el alumnado empieza a ser consciente de sus capacidades y limitaciones dentro de la sociedad donde vive y el movimiento es muy importante para llegar a conocerse mejor. La figura del profesor/a de educación física será importante. El objetivo del profesor es desarrollar su dominio emocional, desarrollar su inteligencia motriz, desarrollar sus capacidades emocionales. Por la intervención del cuerpo y de la acción se hacen surgir nuevas maneras de entrar en contacto con los demás.

La Educación Física es una de las áreas que favorecen más al desarrollo integral de la persona, la maduración del alumno/a y la integración, ya que se trabaja mayoritariamente mediante actividades colectivas que permiten mucho más que el escolar se conozca a sí mismo, participe, resuelva problemas y conviva con el grupo-clase. Por tanto la educación física ha de ser practicada por todos, hemos de evitar que la diversidad derivada de la “discapacidad” de los alumnos, sea del tipo que sea, llegue a ser un obstáculo insalvable para realizar la actividad física y practiquen deporte. Si los alumnos con discapacidades se han integrado en nuestras aulas, si conviven normalmente con sus compañeros de su edad, qué sentido tiene que el deporte escolar les discrimine. El alumno/a con discapacidad será quién realice el esfuerzo mayor por adaptarse a un entorno que no ésta pensado para él pero el profesor/a de Educación Física tendrá un papel decisivo en su desarrollo integral. El gimnasio es un lugar muy importante para el desarrollo físico del escolar con discapacidad y por tanto la Educación Física es una asignatura muy importante para la integración óptima de estos

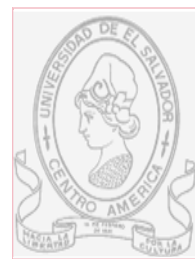
escolares. Si al alumno/a con discapacidades, con motivación por aprender y con una cierta confianza en sí mismo, le ofrecemos la información necesaria de qué hacer, cómo y los recursos necesarios adaptados, llegará a desarrollar sus habilidades motrices como cualquier otro escolar. Para ello propone que el profesorado:

- ✓ Fije objetivos concretos y realizables a corto plazo.
- ✓ Gradué las dificultades.
- ✓ Valore las diferencias individuales.
- ✓ Potencie la práctica con éxito
- ✓ No potencie excesivamente la competición.
- ✓ Evite seleccionar y eliminar.
- ✓ Realice actividades conocidas, sin mucha complejidad.
- ✓ Realice actividades variadas con un objetivo y contenido común.
- ✓ De consignas muy claras.
- ✓ Valore sus esfuerzos y progresos en la medida correcta.

También insiste en la importancia de que el profesorado no sólo enseñe la técnica a realizar al escolar, sino que éstos y en concreto los alumnos con limitaciones, aprendan a tener información y a tomar decisiones. Si los alumnos/as son capaces de resolver problemas motrices, mejorará la competencia motriz.



# ANEXOS



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACION  
LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA, DEPORTE Y RECREACION

Guía de **entrevista** para profesores del Centro de Capacitación Laboral El Progreso, del Barrio San Miguelito, del municipio de San Salvador, Departamento de San Salvador

Nivel académico del entrevistado: \_\_\_\_\_  
Tiempo de la entrevista: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**Objetivo:** Recolectar información de las actividades físicas y deportivas, para personas con retardo mental leve, en el Centro Laboral El Progreso.

Nº	PREGUNTA	RESPUESTA	
1	Se hacen las evaluaciones correspondientes en la actividad	SI	NO
2	En las clases de educación física se desarrolla la fuerza	SI	NO
3	En las clases de educación física se desarrolla la flexibilidad	SI	NO
4	Durante las clase de educación física el alumno desarrolla el control corporal	SI	NO
5	Se desarrolla el ritmo, en las clases de educación física	SI	NO
6	La expresión corporal se desarrollas en las clases de educación física	SI	NO
7	en las clases de educación física se desarrollan las tablas gimnásticas	SI	NO
8	Se evalúan los procesos gimnásticos	SI	NO
9	En las clases de educación física se practican deportes individuales	SI	NO
10	En las clases de educación física se practican deportes colectivos	SI	NO
11	Se practica el fútbol	SI	NO
12	Se practica el voleibol	SI	NO
13	Se practica el baloncesto	SI	NO
14	Se practica el atletismo	SI	NO

5	Se observa mejoras en las practicas deportivas como resultado de las clases de educación física	SI	NO
16	Se observa mejora en los procesos cognoscitivos como resultado de los procesos gimnásticos	SI	NO
17	Se ha visto mejorado el tono muscular	SI	NO
18	Se ha visto mejorado la fuerza	SI	NO
19	Se ha visto mejorado la rapidez	SI	NO
20	Se ha visto mejorado la resistencia	SI	NO
21	Se ha visto mejorada la reacción	SI	NO
22	Se ha vista mejorada la agilidad	SI	NO
23	Se ha visto mejorada la coordinación	SI	NO
24	Se ha visto mejorada la destreza	SI	NO
25	Se han visto mejoradas las habilidades	SI	NO
26	Con las clases de educación física se ha visto mejorada la reacción	SI	NO
27	Con las clases de educación física se ha visto mejorada la flexibilidad	SI	NO
28	Se ha visto mejorada la sistematización de la enseñanza	SI	NO
29	Se ha visto mejorada por medio de las clase de educación física, la autoestima de las personas con retardo mental	SI	NO
30	Se ha mejorado el sentido de pertenencia de las personas con retardó mental, por medio de las clases de educación física	SI	NO
31	Se ha mejorado el reconocimiento personal de las personas con retardo mental, por medio de las clases de educ. física	SI	NO
32	Se ha visto mejorada la capacidad de interacción , por medio de las clases de educación física	SI	NO
33	Ha disminuido la dependencia social de las personas con retardo mental	SI	NO
34	Ha mejorado su aceptación personal	SI	NO
35	Se ha visto mejorada la capacidad de resolución de problemas por parte de las personas con retardo mental	SI	NO



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACION  
LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA, DEPORTE Y RECREACION

**Guía de observación** del desarrollo de las clases de educación física y deportes, en el Centro de Capacitación Laboral El Progreso, del barrio San Miguelito, San Salvador.

Clase observada n°: \_\_ Fecha: \_\_\_\_\_ N° de alumnos \_\_\_\_ Duración de la clase \_\_\_\_

**Objetivo:** Recolectar información de las actividades de educación física y deportes impartidas a personas discapacitadas, con retardo mental leve

N°	PREGUNTA	RESPUESTA	
1	Existe organización de las clases de educación física y deporte	SI	NO
2	El responsable imparte las orientaciones correspondientes	SI	NO
3	En la realización de las actividades se utilizan técnicas adecuadas	SI	NO
4	En la clases de educación física se observa continuidad en los contenidos	SI	NO
5	Se realizan juegos en desarrollo de las actividades	SI	NO
6	Los procesos gimnásticos se realizan adecuadamente	SI	NO
7	Se realizan gran variedad de ejercicios durante las actividades físicas	SI	NO
8	A mejorado la practica del fútbol	SI	NO
9	A mejorado la practico del baloncesto	SI	NO
10	A mejorado la practica del voleibol	SI	NO
11	A mejorado la practica del atletismo	SI	NO
12	Se a mejorado el estereotipo	SI	NO
13	Se tiene control en el desarrollo de las clases	SI	NO
14	A los procesos de aprendizaje se les da continuidad	SI	NO

## **BIBLIOGRAFIA:**

- Edwin Hahm, Entrenamiento para niños, Editorial, Deporte y Técnica, España. 1992
- Antonio Morales y Manuel Guzmán, Diccionario de Educación Física y Deportes, Editorial, Gil editores.
- Lic. Arnoldo Rivero Fuxa, y lic. Nora Junco, La Educación Física para niños y jóvenes con limitaciones físicas y mentales, Editorial, Departamento de Educación Física de Cuba (INDE).
- Roberto p. Ingalls, Retraso Mental, la nueva perspectiva, Editorial, el Manual Moderno S.A. de CV. México D.F.
- Martín Sánchez, Educación Física y Deportes para Minusvalidos Psíquicos, Editorial, GYMNOS.
- Anita E. Woolfolk, Psicología Educativa, Editorial, Prentice Hall, México.
- Folleto informativo, del Consejo Nacional de Atención Integral a las Personas con Discapacitadas (CONAIPD) 2004.
- Roberto Hernández Sampieri, Carlos Fernández Collado Pilar Baptista Lucio, Metodología de la Investigación, segunda edición, Editorial McGRAL-HILL.

## **TERMINOS BASICOS:**

**ABULIA:** Falta de voluntad o disminución notable de su energía.

**AGILIDAD:** Aptitud por la que la persona se mueve o utilice sus miembros con facilidad o soltura.

**APNEA:** Suspensión transitoria de la respiración.

**APRENDIZAJE:** Proceso en virtud del cual una actividad se origina o se cambia, a través de las reacciones del individuo a una situación encontrada con tal que las características del cambio registrado en la actividad no pueden explicarse con fundamentos en las tendencias innatas, de respuesta, la maduración o determinados estados del organismo.

**APRENDIZAJE A TRAVES DE LA IMITACION:** El comportamiento de la persona y objetos se imita, se aprende convirtiéndose así en el propio repertorio de comportamiento.

**APRENDIZAJE POR ESFUERZO:** (éxitos) La situación ensayo error se repite tantas veces hasta que se encuentra un camino valido para llegar a la meta y así el éxito.

**APRENDIZAJE ATRAVES DEL JUEGO:** Partiendo de la idea del juego se inventa se adapta o se varían movimientos necesarios para realizarlo.

**APRENDIZAJE COMO VARIACION:** Formas ya conocidas se van modificando de formas múltiples creando cada vez mas combinaciones nuevas (creatividad) de esta manera se amplia mas repertorio motriz.

**APRENDIZAJE COMPETITIVO:** El niño se conforma con los rendimientos propios, es la expresión de una mayor seguridad y un aprendizaje bajo las condiciones de la comparación social (con la medida de valores propios).

**APRENDIZAJE INTELIGENTE:** El repertorio motor más amplio permite una mejor valoración de las propias posibilidades. El aprendizaje posterior pasa por el conocimiento de la mejora de las posibilidades expansiva, de la mayor seguridad de superar el entorno, de la afirmación del rendimiento o de la competencia social.

**BIOMECANICA:** Ciencias de las leyes del movimiento mecánico en los sistemas vivos

**CAPACIDAD:** Aptitud, talento, cualidad para resolver con notoriedad las dificultades de problemas que se plantean.

**CAPACIDAD MOTRIZ:** Cualidad genética, heredada e innata en la persona, que define sus posibilidades motrices de movimiento en general como posibilidad física para lograr unas metas deportivas concretas.

**CONDICION FISICA:** Conjunto de cualidades orgánicas, anatómicas y fisiológicas que debe reunir una persona para poder realizar esfuerzos físicos, con vigor y efectividad, retardando la fatiga, evitando las lesiones y relajándolos con el menor gasto posible.

**CAPACIDADES COORDINATIVAS:** Son capacidades sensomotrices, consolidadas del rendimiento de la personalidad, que se aplica concientemente en la dirección de los movimientos, componentes de una acción motriz con una finalidad determinada.

Las capacidades coordinativas se caracterizan, en primer orden por el proceso de regulación y dirección de los movimientos.

**COGNITIVO:** Acto o proceso de reconocimiento que engloba los procesos de atención, percepción, memoria, razonamiento, imaginación, toma de de decisiones, pensamiento y lenguaje.

**COEFICIENTE INTELECTUAL:** Es el indicador de la eficiencia intelectual (en la escale de Weschler-Bellevue).

**DEFICIENCIA:** Es toda perdida o anormalidad de una estructura o función psicológica, física o anatómica.

**DESTREZA:** Habilidad, capacidad y arte en la coordinación de los movimientos para resolver problemas motrices.

**DEPORTE:** Actividad lúdica competitiva, que se puede practicar de forma individual o colectiva, sujeta a una reglamentación expresa fijada por organismos internacionales y que pone en prácticas habilidades y cualidades de índole motriz.

**DEPORTE PARA DISCAPACITADOS:** Es toda actividad adaptada a las distintas discapacidades, psicológicas, sensoriales, intelectuales y físicas. La filosofía, los objetivos y las metas de los programas están basados en el principio de que toda persona tiene unas necesidades y deseos básicos para el crecimiento físico, mental, social y emociona.

**DISCAPACIDAD:** Toda restricción o ausencia, debido 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.

**DISCAPACITADO:** Toda persona que padezca una alteración funcional permanente o prolongada física o mental.

**DEFICIENCIA INTELECUAL O MENTAL:** Limitaciones esenciales en el área cognoscitiva significativamente, por debajo de la media relacionadas con la conducta adaptativa en dos o mas de las siguientes áreas: comunicación, cuidados personales, vida escolar, habilidades sociales, desempeño en la comunidad, independencia en la locomoción, salud y trabajo.

**DIFICULTAD DE APRENDIZAJE:** Se refiere a las dificultades que en un mayor grado presentan algunas personas para acceder a los aprendizajes comunes en relación a sus compañeros de su edad.

**ETIOLOGIA:** Estudio sobre las causas de las cosas o enfermedades.

**EDAD CRONOLOGICA:** Tiempo que ha vivido una persona desde su nacimiento.

**EDAD MENTAL:** Es la medida de funcionamiento intelectual de una persona, independientemente de su edad cronológica.

**EFICIENCIA:** Relación existente entre la consecución de un objetivo y el gasto requerido para conseguirlo.

**ELASTICIDAD:** Propiedad de los cuerpos de recuperar su forma original cuando dejan de actuar las fuerzas que lo han deformado.

**EPASTICIDAD:** Condición rígida de los músculos, que se presenta acompañada de contracciones involuntarias de las fibras musculares.

**ESTEREOTIPO:** Idea preconcebida, o teoría implícita de la personalidad, que los miembros del grupo comparten acerca de las características de grupos de persona.

**EXPERIENCIAS FISICA:** esta relacionado a los estímulos que el individuo recibe. Es decir entre mas y mejores sean proporcionados a las personas, las posibilidades de crear conceptos maduros serán mas amplios.

**FABULACION:** Capacidad de una persona para inventar cosas, de manera exageradas, y aumentadas.

**FLEXIBILIDAD:** Cualidad que con base en la movilidad, articular, extensibilidad y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo al sujeto realizar acciones que requieren gran agilidad y destreza.

**GIMNASIA:** Arte de desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo por medio del ejercicio físico, el objeto de la gimnasia es el estudio del movimiento desde el punto de vista cuantitativo y formal, que aplica y razona concientemente, trata de conseguir un beneficio saludable en los componentes somáticos del individuo.



**HABILIDAD:** Destreza, facultad del ser humano aprendida y observable cuyo fin último es optimizar su ajuste al medio.

**HABILIDADES MOTRICES:** Capacidad de producir con el máximo de certeza y frecuentemente con el mínimo gasto, tanto de tiempo como de energía, o de ambas a la vez.

**HIPOTOMIA:** Tono muscular inferior al normal.

**INTELIGENCIA:** Capacidad para aprender o comprender, suele ser sinónimo de intelecto (entendimiento) pero se diferencia de este por hacer hincapié en las habilidades y aptitudes para manejar situaciones concretas y por beneficiarse de las expresiones sensoriales.

**LUDICO:** Relativo o perteneciente al juego.

**MADURACION:** desde el punto de vista psicológico es el conjunto de los procesos de crecimiento físico que posibilita el desarrollo de una conducta específica conocida

**METODO CONSTRUCTIVISTA:** Amplio cuerpo de teorías que contienen en común la idea de que las personas tanto individuales como colectivamente, “construyen” sus ideas sobre su medio físico, social o cultural.

**MINUSVALIA:** Situación desventajosa para un individuo determinado, consecuencia de una deficiencia de una discapacidad que limita o impide el desempeño de un papel que es normal en su caso, en función de su edad, sexo, factores sociales y culturales que pudiesen concurrir.

**MITOMANIA:** Tendencia morbosa a desfigurar, engrandeciendo la realidad de lo que se dice.

**MOTRICIDAD:** Capacidad que tienen los centros nerviosos de provocar la contracción muscular en el ser humano, la conducta motriz está relacionada con los movimientos corporales y su control.

**OCIO:** Tiempo libre de una persona

**ORATE:** Persona que ha perdido el juicio.

**OLIGOFRENICO:** Persona con deficiencia mental.

**OMS:** Organización Mundial de la Salud.

**PERCEPCION:** Es el proceso mediante el cual el organismo, transmite la excitación de los receptores sensoriales y con la intervención de otras variables, adquieren conciencia parcial del ambiente para poder reaccionar de modo adecuado con respecto al objeto, cualidades u hechos que lo caracterizan.

**REHABILITACION:** Proceso continuo y cotidiano, de duración limitada, que permite que una persona con deficiencia alcance un nivel físico, a fin de proporcionale los medios para poder modificar su vida. Los medios pueden estar encaminados a compensar la pérdida de una función, o limitación funcional o a facilitar ajuste o reajuste social.

**SALUD:** Condición de la persona que se identifica con el estado complejo de bienestar físico, mental y social y no simplemente la carencia de enfermedades o trastornos.

**SINDROME:** Conjunto de síntomas característicos de una enfermedad.

**SINDROME DOWN:** llamado antes mongolismo, es una malformación congénita causada por una alteración del cromosoma 21 que se acompaña de retraso mental moderado o grave.

**UNESCO:** Organización para la Educación, la Ciencia y la Cultura