



**UNIVERSIDAD  
BOLIVARIANA  
DEL ECUADOR**

TRABAJO DE TITULACIÓN

**UNIVERSIDAD BOLIVARIANA DE ECUADOR**

**UNIVERSIDAD  
BOLIVARIANA  
DEL ECUADOR**



**MAESTRÍA EN: MAGÍSTER EN PEDAGOGÍA DE LA EDUCACIÓN  
FÍSICA, MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA INCLUSIVA**

**TRABAJO DE TITULACIÓN**

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE**

**MAGÍSTER EN PEDAGOGÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, MENCIÓN  
EDUCACIÓN FÍSICA INCLUSIVA**

**TEMA**

**ACTIVIDADES LUDICAS ADAPTADAS PARA LA INCLUSION DE  
ESTUDIANTES CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL LEVE A LA  
CLASE DE EDUCACION FISICA**

**Autor/es:**

**Lic. Braulio Jaime Pilamunga**

**Lic. Fernando Orellana**

**Tutor/a:**

**MSc. Yosmel Guerra Iglesias**

**ECUADOR 2024**



UNIVERSIDAD  
BOLIVARIANA  
DEL ECUADOR

TRABAJO DE TITULACIÓN

## **DEDICATORIA**

El presente, está dedicado principalmente a Dios por regalarme todos los días la oportunidad de vivir, ser mejor y vencer mis temores; con mucho amor a mi querida esposa Charito Toalombo y a mis queridas hijas: Hilda Guadalupe, y Tannia Elizabeth por ser el eje fundamental de mi vida y por brindarme el espíritu de lucha para seguir en el día a día.

Licdo. Braulio Jaime Pilamunga

## **DEDICATORIA**

Mi trabajo de titulación dedico con todo el cariño y amor a mis hijos y mi madre por ser el pilar para seguir adelante, de igual manera y de forma especial a Paola Maldonado por ser el motor en mi vida y la persona que me motiva día a día a superarme y ser mejor ser humano, gracias de todo corazón por el impulso para superarme profesionalmente, gracias amor por todo.

Licenciado. Fernando Orellana Romero



UNIVERSIDAD  
BOLIVARIANA  
DEL ECUADOR

TRABAJO DE TITULACIÓN

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a todas las personas que depositaron la confianza necesaria en mis capacidades y que ayudaron en mi formación personal: mi familia.

A la Universidad Bolivariana del Ecuador que me acogió para terminar con mi formación académica, profesional y personal; a su vez a mi Tutor MSc. Yosmel Guerra Iglesias que acertadamente supo guiarme con sabiduría e inteligencia. A la Unidad Educativa Intercultural Bilingüe Víctor Manuel Garcés, por brindarme la apertura para realizar mi investigación; así como a cada una de los niños y niñas, padres y maestros que fueron el eje fundamental de este estudio.

Lic. Braulio Jaime Pilamunga



## RESUMEN

El trabajo de investigación denominado Actividades lúdicas adaptadas para la inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual leve a la clase de educación física, se realiza a partir de la identificación de necesidades relacionadas con la necesidad de que los estudiantes con discapacidad intelectual participen de forma exitosa en actividades deportivas en el contexto de la clase de Educación Física. El contexto en el que se desarrolla de la investigación en la Unidad Educativa Intercultural Bilingüe Víctor Manuel Garcés, empleando como unidad de análisis un grupo de estudiantes de Bachillerato, donde se integra un caso con discapacidad intelectual leve (DI), por lo que el muestreo es de tipo intencional. En el estudio diagnóstico se identificaron limitaciones en el ajuste de la ayuda pedagógica y en la adaptación de la planificación curricular, así como carencias en el uso de ejercicios y tareas didácticas y metodológicas en clases de Educación Física, que respondieran a las exigencias de los procesos inclusivos con estudiantes que presentan discapacidad intelectual leve (DIL). Se utiliza, además una estrategia metodológica para la investigación centrada en las etapas del estudio teórico, estudio diagnóstico, modelación de la propuesta y su validación para lo cual se aplicaron métodos del nivel teórico y empírico en una investigación basada en el enfoque cualitativo, de campo, documental y descriptiva-explicativa. Se aporta un conjunto de actividades lúdicas adaptadas dirigidas a activar las funciones intelectuales y el desarrollo de habilidades adaptativas en estudiantes con (DI) que desde el punto de vista preventivo los prepara para su vida adulta independiente. La validación de la propuesta por la vía del criterio de usuarios y la sistematización de experiencias permitió el logro de avances en la participación de todos los estudiantes, la sensibilización con los valores de la inclusión, siendo el juego pilar fundamental para el alcance de resultados satisfactorios.

**Palabras clave:** educación física, inclusión, discapacidad intelectual leve, actividades lúdicas.



## ABSTRACT

The research work called Adapted recreational activities for the inclusion of students with mild intellectual disabilities in physical education class, is based on the identification of needs related to the need for students with intellectual disabilities to successfully participate in sports activities in the context of Physical Education class. The context in which the research is developed in the Víctor Manuel Garces Bilingual Intercultural Educational Unit, using as a unit of analysis a group of high school students, where a case with mild intellectual disability (ID) is integrated, so the sampling is intentional. In the diagnostic study, limitations were identified in the adjustment of the pedagogical aid and in the adaptation of the curricular planning, as well as deficiencies in the use of didactic and methodological exercises and tasks in Physical Education classes, which responded to the demands of inclusive processes with students with intellectual disability (DIL). A set of adapted recreational activities aimed at activating intellectual functions and the development of adaptive skills in students with ID is provided, which from a preventive point of view prepares them for their independent adult life. The validation of the proposal through the criteria of users and the systematization of experiences allowed the achievement of advances in the participation of all students, the awareness of the values of inclusion, being the game a fundamental pillar for the achievement of satisfactory results.

**Key words:** physical education, inclusion, mild intellectual disability, methodological strategies, play activities.



## ÍNDICE GENERAL

INTRODUCCIÓN.....	1
Justificación del problema .....	1
Planteamiento del problema.....	2
Formulación del problema .....	4
Preguntas científicas .....	4
Variables.....	5
CAPÍTULO I.....	8
MARCO TEÓRICO .....	8
1. La clase de Educación Física como escenario para la inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual leve.....	8
1.1. La inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual leve.....	8
1.2. Discapacidad intelectual.....	11
1.2.1. Aptitudes físicas de los estudiantes con discapacidad intelectual .....	12
1.2.2. Programas y actividades física dirigidas a estudiantes con discapacidad intelectual.....	12
1.3. Actividades y ejercicios para personas con discapacidad intelectual .....	13
1.4. Principios de los ejercicios y actividades para personas con discapacidad intelectual.....	17
1.4.1. Organización y planificación de actividades y ejercicios para personas con discapacidad .....	18



1.5.	Educación física inclusiva.....	20
1.5.1.	Concepto de Educación Física Inclusiva .....	20
1.5.2	Principios y beneficios de la inclusión en la educación física .....	21
1.6.	Desafíos y barreras en la inclusión.....	22
1.7.	Actividades lúdicas en la educación física .....	24
1.7.1.	Definición de actividades lúdicas .....	25
1.7.2.	Tipos de actividades lúdicas adaptadas .....	26
1.8.	Adaptación en la educación física.....	27
1.8.1.	Estrategias de adaptación para estudiantes con discapacidad intelectual leve .....	28
1.8.2.	Diseño de actividades lúdicas.....	30
1.8.3.	Proceso de diseño de actividades lúdicas adaptadas.....	30
1.9.	Consideraciones para la adaptación de juegos y actividades.....	32
1.10.	. Ejemplos de actividades lúdicas adaptadas .....	33
CAPÍTULO II .....		36
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....		36
2.1.	Variables de la investigación .....	36
2.2.	Enfoque de la investigación .....	37
2.2.1.	Diseño de investigación .....	37
2.3.	Tipos de investigación .....	38
2.2.3.	Métodos .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
2.4.	Población y muestra.....	40



2.4. Técnicas e instrumentos aplicados .....	41
2.4.1. Entrevista al docente de educación física.....	41
2.6.1. Encuesta aplicada a los estudiantes de segundo de bachillerato.....	44
2.4.3. Análisis y discusión de resultados.....	556
CAPÍTULO III .....	64
ELABORACIÓN DE LA PROPUESTA Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS .	64
3.1. Propuesta de actividades lúdicas adaptadas para la inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual en la clase de educación física. ....	64
3.1.1. Valor inclusivo de la propuesta.....	64
3.2. Desarrollo de la propuesta .....	66
3.3.2. Actividades lúdicas a adaptar para la inclusión de estudiantes con D.I.L .....	68
3.3. Ejes sistematizadores comunes para articulación de las actividades .....	69
3.4. Conjunto de actividades lúdicas .....	70
3.4.1. Adaptaciones y modificaciones de actividades lúdicas .....	68
3.4.2. Criterios didácticos que orientan la integración de actividades lúdicas adaptadas a las planificaciones curriculares .....	71
3.4.3. Ejemplos de integración al Bloque Curricula .....	71
4. Validación preliminar de la propuesta de actividades lúdicas adaptadas .....	74
CONCLUSIONES.....	79
RECOMENDACIONES .....	80
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	
ANEXOS.....	



## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Pregunta 1 de encuesta a estudiantes .....	44
Tabla 2	Pregunta 2 de encuesta a estudiantes .....	45
Tabla 3	Pregunta 3 de encuesta a estudiantes .....	46
Tabla 4	Pregunta 4 de encuesta a estudiantes .....	47
Tabla 5	Pregunta 5 de encuesta a estudiantes .....	49
Tabla 6	Pregunta 6 de encuesta a estudiantes .....	50
Tabla 7	Pregunta 7 de encuesta a estudiantes .....	51
Tabla 8	Pregunta 8 de encuesta a estudiantes .....	53
Tabla 9	Pregunta 9 de encuesta a estudiantes .....	54
Tabla 10	Pregunta 10 de encuesta a estudiantes .....	55
Tabla 11.	Tabla con ejemplo de planificación microcurricular	
Tabla12.	Tabla de evaluación del ambiente inclusivo durante la implementación de la propuesta.....	78

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1.....	45
----------------	----



Gráfico 2.....	46
Gráfico 3.....	47
Gráfico 4.....	48
Gráfico 5.....	49
Gráfico 6.....	51
Gráfico 7.....	52
Gráfico 8.....	53
Gráfico 9.....	55
Gráfico 10.....	56



UNIVERSIDAD  
BOLIVARIANA  
DEL ECUADOR

TRABAJO DE TITULACIÓN

### **LISTADO DE ANEXOS**

Anexo 1 Cuestionario dirigido a docentes.....	83
Anexo 2 Cuestionario dirigido a estudiantes .....	85



## INTRODUCCIÓN

La educación de escolares con necesidades educativas especiales resulta relevante en la actualidad, así como los procesos inclusivos, la clase de educación física se convierte en un espacio para impulsar su desarrollo e inclusión social.

### **Justificación del problema**

La presente investigación es de gran relevancia debido a la necesidad por reajustar la planificación curricular, las estrategias metodológicas y la evaluación en la clase, ya que as las mismas asiste alumnado con capacidades diferentes. La inclusión se ha convertido en un derecho internacional por la cual varias entidades gubernamentales respaldan la misma en el sistema en el medio educativo estructurando la forma del aprendizaje a favor del alumnado con capacidades diferentes (NEE); ahora bien, es necesario orientarse en el modelo constructivista social que pone a disposición el estado enfocado en la corporeidad, en lo lúdico e inclusivo (Velez y otros, 2020), a esto se asocia los valores interculturales que llegan a ser instrumentos interdisciplinarios (ejes transversales).

El desarrollo de una Educación Física Inclusiva no podría tener sentido sin tener en cuenta un desarrollo curricular programado y coordinado a lo largo de todas las etapas educativas.

El primer elemento esencial a definir serán los objetivos a desarrollar es una progresión lógica de los mismos desde infantil a secundaria postobligatoria permitirá el desarrollo de todas las competencias esenciales en el ámbito del movimiento y la salud. Para ello es necesario que se desarrollen todos los currículos de la EF en todos los niveles educativos de una manera conjunta que permitan la planificación en general de los mismos y la distribución en el tiempo del desarrollo del alumnado. Este desarrollo de los objetivos curriculares debe venir aparejado con un desarrollo paralelo de todos los



demás elementos del currículo. Una secuenciación planificada de los contenidos a trabajar nos permitirá un recorrido por los diversos aspectos que desarrolla la asignatura a lo largo de los años (desarrollo motor, habilidades, condición física, deportes, expresión corporal, actividades en el medio natural...) adaptando los mismos a las diferentes etapas del desarrollo por la que pasa el alumnado. Por otra parte, se evitaría la repetición de contenidos en diferentes niveles que provocan en muchos casos la desmotivación del alumnado y también la pérdida de contenidos significativos.

### **Planteamiento del problema**

La inclusión en la educación física presenta desafíos significativos a nivel mundial, con obstáculos históricos que han dificultado un enfoque educativo inclusivo, intercultural y asistencial en instituciones educativas. En siglos anteriores los alumnos con capacidades diferentes fueron considerados discapacitados y excluidos de participar en actividades físicas. Aunque estas concepciones han evolucionado y se han transformado en normativas legales, la implementación de un enfoque inclusivo en la Educación Física sigue siendo un proceso complejo (Velez V. , 2015).

Hoy en día, la NEE va forjando camino y vamos observando que existen un sin número de estudiantes migrantes que deben adaptarse a otras culturas y tradiciones, estos procesos exigen a los establecimientos a desarrollar estrategias de aprendizaje en temas de diversidad educativa respaldadas en estatutos internos para cumplir a cabalidad los acuerdos establecidos.

En la actualidad existe una diversidad de estudiantes, cuyas diferencias implican adaptarse a nuevas culturas y tradiciones, generando la necesidad de estrategias educativas que aborden la diversidad, los cambios en el marco legal internacional, como la Declaración de Salamanca y el Marco de Acción para las Necesidades Educativas Especiales (NEE), han influido en la percepción y atención de los estudiantes con capacidades diferentes (Villacis, 2018). La revista nacional e



internacional de Educación inclusiva en su capítulo denominado la Educación Inclusiva en Latinoamérica declara la aparición de nuevos retos educativos relacionados con la inclusión, estos van evolucionando a medida que las leyes se internacionalizan basadas en la justicia e igualdad social apreciando la diversidad y poniendo en práctica los valores interculturales (Manzano&Fernández,2016), por otra parte la Educación Física con enfoque inclusivo a nivel de América Latina representa retos en cuanto al entorno educativo, es así que el contexto educativo nos invita a plantearnos interrogantes que concuerdo con las autoras Aizencang y Bendersky (2013) en la que afirman que “La inclusión representa un problema actual y un reto es necesario construir un cultura inclusiva y hacer la institucional”(pág.33).

A pesar de los avances legales y conceptuales, surge el problema de cómo la educación física con enfoque inclusivo incide específicamente en los valores físicos de los estudiantes con necesidades educativas especiales (NEE), especialmente en el nivel de segundo de bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Víctor Manuel Garcés, este enfoque debe considerar las estrategias metodológicas, los mecanismos de evaluación y los lineamientos educativos para garantizar un desarrollo integral y la efectiva implementación de políticas institucionales basadas en normativas estatales.

Adicionalmente, la problemática del sedentarismo en jóvenes con discapacidad intelectual se suma a los desafíos, la falta de programas y actividades recreativas adecuadas contribuye al aislamiento y problemas de salud, afectando la calidad de vida. Los efectos a largo plazo de la inactividad física en niños y adolescentes con discapacidad, como problemas cardiovasculares, presión arterial elevada y otros trastornos, subrayan la necesidad de desarrollar ejercicios físicos y actividades deportivas específicamente adaptadas para este grupo (Kashi et al., 2023).

Los niños con DI y los adolescentes con bajos niveles de actividad física tienen más probabilidades de tener problemas cardiovasculares, presión arterial, cáncer, diabetes y otras afecciones en la edad adulta. La inactividad en los jóvenes con discapacidades



puede tener consecuencias secundarias como osteoporosis, osteoartritis, pérdida de equilibrio, fuerza, resistencia, estado físico y flexibilidad, obesidad y depresión. El hecho de que las personas con discapacidades tienden a ser menos saludables físicamente que sus contrapartes normales destaca la importancia de desarrollar ejercicios físicos y actividades deportivas específicamente para estas personas.

La observación de las situaciones que se presentan con los estudiantes con discapacidad intelectual permite identificar desafíos en la asignatura, por lo que se pretende generar cambios en la planificación curricular, el pensamiento crítico y el desarrollo socioemocional del alumnado desde la perspectiva inclusiva mediante los valores inclusivos asociados al juego.

### **Formulación del problema**

¿Cómo favorecer la inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual leve a la clase de Educación Física?

### **Preguntas e idea a defender**

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual leve a la clase de educación física?
2. ¿Cuál es la situación actual que presenta la inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual leve a la clase de educación física en la unidad educativa Víctor Manuel Garcés?
3. ¿Qué características deben poseer un conjunto de actividades lúdicas adaptadas para la inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual leve a la clase de educación física?
4. ¿Cómo validar las actividades lúdicas adaptadas para la inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual en la clase de Educación Física en la Unidad Educativa Víctor Manuel Garcés?



**Precisión del tema:** Actividades lúdicas adaptadas para la inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual leve a la clase de Educación Física.

**Objeto de investigación:** inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual leve

### **Objetivo General**

Elaborar un conjunto de actividades lúdicas adaptadas para la inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual leve a la clase de Educación Física.

### **Objetivos específicos**

1. Fundamentar desde el punto de vista teórico la inclusión de los estudiantes con discapacidad intelectual en la clase de educación física.
2. Caracterizar el estado actual de la inclusión de los estudiantes con discapacidad intelectual en la clase de Educación Física en la Unidad Educativa Víctor Manuel Garcés.
3. Diseñar un conjunto de actividades lúdicas adaptadas que favorezca la inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual en la clase de educación física.
4. Validar el conjunto de actividades lúdicas adaptadas para la inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual en la clase de educación física.

### **Variables**

Variable independiente: actividades lúdicas adaptadas.

Variable dependiente: el proceso de Inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual.

La relación entre estas variables se condiciona a partir de concebir un conjunto de actividades lúdicas adaptadas, que influye favorablemente en la inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual leve a la clase de Educación Física.

En el capítulo II dedicado a la metodología de la investigación aparece la definición



conceptual y operativa de las variables declaradas.

Enfoque de investigación: predominantemente cualitativo.

**Tipo de investigación:**

Descriptiva, explicativa, documental, transversal

Se emplearon métodos de carácter teórico y empírico, así como técnicas e instrumentos de investigación que facilitan el proceso.

**Métodos teóricos**

Análisis Documental

Revisión sistemática de Literatura

Enfoque sistémico estructural

**Métodos empíricos**

Sistematización de experiencias en la práctica

Estudio de casos.

Criterio de usuario

*Entrevistas*

*Encuesta*

La **actualidad de la tesis** está dada en la presentación de un conjunto de actividades **lúdicas adaptadas para estimular la inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual a la clase de educación física**, la incorporación de enfoques lúdicos y adaptativos destaca como una estrategia innovadora para abordar la inclusión, reconociendo la diversidad de necesidades y habilidades de los estudiantes con discapacidad intelectual, lo que permite realizar los ajustes para el mejoramiento de esta actividad y se manifiesta en la correspondencia de las acciones propuestas.

La **significación práctica** se manifiesta en la forma en que se conciben las acciones en las direcciones de las actividades lúdicas adaptadas, las que brindan respuesta a la



necesidad de la inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual a la clase de educación física, las mismas se concretan en la planificación microauricular.

### **Estructura de la tesis**

La tesis estará estructurada en introducción, tres capítulos, conclusiones, recomendaciones, bibliografía, glosario y anexos.

El primer capítulo estará dedicado a los enfoques y referentes teóricos y metodológicos necesarios para el estudio de la educación física con énfasis en la inclusión de los estudiantes con discapacidad intelectual, el segundo capítulo contiene la metodología y los resultados del estudio diagnóstico; en el tercer capítulo se presentaron las actividades lúdicas adaptadas, así como la validación preliminar de la propuesta.



## CAPÍTULO I

### MARCO TEÓRICO

1. La clase de Educación Física como escenario para la inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual leve.

- 1.1. La inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual leve.

La inclusión educativa es un proceso que se caracteriza por fomentar la igualdad de oportunidades y el acceso a la educación de calidad para todas las personas, con independencia de sus condiciones personales, origen, cultural, capacidades, género, etnia, situación económica, entre otras. Entre su propósito está la eliminación de barreras y obstáculos que impiden la participación plena y efectiva de todos los estudiantes en el ámbito educativo. Esto implica se adapten a las necesidades educativas de cada estudiante. El logro de la integración de los estudiantes con independencia de sus diferencias cognitivas, socioemocionales, afectivas y de comportamiento permiten el desarrollo al máximo de sus potencialidades, alcanzar el éxito académico y social, y participar plenamente en la sociedad. Para lograr esto, es necesario asegurar la disponibilidad de recursos y apoyos educativos adecuados, así como promover una cultura inclusiva en las instituciones educativas.

La inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual leve en la clase de Educación Física es de suma importancia como señalan diversos autores, entre los que se encuentran: Vélez (2015); Villacis (2018) y Bennasar (2022) por varias razones:

Favorece el desarrollo físico y la salud, ya que proporciona oportunidades para que los estudiantes desarrollen habilidades físicas, mejoren su fuerza, resistencia y coordinación, así como su estilo de vida físicamente activo y saludable.



Desde el punto de vista del desarrollo social y emocional les permitirá interactuar y socializar con los demás estudiantes y personas de su entorno, fomenta la amistad, el respeto y la empatía y permite experimentar diferentes roles en juegos, ejercicios y actividades, lo que favorece su desarrollo emocional y social.

Uno de los elementos más importantes en el desarrollo de los estudiantes con DI, es la cognitiva. Al seguir instrucciones, solucionar problemas y tomar decisiones se requiere de habilidades cognitivas para el desarrollo general de los estudiantes, y el mejoramiento de sus habilidades intelectuales y del desarrollo de procesos cognitivos.

Entre las particularidades de la esfera socioemocional y afectiva de las personas con DI. Se señala la relacionada con la autoestima, confianza y autoconfianza, la participación en las clases de Educación Física les brinda a los estudiantes con discapacidad intelectual leve la oportunidad de planificar actividades y lograr metas personales, lo que ha de conducirlos a tener éxito en diferentes momentos de su vida con un impacto positivo en su bienestar emocional y su rendimiento académico.

Se han desarrollado varias investigaciones que abordan la relación de la inclusión educativa con la Educación Física y la práctica de actividades de los estudiantes con estas particularidades.

Kashi et al. (Kashi et al., 2023) en su estudio analiza que la actividad física y la reducción de la inactividad mejoran la salud, el bienestar y benefician el desarrollo social de los jóvenes con una discapacidad intelectual (DI). Bennasar, (2022) en su trabajo de titulación con tema “Estrategias pedagógicas de la educación física en alumnos con discapacidades y necesidades educativas especiales”, realiza una revisión de las principales estrategias pedagógicas usadas en la enseñanza de la Educación Física en alumnos con discapacidades y necesidades educativas especiales. De donde obtiene que, el diseño de estrategias pedagógicas para una educación inclusiva, conlleva una serie de conceptos teóricos y prácticos que permiten mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje en el aula, especialmente para abordar la enseñanza de la



Educación Física orientada a personas con discapacidad y/o necesidades educativas especiales.

En este mismo orden se cita una metodología, que consiste en un ensayo controlado aleatorio entre octubre de 2019 y febrero de 2020, 36 estudiantes de 7 a 18 años con discapacidades intelectuales leves en una escuela especial. Los estudiantes se dividieron aleatoriamente en grupos de intervención (18 estudiantes) y control (18 estudiantes). Los resultados indican que el grupo de intervención completaron el 92% de las sesiones. Los resultados de la prueba ANCOVA mostraron que el programa de ejercicios condujo a una mejora estadísticamente significativa en la competencia motora total y la puntuación de madurez social total.

En conclusión, se logró una buena adherencia y aumentó la actividad física y mostró el potencial para mejorar las habilidades motoras y sociales en jóvenes con discapacidad intelectual.

Las buenas prácticas en este contexto resultarán en individuos más sanos bajo un ambiente de respeto, que considere las condiciones y particularidades de cada individuo, favoreciendo su desarrollo integral. Para ello, se recomiendan estrategias lúdicas, adaptación de los contenidos, la enseñanza cooperativa y colaborativa, el diseño de materiales didácticos, las adaptaciones de juegos motrices, la conexión entre la motricidad, las áreas cognitivas y el canal afectivo desde la neurociencia, el uso de materiales de reciclaje, el uso de las TIC's y la gamificación, entre otros. Los entes gubernamentales han tipificado las leyes que apoyan y protegen a los discapacitados, siendo la educación inclusiva y en equidad uno de los baluartes en la protección de los derechos humanos. Más allá de las leyes prescritas, es necesario el apoyo al sistema educativo en cuanto a la formación de los docentes, el acceso a las herramientas y los recursos necesarios para implementar una educación de calidad y solventar las carencias y/o deficiencias en el aula.

En el trabajo de titulación “La actividad lúdica adaptada en personas con deficiencia



intelectual moderada” se realizó un análisis descriptivo inicial el cual permitió conocer las limitaciones psicomotoras que afectan la adaptación, autonomía y socialización de los participantes al medio acuático, a partir de las cuales se aplicó un plan de intervención. El objetivo general fue aplicar actividades lúdicas adaptadas que beneficien la ambientación al medio acuático y consecuentemente la motricidad. La población lo constituyen 23 beneficiarios a quienes se les aplicó la técnica de la observación a través de una ficha de evaluación con tres indicadores: adaptación al medio acuático, autonomía y socialización. La metodología señala un estudio transversal, descriptivo, correlacional y explicativo. Los resultados iniciales obtenidos arrojan niveles de insuficiente en la diferenciación entre el medio acuático y terrestre, poco seguimiento de normas básicas de higiene en la piscina, desconocimiento de las ventajas del medio acuático, insuficiente independencia en juegos acuáticos, escasa socialización para la participación en las actividades adaptadas y, escaso seguimiento a consignas; lo cual afecta no solo su nivel motriz sino también a nivel socio afectivo. El análisis estadístico realizado demuestra que incrementó de forma significativa ( $p < 0,05$ ) la adaptación, autonomía y socialización al medio acuático, lo que concluye que las actividades lúdicas adaptadas a través del juego acuático influyen positivamente en personas con deficiencia intelectual moderada (Morales y otros, 2018).

### ***1.2. Discapacidad intelectual***

La Asociación Americana de Discapacidades Intelectuales y del Desarrollo (AAIDD) define la discapacidad intelectual (DI) como una discapacidad caracterizada por limitaciones significativas en el funcionamiento intelectual y el comportamiento adaptativo, que afectan una amplia gama de habilidades sociales y prácticas cotidianas y se manifiestan antes de los 18 años. El DI afecta no sólo al individuo, sino también a la familia y a la sociedad (Shree & Shukla, 2016). Dada la prevalencia de esta discapacidad, preparar las condiciones para que estas personas tengan una calidad de



vida aceptable, motivación, desarrollo, acceso a la educación, el trabajo, la cultura y las instalaciones de ocio, y un nivel adecuado de salud física y estado físico, incluida la salud cardiovascular y respiratoria, la resistencia muscular, la flexibilidad y el equilibrio, es una responsabilidad pública desafiante con implicaciones significativas para la salud pública (Chow et al., 2016).

### ***1.2.1. Aptitudes físicas de los estudiantes con discapacidad intelectual***

Varios investigadores han estudiado globalmente la aptitud física de los jóvenes con discapacidad intelectual y los han comparado a este respecto con sus homólogos sin discapacidad. La mayoría de estos estudios han reportado malos resultados para estos individuos. Además, los jóvenes con DI tienden a tener un desarrollo motor y un desarrollo social más pobres y retrasados en comparación con sus contrapartes sin DI (Seok & DaCosta, 2017).

### ***1.2.2. Programas y actividades física dirigidas a estudiantes con discapacidad intelectual***

Los niños y adolescentes con discapacidades tienen más probabilidades de ser menos activos y tener sobrepeso u obesidad y necesitan más actividad física y deportes con más apoyo para permitir el movimiento y la actividad física y motivarlos e involucrarlos para que se mantengan saludables. De hecho, los programas de ejercicio no solo abordan problemas específicos de movimiento de los individuos, sino que también mejoran su salud y bienestar general a través de su participación en actividades y juegos que mejoran las características físicas y psicológicas y ayudan a las personas a aprender aspectos positivos de los comportamientos sociales como el juego limpio, la cooperación y la participación grupal. Sin lugar a dudas, aprender a moverse y moverse para aprender son componentes complementarios vitales de los programas estructurados de educación física y actividad física (Choi & Cheung, 2016; Shields et al., 2009). En contraste, la actividad física no mejora el coeficiente



intelectual de estos individuos, posiblemente, mejorando los comportamientos adaptativos a través de la actividad física regular. La actividad física también ayuda a las personas con discapacidades intelectuales a desarrollar algunas habilidades para experimentar la vida independiente, encontrar un trabajo y mantenerse saludables.

Dado que las personas con discapacidades intelectuales tienen tasas más altas de discapacidades secundarias y otros problemas de salud que la población general, estas personas necesitan programas de atención especializada, ejercicio y educación física que el resto de la comunidad (Moore et al., 2016).

A lo largo de los años, muchos informes han estado disponibles sobre los impactos positivos de los programas de ejercicio de modalidad única, incluyendo fuerza, aeróbico, resistencia muscular y flexibilidad en personas con discapacidad intelectual. En los últimos años, los investigadores han intentado combinar fuerza, equilibrio, ejercicios aeróbicos y otros tipos de ejercicio en un programa de entrenamiento individualizado más completo para una mayor efectividad (Oviedo et al., 2014; Wu et al., 2017). Una amplia investigación en este campo ha demostrado que los ejercicios multimodales pueden ser más efectivos que los ejercicios monomodales para mejorar las capacidades funcionales y la aptitud física de las personas con discapacidad intelectual (Calders et al., 2011). Sin embargo, lo que los maestros de educación física y los entrenadores deportivos necesitan es un conjunto de instrucciones y pautas generales basadas en los últimos hallazgos en este campo para ayudarlos a planificar programas de ejercicio a largo plazo para personas con discapacidad intelectual.

### ***1.3. Actividades y ejercicios para personas con discapacidad intelectual***

El desarrollo de programas de ejercicios para personas con necesidades especiales ha sido un tema de interés para muchos investigadores de todo el mundo, que han estudiado los impactos de diferentes métodos de ejercicio y han tratado de combinarlos para una mayor eficacia. El punto crítico en el diseño de estos programas de ejercicios es prestar atención a la etiología de cada trastorno y sus síntomas e implicaciones y



planificar el programa para las necesidades de los participantes. La decisión de qué ejercicios utilizar y cómo combinarlos debe tomarse sobre la base de los últimos descubrimientos científicos con la debida atención a los principios teóricos de la ciencia del ejercicio. Los ejercicios planteados por se desarrollaron sobre la base de los principios teóricos enumerados a continuación y muchos estudios anteriores sobre el tema en el Cuadro 1 se presentan los ejercicios preferidos para personas con discapacidad intelectual).

**Cuadro N° 1** Actividades para personas con discapacidad intelectual (generalidades y ejercicios relacionados con cada parte)

<b>Ejercicios de equilibrio</b>	<b>de Desarrollo de habilidades psicosociales</b>	<b>Ejercicios aeróbicos</b>	<b>Acción perceptiva y ejercicios cognitivos</b>	<b>Desarrollo de la función muscular</b>
1. Ejercicios de equilibrio estático y dinámico (2. Acostado con el abdomen / espalda en una pelota de rehabilitación y balanceándose hacia adelante y hacia atrás, apoyándose en los brazos mientras está acostado en una pelota de rehabilitación, asumiendo la posición de cuatro patas sobre una almohada de rehabilitación, tratando de mantener el equilibrio mientras levanta	Hacer ejercicio con compañeros, ejercicios grupales y ejercicios entre padres e hijos para desarrollar habilidades psicológicas, incluido el autocontrol emocional y la interacción social a través de juegos y ejercicios como saltar /	1. Ejercicios circulares, danza aeróbica y actividades deportivas adaptativas 2. Caminar rápido, trotar o andar en bicicleta 3. Subir y bajar escaleras, utilizar máquinas de ejercicio aeróbico	1. Jugar con pelotas, globos, correas, pañuelos y adhesivos para diversificar los ejercicios de movimiento y también actividades como rodar, presionar, tirar, levantar, atrapar y lanzar	1. Subir escalera sueca, abdominales, V-ups (mientras está acostado boca arriba, levantando los brazos y las piernas hasta la línea media del cuerpo al mismo tiempo), flexiones en la escalera sueca o en el suelo. 2. Flexión y extensión de rodilla, flexión



alternativamente las extremidades superiores derecha e izquierda al nivel del horizonte, manteniendo una posición sentada adecuada en una pelota de rehabilitación, mantener el equilibrio pélvico en el eje sagital cuando se sienta sobre la pelota, mantener el equilibrio pélvico en el nivel frontal mientras levanta alternativamente las piernas izquierda y derecha del suelo, De pie sobre dos pies sobre una almohada de rehabilitación, tratando de doblar la rodilla mientras está de pie sobre una almohada de rehabilitación, caminando descalzo sobre una colchoneta pegajosa, caminando descalzo sobre una colchoneta de ejercicio de 10 cm de grosor, caminar por el borde del gimnasio y caminar sobre almohadas de rehabilitación de diferentes grosores.

saltar, lanzar y atrapar pelotas, juegos de control sensorial, juegos que mejoran el control sensorial, juegos de computadora de aventura interactivos y educativos para mejorar las habilidades del lenguaje y la memoria, billar, cruzar la piscina, cruzar carreras de obstáculos, Juegos que involucran interacciones como moverse, comprar y vender recursos como agua, alimentos, etc.

como cintas de correr o ergómetros, abdominales y saltos consecutivos con ambos pies<sup>4</sup>. Cualquier movimiento rítmico que dure unos 10 minutos, actividades físicas a largo plazo en las que la frecuencia cardíaca sea al menos el 50% de la frecuencia cardíaca máxima, varios tipos de carrera como trotar, intervalo, etc., juegos en los que correr es un componente principal

pelotas y objetos en cada sesión<sup>2</sup>. Hacer ejercicio con pelota de tenis, voleibol, pelota de fútbol y baloncesto con métodos adaptados de lanzar y atrapar<sup>3</sup>. Ejercitar con diferentes pelotas (pelotas de tenis, voleibol, baloncesto y deportes de playa) con diferentes tipos de caminar y correr con pelota, diferentes conjuntos de ejercicios de desarrollo con pelota

plantar de muñeca, extensión y abducción de muslos, flexión y extensión del tronco.

3. Press de pecho de máquina, extensión de pierna de máquina, tirón de lata de máquina, curl de cable, curl de pierna de máquina de pie, extensión de tríceps de máquina, levantamiento de pantorrilla de máquina de pie, elevación frontal de mancuernas de pie y ejercicios abdominales

4. Sentadillas elípticas (sentadillas simples solo con peso corporal),



<p>3. Saltar con ambos pies sobre espuma suave, saltar con un pie hacia los lados, saltar de rodilla, saltar largo con ambos pies, saltar con un pie, pararse sobre un pie, saltar con ambos pies de lado a lado, correr por las escaleras mientras alterna los pies, saltar en las escaleras con ambos pies.</p> <p>4. Caminar con el talón del pie, pararse en fila, caminar de lado y caminar hacia atrás con los ojos abiertos/cerrados.</p> <p>5. Hacer ejercicio con una pelota</p> <p>6. Hacer ejercicio con equipos con ruedas como bicicletas, scooters y patines.</p> <p>7. Caminar y correr sobre una viga de equilibrio o espuma.</p>	<p>Desarrollar el control sensorial, la gestión de equipos y el liderazgo, ejercicios para aumentar la interacción y el sentido de pertenencia al grupo.</p>	<p>(estacionario, en movimiento, en parejas, con pelota sentada, en parejas en posición sentada), ejercicios que implican percibir estímulos visuales, auditivos y táctiles y dar una respuesta adecuada, ejercicios que aumentan la velocidad de reacción</p>	<p>sentadillas con salto, abdominales con las piernas rectas, abdominales con rodillas dobladas, patadas de tijera de pierna recta (ligeramente sentadas hacia atrás).</p> <p>5. Ejercicios de resistencia de miembros superiores e inferiores con peso corporal, máquinas de musculación, pesas y movimientos suecos, ejercicios TRX, ejercicios balón medicinal y bandas de resistencia</p>
---	--	--	---

Aptitud física y desarrollo de habilidades motoras

Deportes especializados

Aumentar la actividad física

Ejercicios de pérdida de peso

Ejercicios de flexibilidad



#### ***1.4. Principios de los ejercicios y actividades para personas con discapacidad intelectual***

A continuación, se enumeran los principios fundamentales para implementar actividades programas de ejercicios para personas con discapacidad intelectual de acuerdo con numerosos estudios realizados sobre este tema, que los profesores y entrenadores de educación física deben considerar cuidadosamente y adherirse al planificar ejercicios para estas personas.

1. Aumentar la actividad física es la clave para el éxito de cualquier programa de rehabilitación deportiva.
2. La mejora en la aptitud física y el desarrollo motor es un determinante primario del compromiso a largo plazo con el programa de ejercicios.
3. El entrenamiento perceptual motor y cognitivo debe ser el foco principal de los programas de entrenamiento físico para personas con discapacidad intelectual.
4. Los ejercicios de pérdida de peso contribuyen a mejorar el bienestar de las personas con discapacidad intelectual.
5. Mejorar las habilidades psicosociales a través de la actividad física y los juegos es una forma de aumentar la interacción social.
6. Los deportes especializados sirven como un medio para que las personas con discapacidad intelectual demuestren sus habilidades.
7. Los ejercicios grupales con compañeros son mejores que los ejercicios caseros e individuales.
8. Los ejercicios para padres e hijos complementan los ejercicios especializados de rehabilitación.



9. Es necesario aumentar la motivación de las personas con discapacidad intelectual para participar en actividades físicas para asegurarse de que se comprometen con programas de ejercicio.
10. Es necesario crear deportes unificados y educación, ejercicio y juego inclusivos para facilitar las interacciones entre personas con y sin discapacidad intelectual.
11. Olimpiadas Especiales pueden servir como un paquete completo y una puerta de entrada para la integración social de las personas con discapacidad intelectual.
12. La actividad física puede aliviar los problemas de salud relacionados con la edad de los ancianos con discapacidad intelectual (Kashi et al., 2023).

#### ***1.4.1. Organización y planificación de actividades y ejercicios para personas con discapacidad***

Para la organización de las actividades y programas para personas con discapacidad en general se recomienda considerar diferentes aspectos que ayudaran a dar mayor efectividad.

- a) **Frecuencia de las sesiones semanales:** Debe haber al menos 2 sesiones semanales para ejercicios musculares y de equilibrio, tres sesiones para ejercicios de resistencia cardiovascular de intensidad baja a moderada y ejercicios de resistencia muscular, y ejercicios de percepción-acción. Además, una sesión debe ser una combinación de resistencia cardiovascular, flexibilidad, ejercicios de percepción-acción y equilibrio, ejercicios de mejora de la función muscular y otros ejercicios mencionados en la sección "tipo de ejercicio".
- b) **Intensidad de los ejercicios:** Los entrenadores pueden usar múltiples series de 8-12 repeticiones para ejercicios de fuerza de cada músculo y algunas series de veinte repeticiones con intensidades de hasta 70% 1RM para resistencia



muscular. Los ejercicios aeróbicos deben comenzar con una intensidad ligera y pasar gradualmente a una intensidad moderada (50-70% de la frecuencia cardíaca máxima) de acuerdo con el principio de sobrecarga. Mientras que muchos de estos individuos pueden realizar ejercicios aeróbicos más intensos (70-85% de la frecuencia cardíaca máxima), considerando la inactividad general de estos individuos y la mayor prevalencia de trastornos metabólicos y cardiovasculares en esta población, los entrenadores deben ser extremadamente cautelosos sobre el uso de ejercicios de alta intensidad.

- c) **Duración del ejercicio en cada sesión (tiempo):** Este paquete recomienda planificar los ejercicios en 45 a 60 minutos por sesión.
- d) **Duración total del programa de ejercicios (volumen):** Dado que las variables físicas (por ejemplo, fuerza, resistencia muscular y composición corporal) pueden mejorarse más rápido que las variables que involucran la función del sistema nervioso (por ejemplo, equilibrio y características psicológicas y neurológicas), la duración total del programa debe aumentarse si el objetivo es mejorar las últimas variables. En particular, muchos efectos del programa de ejercicios serán temporales y desaparecerán gradualmente una vez que la persona deje de participar.
- e) **Progresión del programa de ejercicios:** Para lograr los impactos psicológicos, fisiológicos y sociales deseados, la intensidad, duración y repetición de los ejercicios deben aumentarse en función del principio de sobrecarga, es decir, aplicar cargas cada vez más pesadas a los participantes para desafiar sus sistemas fisiológicos y psicológicos y mejorar su adaptabilidad. Dadas las grandes diferencias individuales en esta población, los entrenadores deben comenzar los ejercicios a un nivel de baja intensidad sin ejercer mucha presión sobre los participantes y aumentar gradualmente la dificultad (intensidad) de los ejercicios a medida que crecen sus capacidades. En este proceso, es de vital importancia mantener a los participantes motivados



y asegurarse de que todavía disfrutan de los ejercicios, incluso los vigorosos. Para hacerlo, incluso los ejercicios duros deben ir acompañados de juegos, y las técnicas divertidas y motivacionales deben usarse de manera efectiva para lograr el objetivo mencionado anteriormente. Una de las técnicas de motivación más efectivas es crear las condiciones para que los participantes tengan éxito, se conviertan en campeones y admiren sus habilidades (Kashi et al., 2023).

### ***1.5. Educación física inclusiva***

La inclusión educativa se define como un proceso dirigido a garantizar el derecho a una educación de calidad para todos los estudiantes en igualdad de condiciones, dando especial atención a aquellos que se encuentran en situaciones de mayor exclusión, este proceso busca asegurar la equidad de oportunidades en la participación de los procesos integrales de aprendizaje especialmente para aquellos en riesgo de ser marginados. El establecimiento de escuelas inclusivas, que acogen a todos los estudiantes sin discriminación, favorece la participación plena, el desarrollo y el aprendizaje. Estas escuelas se convierten en herramientas poderosas para mejorar la calidad educativa y avanzar hacia sociedades más justas, equitativas y cohesionadas.

La Organización de Estados Iberoamericanos (OEI) tiene entre sus prioridades de lograr la igualdad educativa y superar cualquier forma de discriminación en la educación, alineándose con los Objetivos del Desarrollo Sostenible y la Agenda 2030 busca avanzar en la atención educativa a la diversidad del alumnado y a los colectivos con mayor riesgo de exclusión, como niños y niñas migrantes, de pueblos originarios y afrodescendientes, aquellos con necesidades educativas especiales, mujeres y quienes viven en contextos de pobreza. Las líneas de acción clave para avanzar hacia esta meta incluyen:

- El fortalecimiento de políticas y programas que promuevan la equidad y la



inclusión, así como el desarrollo de la capacidad de las escuelas para ofrecer una educación inclusiva.

- Mejorar las competencias de diferentes actores en relación con la equidad y la inclusión,
- Fomentar el acceso a las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) para estudiantes en situaciones de exclusión, y,
- Promover la creación de redes de escuelas para facilitar el intercambio y la difusión de buenas prácticas de inclusión(OEI, 2022).

### ***1.5.1. Concepto de educación física inclusiva***

La educación física inclusiva se refiere a un enfoque pedagógico y práctico que busca garantizar que todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades, capacidades o discapacidades, tengan la oportunidad de participar plenamente en las actividades de educación física en el entorno escolar. En otras palabras, la educación física inclusiva tiene como objetivo principal eliminar las barreras que puedan impedir la participación de cualquier estudiante, promoviendo la igualdad de oportunidades y la diversidad en el ámbito de la actividad física y el deporte en la escuela.

La educación física inclusiva reconoce que cada estudiante es único y que sus necesidades deben ser consideradas y atendidas de manera individualizada. Este enfoque no solo beneficia a los estudiantes con discapacidades, sino que también promueve un ambiente más inclusivo y respetuoso en la escuela en general, lo que contribuye a una experiencia educativa más enriquecedora para todos los estudiantes.

### ***1.5.2 Principios y beneficios de la inclusión en la educación física***

1. Participación Activa: Se centra en garantizar que todos los estudiantes tengan la oportunidad de participar activamente en las actividades físicas, independientemente de sus habilidades o discapacidades.
2. Adaptación y Modificación: Implica la adaptación y modificación de



actividades, juegos y deportes para que sean accesibles y adecuados para cada estudiante, considerando sus necesidades y capacidades individuales.

3. Respeto por la Diversidad: Promueve el respeto y la valoración de la diversidad en términos de habilidades, género, edad, antecedentes culturales y discapacidades.
4. Colaboración: Fomenta la colaboración entre docentes, especialistas en educación especial, terapeutas y otros profesionales para proporcionar un apoyo integral a los estudiantes con necesidades especiales.
5. Fomento de la Autonomía: Busca empoderar a los estudiantes para que tomen decisiones informadas sobre su participación en actividades físicas y deportivas.
6. Conciencia y Sensibilización: Promueve la conciencia y la sensibilización sobre las necesidades de inclusión, tanto entre los estudiantes como entre el personal educativo y la comunidad escolar en general.

### ***1.6. Desafíos y barreras en la inclusión***

La inclusión en la educación física enfrenta varios desafíos y barreras que pueden dificultar la participación plena de estudiantes con discapacidades intelectuales leves y otros tipos de discapacidad. Estos desafíos pueden variar según el entorno, la infraestructura y la cultura escolar, pero algunos de los obstáculos comunes incluyen:

1. Falta de Conciencia y Sensibilización: La falta de conocimiento y conciencia sobre la importancia de la inclusión y las necesidades de los estudiantes con discapacidades puede ser un obstáculo significativo. Los educadores y compañeros de clase pueden no comprender las necesidades de estos estudiantes ni estar preparados para apoyarlos.
2. Falta de Formación del Personal Educativo: La falta de formación específica en educación inclusiva y adaptaciones puede limitar la capacidad de los docentes para trabajar de manera efectiva con estudiantes con discapacidades.



La formación en estrategias de adaptación y técnicas pedagógicas inclusivas es esencial.

3. Falta de Recursos y Apoyo: Las escuelas pueden carecer de recursos adecuados, como personal de apoyo, materiales adaptados y equipos especiales para atender las necesidades de los estudiantes con discapacidades. La falta de apoyo adecuado puede obstaculizar la inclusión.
4. Barreras Físicas y de Acceso: La falta de accesibilidad en las instalaciones escolares, como rampas, ascensores o baños adaptados, puede dificultar la participación de estudiantes con discapacidades físicas en las clases de educación física. Esto también puede afectar a estudiantes con discapacidades intelectuales leves si no pueden acceder fácilmente a las áreas de actividad física.
5. Estigmatización y Bullying: La estigmatización y el acoso por parte de otros estudiantes pueden crear un ambiente hostil para los estudiantes con discapacidades. Esto puede afectar negativamente su participación y bienestar emocional.
6. Falta de Adaptaciones y Modificaciones Adecuadas: Si las actividades físicas no se adaptan adecuadamente para satisfacer las necesidades individuales de los estudiantes con discapacidad intelectual leve, pueden sentirse excluidos o incapaces de participar de manera significativa.
7. Expectativas Bajas: Las expectativas negativas o bajas sobre el rendimiento de los estudiantes con discapacidades pueden limitar su crecimiento y desarrollo en la educación física. Los educadores deben tener expectativas elevadas y proporcionar oportunidades de aprendizaje significativas.
8. Falta de Colaboración entre Profesionales: La falta de colaboración entre docentes de educación física, especialistas en educación especial y otros profesionales puede dificultar la planificación y la implementación de estrategias de inclusión efectivas.



9. Barreras Socioeconómicas: En algunos casos, las familias pueden enfrentar barreras socioeconómicas que dificultan la participación de sus hijos en actividades extracurriculares, incluyendo la educación física adaptada.
10. Normas Culturales y Actitudes Negativas: Las actitudes negativas y las normas culturales en la sociedad pueden afectar la percepción de la discapacidad y la inclusión. Esto puede influir en cómo se trata a los estudiantes con discapacidades en el entorno escolar.

Superar estos desafíos y barreras requiere un enfoque proactivo y colaborativo que involucre a educadores, administradores escolares, familias y la comunidad en general. La formación, la concienciación y la implementación de políticas inclusivas son pasos importantes para promover la inclusión efectiva en la educación física y en toda la educación.

### ***1.7. Actividades lúdicas en la educación física***

Las actividades lúdicas en la educación física son aquellas actividades físicas y deportivas que se desarrollan de manera recreativa y divertida, con un enfoque en el juego, la participación activa y la motivación. Estas actividades tienen como objetivo principal promover el aprendizaje, el desarrollo de habilidades motoras, la salud física y el bienestar emocional de los estudiantes. Aquí tienes una lista de actividades lúdicas comunes en la educación física:

### **Gráfico N° 1 Actividades lúdicas de educación física**



**Fuente:**(Bennasar, 2022)

Las actividades lúdicas en la educación física son esenciales para mantener a los estudiantes comprometidos y motivados, además de fomentar el desarrollo de habilidades físicas y sociales. Los docentes de educación física pueden adaptar estas actividades para satisfacer las necesidades y niveles de habilidad de todos los estudiantes, incluyendo aquellos con discapacidades, promoviendo así la inclusión en el entorno educativo.

### ***1.7.1. Definición de actividades lúdicas***

Las actividades lúdicas son actividades recreativas, entretenidas y generalmente no estructuradas que se realizan con el propósito principal de divertirse, jugar y disfrutar. Estas actividades se caracterizan por ser placenteras y voluntarias, y a menudo involucran elementos de juego, imaginación y creatividad. Las actividades lúdicas pueden ser individuales o grupales y pueden incluir juegos, deportes, pasatiempos, rompecabezas, actividades artísticas, música, danza y cualquier otra forma de entretenimiento que estimule el placer y la diversión.

En el contexto educativo, las actividades lúdicas también pueden utilizarse como herramienta pedagógica para facilitar el aprendizaje y el desarrollo de habilidades en un ambiente más relajado y amigable, estas actividades pueden ser especialmente



efectivas para motivar a los estudiantes, fomentar la participación activa y mejorar la retención del conocimiento.

Por tal, las actividades lúdicas son aquellas en las que la diversión y el entretenimiento son los objetivos principales, y se basan en la satisfacción personal y el disfrute del individuo o grupo que las realiza.

### ***1.7.2. Tipos de actividades lúdicas adaptadas***

Las actividades lúdicas desempeñan un papel fundamental en la educación física debido a su importancia en el desarrollo integral de los estudiantes. Aquí se destacan algunos de los beneficios y la importancia de las actividades lúdicas en este contexto:

1. **Promoción de la actividad física:** Las actividades lúdicas hacen que la actividad física sea más atractiva y divertida, lo que incentiva a los estudiantes a ser más activos y a mantener un estilo de vida saludable. Esto es esencial para combatir el sedentarismo y promover la salud física.
2. **Desarrollo de habilidades motoras:** Las actividades lúdicas permiten a los estudiantes practicar y mejorar sus habilidades motoras, como correr, saltar, lanzar y atrapar. Estas habilidades son fundamentales para el desarrollo físico de los estudiantes.
3. **Fomento de la coordinación y el equilibrio:** Muchos juegos lúdicos implican movimientos que requieren coordinación y equilibrio, lo que contribuye al desarrollo de estas habilidades motoras esenciales.
4. **Mejora de la autoestima:** Participar en actividades lúdicas y lograr metas dentro de un ambiente lúdico puede aumentar la autoestima de los estudiantes, ayudándoles a desarrollar una imagen positiva de sí mismos.
5. **Desarrollo social y emocional:** Las actividades lúdicas a menudo se realizan en grupos, lo que fomenta la interacción social, el trabajo en equipo y la cooperación. Los estudiantes aprenden a comunicarse, resolver conflictos y construir relaciones durante estas actividades.



6. Reducción del estrés y la ansiedad: Jugar y divertirse en un entorno lúdico puede reducir el estrés y la ansiedad en los estudiantes. Estas actividades pueden servir como una válvula de escape para el estrés académico.
7. Aprendizaje activo: Las actividades lúdicas pueden utilizarse para enseñar conceptos educativos y habilidades de manera activa y práctica. Los estudiantes pueden aprender mientras se divierten, lo que mejora la retención del conocimiento.
8. Inclusión y diversidad: Las actividades lúdicas pueden adaptarse para incluir a estudiantes con diferentes habilidades y necesidades, promoviendo así la inclusión y la diversidad en el aula.
9. Fomento de la creatividad y la imaginación: Las actividades lúdicas a menudo requieren creatividad y pensamiento imaginativo, lo que estimula el desarrollo cognitivo de los estudiantes.
10. Promoción de hábitos de vida saludables a largo plazo: Al crear una asociación positiva entre la actividad física y la diversión desde una edad temprana, las actividades lúdicas pueden influir en la adopción de hábitos de vida activos y saludables a lo largo de la vida de los estudiantes.

De esta manera, las actividades lúdicas en la educación física no solo hacen que el proceso de aprendizaje sea más agradable, sino que también desempeñan un papel crucial en el desarrollo físico, social y emocional de los estudiantes. Estas actividades contribuyen significativamente a una educación física más efectiva y completa.

### ***1.8. Adaptación en la educación física***

Concepto de adaptación en el contexto de la educación física

La adaptación en la educación física se refiere a la modificación o ajuste de las actividades físicas y deportivas para satisfacer las necesidades individuales de los estudiantes, especialmente aquellos que tienen discapacidades, limitaciones o habilidades diferentes. El objetivo principal de la adaptación es permitir que todos los



estudiantes participen de manera efectiva y significativa en las clases de educación física, independientemente de sus diferencias individuales.

La adaptación en la educación física es esencial para garantizar que todos los estudiantes tengan la oportunidad de beneficiarse de la actividad física y deportiva, independientemente de sus capacidades y limitaciones. Promueve la inclusión, el desarrollo físico y el bienestar de todos los estudiantes en el entorno escolar.

### ***1.8.1. Estrategias de adaptación para estudiantes con discapacidad intelectual leve***

Las estrategias de adaptación para estudiantes con discapacidad intelectual leve en el contexto de la educación física son fundamentales para garantizar su participación activa y exitosa en las actividades físicas y deportivas. A continuación, se citan varias estrategias en este contexto:

1. **Evaluación Individualizada:** Realiza una evaluación individualizada de las habilidades y necesidades de cada estudiante con discapacidad intelectual leve. Esto te ayudará a comprender sus capacidades y limitaciones específicas.
2. **Simplificación de Instrucciones:** Utiliza instrucciones claras y sencillas, evitando lenguaje complejo o ambiguo. Divide las instrucciones en pasos más pequeños si es necesario.
3. **Apoyo Visual:** Utiliza apoyos visuales, como imágenes, pictogramas o carteles, para ayudar a los estudiantes a comprender las reglas y las secuencias de las actividades.
4. **Tiempo Adicional:** Proporciona tiempo adicional para que los estudiantes comprendan y ejecuten las tareas. La paciencia es clave.
5. **Adaptación de Reglas:** Simplifica las reglas de los juegos y deportes según sea necesario. Puedes modificar las reglas para que sean más accesibles sin perder la esencia del juego.
6. **Uso de Modelos y Demostraciones:** Demuestra las actividades físicas y



deportivas de manera clara y detallada. Los estudiantes pueden beneficiarse al ver visualmente cómo se realiza una tarea.

7. Participación en Grupo Pequeño: Organiza actividades en grupos pequeños para que los estudiantes tengan más oportunidades de participar y recibir atención individualizada.
8. Refuerzo Positivo: Utiliza el refuerzo positivo y el elogio para reconocer los esfuerzos y logros de los estudiantes. Esto puede aumentar su motivación.
9. Ayudas Técnicas: Si es necesario, considera el uso de ayudas técnicas, como pelotas de menor tamaño o equipos adaptados, para facilitar la participación.
10. Actividades Multisensoriales: Integra actividades que involucren múltiples sentidos, como juegos que utilizan sonidos, texturas o colores, para hacer que las actividades sean más atractivas y estimulantes.
11. Colaboración con Especialistas: Trabaja en estrecha colaboración con especialistas en educación especial y terapeutas ocupacionales para obtener orientación y apoyo adicional.
12. Enfoque en Objetivos Individuales: Establece metas y objetivos individuales para cada estudiante y rastrea su progreso de manera regular.
13. Flexibilidad: Sé flexible en tus enfoques y adapta las estrategias según las necesidades cambiantes de los estudiantes.
14. Inclusión de Ayudantes o Pares: Considera la posibilidad de incluir ayudantes o compañeros de clase para brindar apoyo adicional a los estudiantes con discapacidad intelectual leve.
15. Comunicación Abierta con Familias: Mantén una comunicación abierta y regular con las familias de los estudiantes para obtener información sobre sus necesidades y sugerencias para la adaptación.

La adaptación en la educación física es un proceso continuo y personalizado. Las estrategias pueden variar según las capacidades y necesidades específicas de cada



estudiante. La clave es crear un ambiente inclusivo donde todos los estudiantes se sientan valorados y tengan la oportunidad de participar activamente en las actividades físicas.

### ***1.8.2. Diseño de actividades lúdicas adaptadas.***

El diseño de actividades lúdicas adaptadas para estudiantes con discapacidad intelectual leve en el contexto de la educación física requiere planificación cuidadosa y consideración de las necesidades individuales de los estudiantes. El proceso de diseño de actividades lúdicas adaptadas: cada estudiante es único, por lo que las adaptaciones pueden variar según las necesidades individuales. El diseño de actividades lúdicas adaptadas efectivas requiere paciencia, empatía y un enfoque centrado en el estudiante para garantizar que todos los participantes tengan una experiencia positiva y enriquecedora en la educación física. A continuación, un proceso paso a paso para diseñar actividades lúdicas adaptadas de manera efectiva:

#### **1. Evaluación de las necesidades individuales:**

Realiza una evaluación individualizada de cada estudiante con discapacidad intelectual leve para comprender sus habilidades, preferencias, desafíos y metas.

#### **2. Definición de objetivos claros:**

Establece objetivos de aprendizaje claros y específicos para cada actividad. Los objetivos deben ser alcanzables y adaptados a las capacidades de los estudiantes.

#### **3. Selección de actividades apropiadas:**

Elije actividades lúdicas que sean adecuadas para los estudiantes y que se alineen con los objetivos de aprendizaje. Las actividades deben ser atractivas y motivadoras.

#### **4. Adaptación de reglas y estructura:**

Simplifica las reglas de la actividad según sea necesario. Considera la posibilidad de modificar la estructura del juego para hacerlo más accesible.



### **5. Uso de apoyos visuales:**

Utiliza apoyos visuales, como imágenes o pictogramas, para ayudar a los estudiantes a comprender las reglas y las secuencias de la actividad.

### **6. Consideración del entorno:**

Asegúrate de que el entorno donde se llevará a cabo la actividad sea seguro y accesible para todos los estudiantes. Elimina posibles obstáculos físicos.

### **7. Apoyo individualizado:**

Proporciona apoyo individualizado según las necesidades de cada estudiante. Esto puede incluir recordatorios verbales, orientación táctil o adaptaciones específicas.

### **8. Evaluación y ajustes:**

Observa el progreso de los estudiantes durante la actividad y realiza ajustes según sea necesario. Adapta las estrategias y apoyos según las respuestas y necesidades de los estudiantes.

### **9. Inclusión de todos los estudiantes:**

Fomenta la inclusión de estudiantes con y sin discapacidades en la actividad. Promueve la colaboración y la cooperación entre los participantes.

### **10. Fomento de la diversión y el logro:**

- Prioriza la diversión y el disfrute en la actividad. Celebra los logros individuales y colectivos para aumentar la motivación.

### **11. Comunicación abierta con familias:**

- Mantén una comunicación regular y abierta con las familias de los estudiantes para compartir el progreso y obtener retroalimentación.

### **12. Registro y seguimiento:**



- Lleva un registro del progreso de los estudiantes en relación con los objetivos de aprendizaje. Esto te ayudará a realizar ajustes y adaptaciones en futuras actividades.

### **13. Capacitación continua:**

- Busca oportunidades de capacitación en educación inclusiva y adaptación para mejorar tus habilidades en el diseño y la implementación de actividades lúdicas adaptadas.

#### ***1.9. Consideraciones para la adaptación de juegos y actividades***

Cuando se trata de adaptar juegos y actividades para estudiantes con discapacidad intelectual leve en el contexto de la educación física, es importante tener en cuenta una serie de consideraciones clave para garantizar que las adaptaciones sean efectivas y que todos los estudiantes puedan participar de manera significativa. A continuación, algunas consideraciones importantes:

1. **Conocimiento Individual:** Comprende las necesidades y habilidades de cada estudiante con discapacidad intelectual leve.
2. **Objetivos Claros:** Establece objetivos específicos y alcanzables para cada juego o actividad.
3. **Simplificación de Reglas:** Simplifica las reglas del juego para facilitar la comprensión.
4. **Modificación de Estructura:** Adapta la estructura del juego si es necesario, como el tamaño del campo o los equipos.
5. **Apoyos Visuales:** Utiliza apoyos visuales, como imágenes o pictogramas, para clarificar las reglas.
6. **Tiempo Adicional:** Proporciona tiempo adicional para que los estudiantes completen tareas.
7. **Ayuda de Compañeros:** Considera la participación de compañeros o ayudantes para brindar apoyo.



8. Enfoque en la Diversión: Prioriza la diversión sobre la competencia o el rendimiento.
9. Variedad de Actividades: Ofrece una variedad de opciones para atraer a los estudiantes.
10. Adaptaciones de Equipo: Adapta el equipo y los materiales según sea necesario.
11. Comunicación Efectiva: Utiliza lenguaje claro y comunicación efectiva.
12. Refuerzo Positivo: Reconoce y elogia los esfuerzos y logros de los estudiantes.
13. Monitoreo y Ajustes: Observa el progreso y ajusta las adaptaciones según sea necesario.
14. Colaboración con Especialistas: Trabaja con especialistas en educación especial y terapeutas.
15. Respeto y Sensibilidad: Fomenta un ambiente inclusivo y muestra respeto hacia las necesidades individuales.

Al aplicar estas consideraciones, se puede facilitar la participación exitosa de todos los estudiantes en juegos y actividades de educación física, incluyendo aquellos con discapacidad intelectual leve.

#### ***1.10. Ejemplos de actividades lúdicas adaptadas***

Existen varias actividades lúdicas adaptadas que pueden ser apropiadas para estudiantes con discapacidad intelectual leve en el contexto de la educación física.

Entre las actividades más accesibles y significativas están:

1. Carrera de Obstáculos Simplificada:
  - Se configura un curso de obstáculos con elementos simples como conos y aros.
  - Los estudiantes pueden caminar o correr a través del curso, saltar obstáculos bajos o dar pequeños pasos por encima de ellos.
  - El enfoque está en la coordinación, el equilibrio y la diversión.
2. Juego de Pelota con Ayuda:



- Se juega un juego de pelota, como el balón prisionero, pero con una pelota de gomaespuma o una pelota más suave.
  - Los estudiantes pueden usar la mano o incluso un soporte para lanzar la pelota.
  - La adaptación se centra en la participación y el juego en lugar de la fuerza o la precisión.
3. Juego de la Soga Sentados:
- Se juega al tira y afloja con los estudiantes sentados en el suelo en lugar de estar de pie.
  - Los estudiantes pueden usar la fuerza de su torso y brazos para participar.
  - El juego promueve la colaboración y la estrategia.
4. Bingo de Movimiento:
- Se crea un juego de bingo con actividades físicas en lugar de números.
  - Los estudiantes eligen actividades como saltar, dar vueltas o tocar los pies y las marcan cuando las completan.
  - El juego fomenta el movimiento y la actividad física.
5. Caminata Escénica:
- Los estudiantes realizan una caminata al aire libre por un sendero o parque cercano.
  - Se pueden incluir paradas para observar la naturaleza, hacer ejercicios de estiramiento o incluso recoger objetos interesantes.
  - La actividad promueve la exploración y el contacto con la naturaleza.
6. Baile Libre y Creativo:
- Los estudiantes pueden participar en una sesión de baile libre donde pueden moverse como deseen, sin restricciones.
  - La música y la expresión creativa son los puntos clave, y no se requiere un estilo de baile específico.
7. Juegos de Cooperación:
- Se organizan juegos como el "tren humano" o el "laberinto humano" donde los



estudiantes trabajan juntos para alcanzar un objetivo.

- La cooperación y la resolución de problemas son las metas principales.
8. Yincana de Estaciones Sensoriales:
- Se configura una yincana de estaciones con actividades sensoriales, como caminar descalzo sobre diferentes texturas, tocar objetos con diferentes temperaturas u oler diferentes aromas.
  - Los estudiantes pueden explorar y experimentar los sentidos mientras completan las estaciones.

Estos ejemplos muestran cómo las actividades lúdicas pueden adaptarse para que sean inclusivas y satisfagan las necesidades de estudiantes con discapacidad intelectual leve. La clave es centrarse en la participación, la diversión y el aprendizaje mientras se ajustan las actividades según las capacidades individuales de los estudiantes.



## CAPÍTULO II. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La estrategia metodológica seguida en la investigación parte de presentar las variables de la investigación y su definición.

### 2.1. Variables de la investigación

Variable independiente: actividades lúdicas adaptadas.

Constituyen un conjunto de juegos y tareas cuyo diseño y modificación se realiza en función de las capacidades, necesidades e intereses de los estudiantes que participan en ellas, permitiendo que todas las personas, para la activación de sus áreas físicas, cognitivas o sociales, requieren además modificaciones que alcanzan a las reglas del juego y al material utilizado con el fin de favorecer la participación activa y satisfactoria de todos los involucrados.

Dimensiones e indicadores

1. Características de los juego y tareas:

Indicador: tipo de opciones

Indicador: nivel de organización de las actividades

2. Áreas de desarrollo

Indicador: integralidad de la orientación (cognitivo, emocional, comportamental, motriz)

3. Adaptaciones y modificaciones

Indicador: criterios didácticos

Indicador: posibilidad de ajuste de las actividades

Variable dependiente: el proceso de Inclusión de estudiantes con discapacidad.

Proceso dirigido a la integración plena de todos los estudiantes y que ofrece oportunidades de participación y aprendizaje, adaptando las actividades y



proporcionando los apoyos y recursos necesarios para su integración promoviendo un ambiente inclusivo, donde se fomente la aceptación, el respeto y la cooperación entre todos los estudiantes.

### **Dimensiones**

#### **1. Integración**

Indicador: nivel de interacción social

Indicador: cooperación y valores inclusivos

#### **2. Oportunidades de participación y aprendizaje**

Indicador: apoyos y recursos que se ofrecen

Indicador: nivel de motivación que genera

Indicador: progresos en el desarrollo de las habilidades adaptativas

### **2.2. Enfoque de investigación:**

Predomina el cualitativo a partir de la información que se identifica y se analiza, así como los métodos y sus resultados que se orientan más hacia el contenido de las variables cualitativas. El enfoque de la investigación se centra en abordar la necesidad realizar indagaciones teóricas y empíricas sobre la inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual leve en el contexto de la educación física. Este enfoque cualitativo empleado permite el reconocimiento de que todos los estudiantes, independientemente de sus capacidades individuales, tienen el derecho de participar plenamente en las actividades físicas y deportivas escolares.

#### **2.2.1. Diseño de la investigación**

Se basó en un enfoque cualitativo que integra elementos de indagación e intervención, este diseño permitió una comprensión en profundidad de las experiencias de los estudiantes y docentes en el contexto de la educación física inclusiva, así como la evaluación objetiva de los efectos de las adaptaciones implementadas. El estudio se llevó a cabo en un entorno escolar específico, el de la Unidad Educativa Bilingüe VMG. con la participación de estudiantes con discapacidad intelectual leve, docentes



de educación física y otros profesionales de la educación.

### **2.2.2. Tipos de investigación**

#### **Investigación descriptiva:**

Este estudio investiga la incidencia de la forma, categoría o nivel de una o más variables en una población (Hernández et al., 2010) La presente investigación concentró su análisis en información específica acerca de las adaptaciones de los estudiantes con discapacidad intelectual leve en la educación física para poder estructurar adaptaciones lúdicas de acuerdo a sus necesidades.

#### **Investigación de Campo**

La investigación de campo se realizó en el lugar de los hechos donde se aplicó extrayendo datos e informaciones directamente de la realidad a través del uso de técnicas de recolección (como entrevistas o encuestas) con el fin de dar respuesta a alguna situación o problema planteado previamente (Arias, 2016).

#### **Investigación Documental**

Mediante la investigación documental se acudió a una información para ampliar y profundizar diferentes enfoques, teorías, conceptualizaciones y criterios de diversos libros en los cuales se encontrará fundamentos, los mismos que serán analizados para establecer relaciones o diferencias respecto al problema de estudio.

**Transversal:** por el tiempo en la que se realiza y las características de las evaluaciones

Se emplearon métodos de carácter teórico y empírico

### **2.2.3. Métodos**

#### **Métodos teóricos**

**Análisis Documental:** dirigido a analizar los documentos, normativas y teorías relacionadas con la inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual en la



educación física. Este análisis documental contribuye a fundamentar y respaldar la propuesta de actividades lúdicas adaptadas.

**Revisión sistemática de Literatura:** analizar de forma exhaustiva la literatura existente sobre actividades lúdicas adaptadas y su impacto en la inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual en la clase de educación física. Esto proporciona una base teórica sólida para la propuesta.

**Enfoque sistémico estructural:** este método permitió elaborar las actividades lúdicas adaptadas para la clase de Educación Física, así como establecer las relaciones entre los elementos estructurales de cada uno de ellos.

### **Métodos empíricos**

**Estudio de casos:** para analizar las situaciones y causas de las dificultades de la inclusión de los estudiantes con discapacidad intelectual y los avances que muestran estos al variar las condiciones de la actividad. Incluye la aplicación de técnicas

**Sistematización de experiencias en la práctica:** La tesis implica la exploración de actividades lúdicas adaptadas en un entorno educativo real. Este método empírico implica la observación directa de la aplicación de las actividades en situaciones reales de la clase de educación física, proporcionando datos prácticos sobre la viabilidad de la propuesta.

**Entrevistas:** dirigido a recopilar datos sobre la percepción de los estudiantes, maestros y otros involucrados con respecto a la necesidad de elaborar propuestas que combinen lo lúdico y las adaptaciones.

**Encuesta:** dirigida a conocer los criterios de los estudiantes sobre las clases de educación física y los beneficios de las actividades y juegos que realizan con todos los estudiantes incluidos los que tienen discapacidad.



### **Aspectos metodológicos del estudio de casos**

Se llevo a cabo un estudio de caso y observaciones directas para comprender las experiencias del estudiante con discapacidad intelectual leve en la educación física, así como para identificar las barreras y los facilitadores de su participación en un grupo clase donde se considera la inclusión como condición de desarrollo.

Además, se utilizaron cuestionarios y mediciones cuantitativas para evaluar el impacto de las adaptaciones en la participación y el bienestar de los estudiantes. El objetivo fue obtener una comprensión completa y multifacética de cómo las actividades lúdicas adaptadas pueden optimizar la inclusión en la educación física y promover un entorno educativo más igualitario y enriquecedor para todos los estudiantes.

El estudio de caso se complementa con las entrevistas, el análisis documental y la observación del estudiante con discapacidad intelectual leve. Esto permitió explorar las percepciones, experiencias y desafíos de los estudiantes con discapacidad intelectual leve en las clases de educación física, así como la perspectiva de los docentes para su inclusión y las adaptaciones.

### **2.3. Población y muestra**

#### ***Población***

El presente proyecto se llevó a cabo con la colaboración de los docentes y estudiantes correspondientes a Segundo Bachillerato General Unificado en la Unidad Educativa Víctor Manuel Garcés, en donde se ve involucrado un grupo de trabajo de 35 estudiantes donde está incluido un estudiante con discapacidad intelectual leve, que constituye el criterio de inclusión fundamental, además de un (1) docente de educación física y la familia del estudiante con D.I. El muestreo fue intencional.

#### **Muestra**



Al contar con una población relativamente pequeña, se toma a todo el conjunto para la muestra (35), a quienes se aplicó una encuesta y el estudio de caso según corresponde:

#### **Cuadro N° 2 Muestra de estudio**

Descripción	Individuos	Técnica/ Instrumento
Alumnos	35	Encuesta
Docente de educación física	1	Entrevista
TOTAL	36 personas	

**Elaborado por:** Los autores

### **2.4. Técnicas e instrumentos aplicados**

#### **Entrevista**

Esta entrevista se realiza a un docente que se desempeña en el sistema educativo ecuatoriano, donde se indica que la educación inclusiva abarca todos los niveles empezando desde inicial, básica y superior de tal manera que la educación y la educación física fomentará una práctica inclusiva en la cual se desarrollará destrezas motoras, afectivas y cognitivas contribuyendo de manera general en la formación de los estudiantes (Ullaguari, S., 2018) El docente entrevistado posee de 10 años de experiencia en este campo.

#### **2.4.1. Entrevista al docente de educación física**

##### **Preguntas y respuestas**

1. ¿Tiene experiencia previa en la enseñanza de estudiantes con discapacidad intelectual leve en la educación física?

Respuesta: Sí.

2. ¿Ha recibido formación específica en la adaptación de actividades físicas para estudiantes con discapacidad intelectual leve?



Respuesta: Sí.

3. ¿Cómo definiría la inclusión en el contexto de la educación física?

Respuesta: La inclusión en educación física significa asegurarse de que todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades, tengan la oportunidad de participar plenamente en las clases de educación física y beneficiarse de las actividades físicas.

4. ¿Qué desafíos considera que enfrentan los estudiantes con discapacidad intelectual leve en las clases de educación física?

Respuesta: Los estudiantes con discapacidad intelectual leve pueden enfrentar desafíos para seguir instrucciones complejas, participar en actividades físicas con eficacia y sentirse incluidos en un entorno a menudo competitivo.

5. ¿Qué estrategias o adaptaciones ha utilizado previamente para promover la inclusión de estos estudiantes en las actividades físicas?

Respuesta: He utilizado estrategias como la simplificación de instrucciones, el uso de apoyos visuales, la adaptación de reglas y la asignación de compañeros de apoyo para ayudar a los estudiantes con discapacidad intelectual leve a participar plenamente.

5. ¿Está familiarizado/a con el concepto de "actividades lúdicas adaptadas" en el contexto de la educación física?

Respuesta: Sí.

6. ¿Ha implementado actividades lúdicas adaptadas en sus clases de educación física?

Respuesta: Sí.

7. Si ha utilizado actividades lúdicas adaptadas, ¿podría proporcionar ejemplos de estas adaptaciones?

Respuesta: Generalmente desarrollo los juegos como vienen en el programa, aunque a veces se realizan adaptaciones a los juegos tradicionales como la silla musical, no siempre se tiene la preparación para hacerlo.

8. En su opinión, ¿cómo afectan las actividades lúdicas adaptadas a la participación



y el aprendizaje de los estudiantes con discapacidad intelectual leve en la educación física?

Respuesta: Las actividades lúdicas adaptadas pueden mejorar la participación de los estudiantes con discapacidad intelectual leve al hacer que las clases que son importantes para el aprendizaje de habilidades motoras y sociales.

9. ¿Ha observado mejoras en la motivación y la autoestima de estos estudiantes debido a la implementación de actividades lúdicas adaptadas?

Respuesta: Sí, es cierto que cuando se realiza alguna adaptación curricular los estudiantes se motivan más. A veces los estudiantes con discapacidad se cohiben de participar activamente y no logran tener éxito en las actividades, aunque siempre se conversa con ellos para que se integren.

*10 ¿Ha trabajado en colaboración con otros profesionales, como terapeutas ocupacionales o psicopedagogos, para desarrollar o implementar actividades lúdicas adaptadas?*

Respuesta: Sí, he trabajado en colaboración con terapeutas ocupacionales y psicopedagogos para ofrecer información que ellos requieren para desarrollar sus actividades.

11. ¿Qué tipo de apoyo adicional considera que sería beneficioso para mejorar la inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual leve en la educación física?

Respuesta: Considero que si se requiere de capacitación continua y de demostraciones para el uso de recursos adaptados y con ello mejoraría la inclusión en la educación física.

En general la entrevista con el docente de educación física para obtener información clara y concreta permitió aprovechar sus experiencias positivas y corroborar la necesidad de adaptar actividades para la enseñanza de la Educación Física a estudiantes con discapacidad intelectual.

El docente manifestó limitaciones en sus competencias para hacer más inclusiva su práctica educativa, menciona la necesidad de capacitarse y del trabajo conjunto



bidireccional con otros especialistas.

De manera particular, destaca que hay estudiantes que rechazan la actividad deportiva por no poder cumplir con los requerimientos de la asignatura debido a la discapacidad, lo cual afecta su autoestima, y limita el desarrollo de habilidades para afrontar situaciones cotidianas e integrarse de manera activa.

#### 2.4.2. Encuesta aplicada a los estudiantes de segundo de bachillerato

Es necesario referir que se utiliza un vocabulario más próximo a las particularidades de los estudiantes y la edad.

1. Me siento parte de las clases de educación física junto con mis compañeros.

Tabla 1

*Pregunta 1 de encuesta a estudiantes*

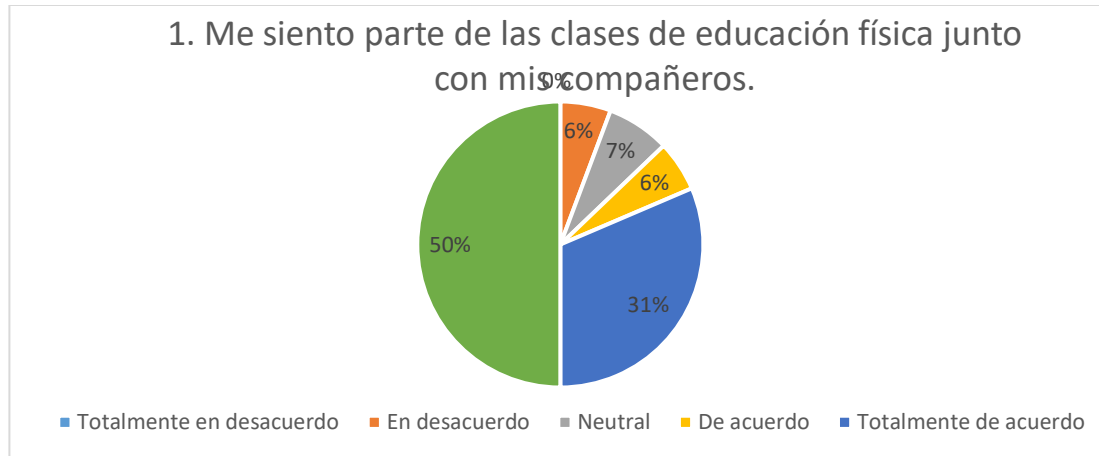
1. Me siento parte de las clases de educación física junto con mis compañeros.		
Descripción	Numero	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	0	0%
En desacuerdo	4	11%
Neutral	5	14%
De acuerdo	4	11%
Totalmente de acuerdo	22	63%
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por:** Los autores



Gráfico 1

Pregunta 1 de encuesta a estudiantes



**Elaborado por:** Los autores

Respecto al sentimiento de pertenencia, la mayoría de los estudiantes con un 63% se sienten totalmente de acuerdo en que son parte de las clases de educación física junto con sus compañeros, lo que indica que sienten tienen un espacio en el grupo.

2. Creo que la participación de estudiantes con discapacidad en las clases de educación física es importante.

Tabla 2

Pregunta 2 de encuesta a estudiantes

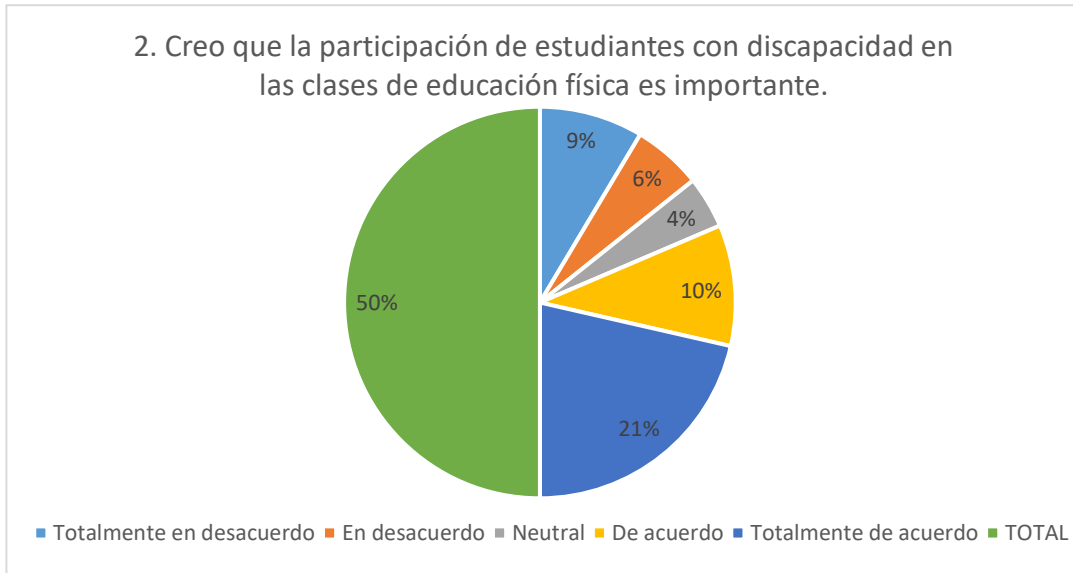
2. Creo que la participación de estudiantes con discapacidad en las clases de educación física es importante.		
Descripción	Numero	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	6	17%
En desacuerdo	4	11%
Neutral	3	9%
De acuerdo	7	20%
Totalmente de acuerdo	15	43%
TOTAL	35	100%



**Elaborado por:** Los autores

Gráfico 2

*Pregunta 2 de encuesta a estudiantes*



**Elaborado por:** Los autores

En cuanto a la importancia de la participación: un 43% de los estudiantes están totalmente de acuerdo en que la participación de estudiantes con discapacidad en las clases de educación física es importante. Esto refleja una actitud de aceptación.

He participado en actividades donde se desarrollen diferentes tipos de juegos en las clases de educación física.

Tabla 3

*Pregunta 3 de encuesta a estudiantes*

3. He participado en actividades donde se desarrollen diferentes tipos de juegos en la clase de educación física.		
Descripción	Numero	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	6	17%
En desacuerdo	4	11%

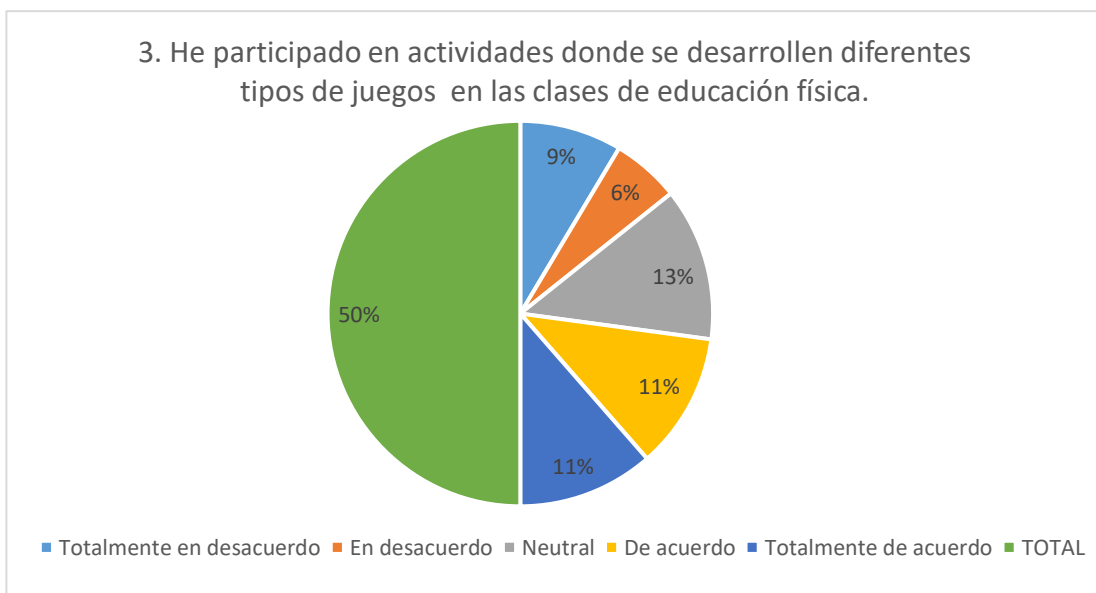


Neutral	9	26%
De acuerdo	8	23%
Totalmente de acuerdo	8	23%
TOTAL	35	100%

**Elaborado por:** Los autores

Gráfico 3

*Pregunta 3 de encuesta a estudiantes*



**Elaborado por:** Los autores

Frente a la participación en actividades donde se desarrollen diferentes tipos de juegos: se tiene que el 26% de los estudiantes estén en posición neutral y el 23% estén de acuerdo o totalmente de acuerdo en haber participado en actividades lúdicas, lo que sugiere que esta práctica no es sistemática.

3. Me he sentido cómodo/a y disfruté participando en juegos en las clases de Educación Física.

Tabla 4



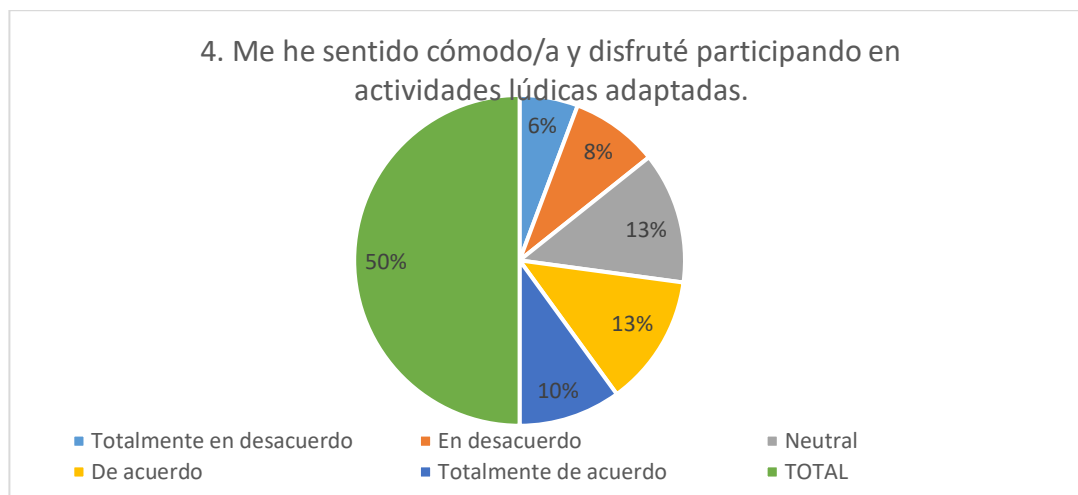
*Pregunta 4 de encuesta a estudiantes*

4. Me he sentido cómodo/a y disfruté participando en juegos en las CEF		
Descripción	Numero	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	4	11%
En desacuerdo	6	17%
Neutral	9	26%
De acuerdo	9	26%
Totalmente de acuerdo	7	20%
TOTAL	35	100%

**Elaborado por:** Los autores

Gráfico 4

*Pregunta 4 de encuesta a estudiantes*



**Elaborado por:** Los autores

Los resultados son variados en cuanto a la comodidad y el disfrute al participar en juegos en la clase. El 26% se siente neutral, mientras que el 26% está de acuerdo o



totalmente de acuerdo, lo que sugiere que se necesita mejorar tanto las adaptaciones como la forma en que se realicen.

5. Recibo apoyo y orientación de mi docente de educación física durante las actividades.

Tabla 5

*Pregunta 5 de encuesta a estudiantes*

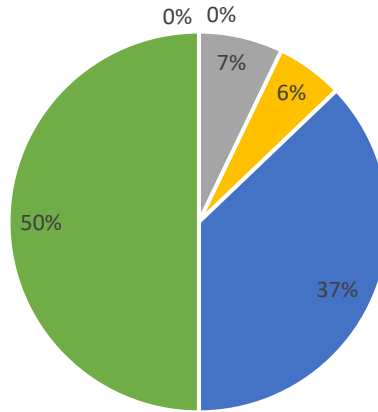
5. Recibo apoyo y orientación de mi docente de educación física durante las actividades.		
Descripción	Numero	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	0	0%
En desacuerdo	0	0%
Neutral	5	14%
De acuerdo	4	11%
Totalmente de acuerdo	26	74%
TOTAL	35	100%

**Elaborado por:** Los autores

Gráfico 5



5. Recibo apoyo y orientación de mi docente de educación física durante las actividades.



■ Totalmente en desacuerdo ■ En desacuerdo ■ Neutral ■ De acuerdo ■ Totalmente de acuerdo ■ TOTAL

*Pregunta 5 de encuesta a estudiantes*

**Elaborado por:** Los autores

Un alto porcentaje, el 74% está totalmente de acuerdo en recibir apoyo y orientación de sus docentes durante las actividades, lo que indica un que sienten confianza en el docente.

6. Puedo comunicarme fácilmente con mi docente o compañeros si tengo alguna dificultad durante las clases de educación física.

Tabla 6

*Pregunta 6 de encuesta a estudiantes*

6. Puedo comunicarme fácilmente con mi docente o compañeros si tengo alguna dificultad durante las clases de educación física.

Descripción	Numero	Porcentaje
-------------	--------	------------

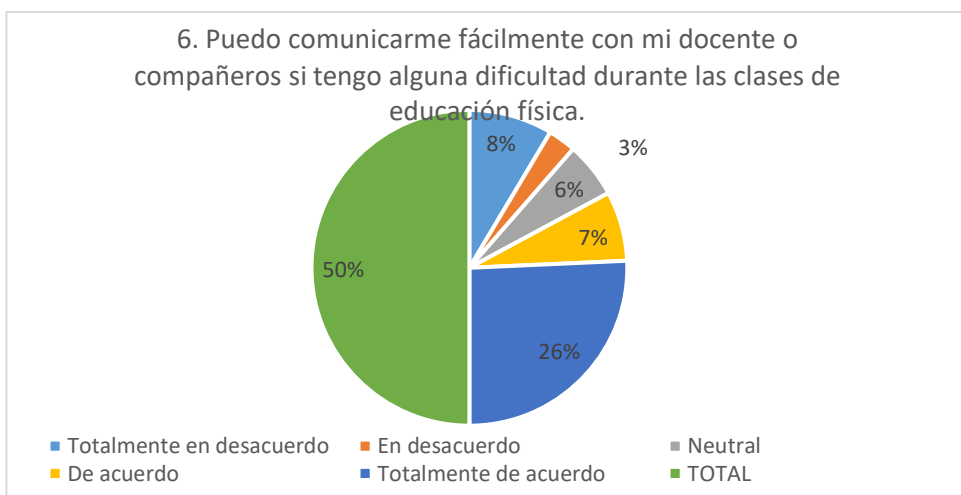


Totalmente en desacuerdo	6	17%
En desacuerdo	2	6%
Neutral	4	11%
De acuerdo	5	14%
Totalmente de acuerdo	18	51%
TOTAL	35	100%

**Elaborado por:** Los autores

Gráfico 6

*Pregunta 6 de encuesta a estudiantes*



**Elaborado por:** Los autores

La mayoría de los estudiantes con un 51% están totalmente de acuerdo en que pueden comunicarse fácilmente con sus docentes o compañeros si tienen alguna dificultad durante las clases, lo que sugiere un entorno favorable para el fortalecimiento de la inclusión educativa.

7. Estoy satisfecho/a con mis experiencias en las clases de educación física.

Tabla 7



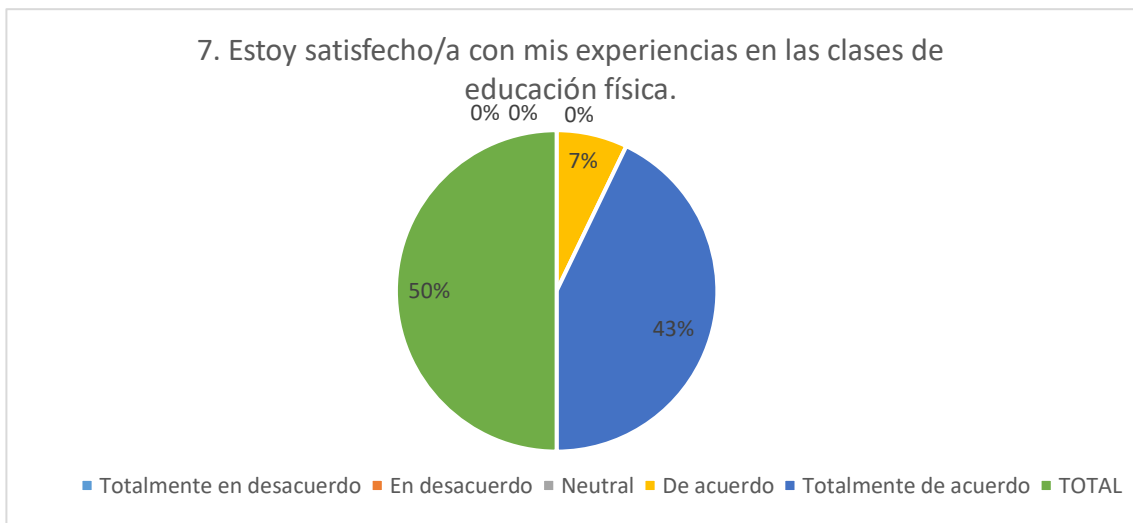
*Pregunta 7 de encuesta a estudiantes*

7. Estoy satisfecho/a con mis experiencias en las clases de educación física.		
Descripción	Numero	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	0	0%
En desacuerdo	0	0%
Neutral	0	0%
De acuerdo	5	14%
Totalmente de acuerdo	30	86%
TOTAL	35	100%

**Elaborado por:** Los autores

Gráfico 7

*Pregunta 7 de encuesta a estudiantes*



**Elaborado por:** Los autores

La gran mayoría de los estudiantes con un 86% están totalmente de acuerdo en estar satisfechos con sus experiencias en las clases de educación física, lo que indica una experiencia generalmente positiva.

8. Las actividades de educación física me motivan a participar y aprender.



Tabla 8

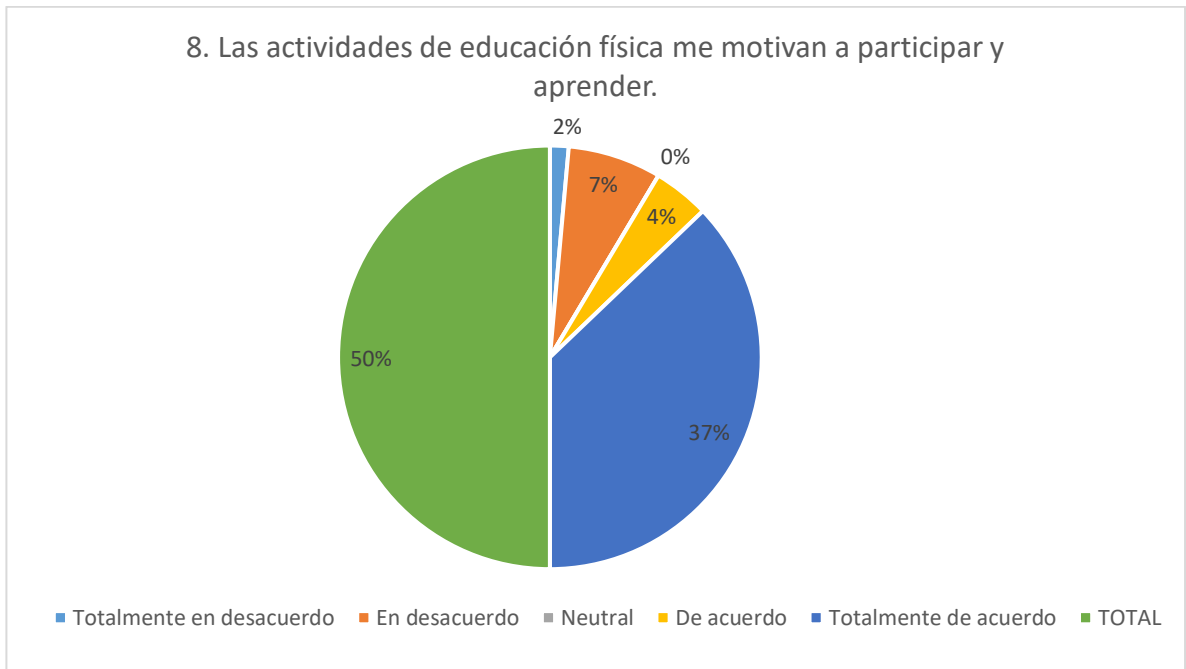
*Pregunta 8 de encuesta a estudiantes*

8. Las actividades de educación física me motivan a participar y aprender.		
Descripción	Numero	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	1	3%
En desacuerdo	5	14%
Neutral	0	0%
De acuerdo	3	9%
Totalmente de acuerdo	26	74%
TOTAL	35	100%

**Elaborado por:** Los autores

Gráfico 8

*Pregunta 8 de encuesta a estudiantes*



**Elaborado por:** Los autores

Un alto porcentaje con un 4% está de acuerdo en que las actividades de educación



física los motivan a participar y aprender, lo que demuestra que estas actividades son efectivas para mantener el interés de los estudiantes.

9. Las tareas y juegos en la clase de Educación Física me han ayudado a mejorar mi participación en las actividades deportivas.

Tabla 9

*Pregunta 9 de encuesta a estudiantes*

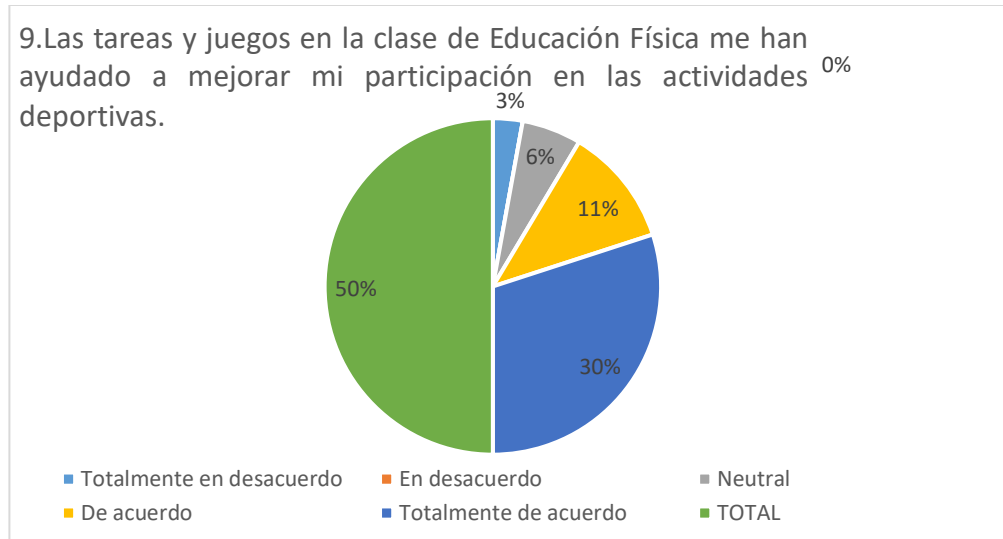
9. Las tareas y juegos en la clase de Educación Física me han ayudado a mejorar mi participación en las actividades deportivas.		
Descripción	Numero	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	2	6%
En desacuerdo	0	0%
Neutral	4	11%
De acuerdo	8	23%
Totalmente de acuerdo	21	60%
TOTAL	35	100%

**Elaborado por:** Los autores



Gráfico 9

*Pregunta 9 de encuesta a estudiantes*



**Elaborado por:** Los autores

La mayoría de los estudiantes con un 60% está de acuerdo en que las tareas y juegos les han ayudado a mejorar su participación en las actividades deportivas, lo que respalda la importancia de este trabajo.

10. Creo que las tareas y juegos son importantes para la participación de de estudiantes como yo en la clase de educación física.

Tabla 10

*Pregunta 10 de encuesta a estudiantes*

10. Creo que las tareas y juegos son importantes para la inclusión de estudiantes como yo en la clase de educación física.		
Descripción	Numero	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	0	0%
En desacuerdo	0	0%
Neutral	0	0%

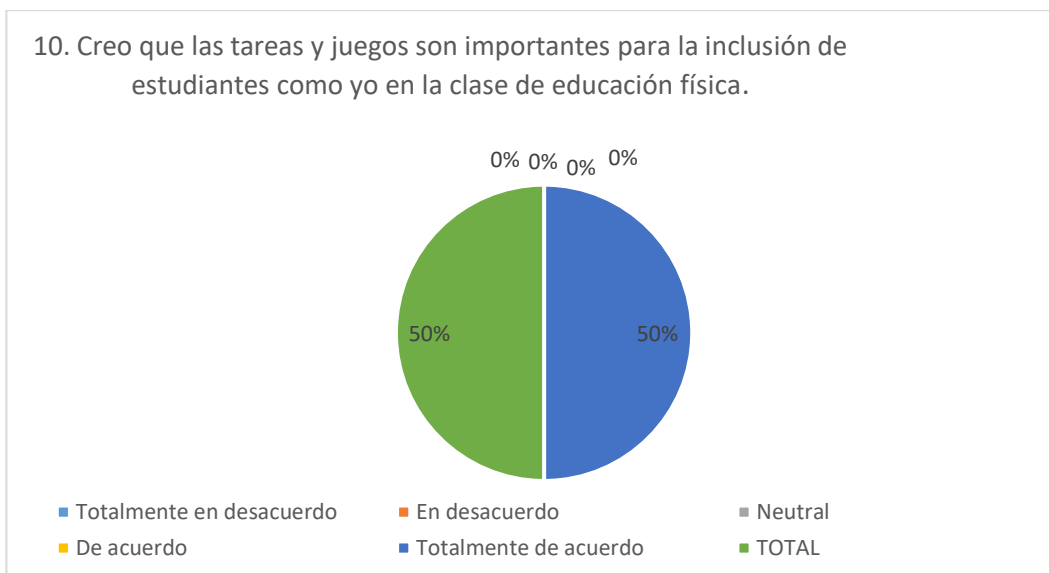


De acuerdo	0	0%
Totalmente de acuerdo	35	100%
TOTAL	35	100%

**Elaborado por:** Los autores

Gráfico 10

*Pregunta 10 de encuesta a estudiantes*



**Elaborado por:** Los autores

Todos los estudiantes, es decir el 100% están totalmente de acuerdo en que las tareas y juegos son importantes para la participación de estudiantes como ellos en la educación física, lo que refuerza el sentido de pertenencia.

### 2.4.3. Análisis y discusión de resultados

#### *Análisis de la entrevista al docente*

El análisis de las respuestas proporcionadas ofrece información valiosa sobre su experiencia, conocimiento y perspectivas en relación con la inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual leve en la educación física y el uso de actividades lúdicas adaptadas. Respecto a esto se ha realizado el siguiente análisis:



Frente a la experiencia en la enseñanza de estudiantes con discapacidad intelectual leve, se evidencia que el docente cuenta con experiencia previa en la enseñanza de estudiantes con discapacidad en la educación física. Esto sugiere que posee conocimiento y habilidades para fomentar la inclusión.

Además, el entrevistado ha recibido formación específica para el trabajo con estudiantes con discapacidad. Esto indica un compromiso con la mejora de la inclusión y la accesibilidad en las clases de educación física.

Por otra parte, se reconoce que los estudiantes pueden enfrentar desafíos para seguir instrucciones complejas, participar en actividades físicas con eficacia y sentirse incluidos en un entorno competitivo. Esto demuestra empatía y conciencia de los obstáculos que estos estudiantes pueden enfrentar. En el caso del estudiante con DI.

El docente refiere algunas estrategias para el uso de apoyos visuales, la adaptación de reglas y la asignación de compañeros de apoyo para promover la inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual leve. Estas estrategias son ejemplos de buenas prácticas, aunque en el tema específico de las adaptaciones a actividades lúdicas manifiesta la necesidad de apoyos, por lo que es necesario profundizar.

El docente de educación física está familiarizado con el concepto de "actividades lúdicas adaptadas" aunque requiere de formación más específica en su planificación y ejecución. También se ha implementado actividades lúdicas en sus clases de educación física, fundamentalmente en los juegos tradicionales demuestra que contribuye a este trabajo.

El entrevistado mostró conciencia de que las actividades lúdicas adaptadas mejoran la participación de los estudiantes con discapacidad intelectual leve y deben facilitar el aprendizaje de habilidades motoras y sociales. Ello constituye una potencialidad para realizar el trabajo en esta institución.

El docente ha colaborado con terapeutas ocupacionales y psicopedagogos para aportar



información útil para la caracterización de los estudiantes, lo que puede fomentarse a un nivel superior cuando se estructuren las actividades.

Finalmente destaca la importancia de la capacitación continua y la disponibilidad de recursos adaptados para mejorar la inclusión en la educación física. También enfatiza la necesidad de una comunicación abierta y colaborativa entre todos los docentes.

### **Análisis de la encuesta a estudiantes**

Un hallazgo destacado es que la gran mayoría de los estudiantes (63%) se siente totalmente de acuerdo en que son parte de las clases de educación física junto con sus compañeros. Su sentido de pertenencia sugiere que los estudiantes se sienten motivados por las clases de educación física. Esto es un indicativo positivo de que la educación física es una fortaleza para promover un ambiente inclusivo.

Otro hallazgo relevante es que un 43% de los estudiantes están totalmente de acuerdo en que los estudiantes con discapacidad participen en las clases de educación física lo que es muy valioso. Esto refleja una conciencia positiva sobre la importancia de la inclusión. La educación física es vista como un espacio en el que todos tienen valor y prioridad. Sin embargo, también es importante destacar que un porcentaje significativo de estudiantes (28%) expresó algún nivel de desacuerdo o neutralidad. Esto sugiere que hay que seguir trabajando para que la totalidad de los estudiantes tengan una comprensión más sólida y se brinde un apoyo unánime a la inclusión en el contexto de la educación física.

El hecho de que solo el 23% de los estudiantes esté de acuerdo o totalmente de acuerdo en haber participado en tareas y juegos diversos indica que esta práctica no es universal en las clases de educación física. Sin embargo, el 26% está en posición neutral, lo que podría sugerir que existe la posibilidad de una mayor implementación de estas actividades, que deben jugar un rol en la inclusión, ya que hacen que las clases sean más accesibles y atractivas para la totalidad de los estudiantes.



Los resultados varían en cuanto a la comodidad y el disfrute al participar en tareas y juegos. El hecho de que el 26% de los estudiantes se sienta neutral podría indicar que varias actividades necesitan mejorarse para hacer que todos los estudiantes se sientan cómodos y disfruten plenamente. Esto resalta la importancia de considerar las preferencias y necesidades individuales al diseñar y adaptar actividades lúdicas.

De manera general, el estudiante con discapacidad intelectual leve muestra una percepción general positiva hacia la participación de todos los estudiantes en la clase de educación física.

Las respuestas indican una percepción positiva hacia la inclusión en la clase de educación física, aunque también demuestra que hay especificidades asociadas a las áreas a potenciar y en las que se podría seguir mejorando la comodidad y la participación de los estudiantes en estas actividades, incluyendo el que presenta D.I.

Se verifica la importancia de continuar trabajando en la promoción de una comprensión más sólida de la importancia de la inclusión y en la mejora de la comodidad y la participación de todos los estudiantes en las actividades. Estos hallazgos proporcionan valiosa información para guiar los próximos esfuerzos en la mejora de las clases de educación física.

### **Resultados del estudio de caso del estudiante con discapacidad intelectual leve**

Para el desarrollo del estudio de caso se elaboró una guía que se completa a partir de la información que aportan los especialistas del Departamento de Consejería Estudiantil (DECE), el análisis de los registros de los docentes y la observación de sus actividades en el contexto escolar. La guía contiene los siguientes elementos:

Guía del estudio de caso

1.Descripción de la situación de discapacidad del estudiante.

El estudiante X presenta discapacidad intelectual de grado leve, que fue diagnosticado



cuando cursaba el segundo año de básica, inicialmente las características de su motricidad indicaban otras entidades, sin embargo, se logró el diagnóstico por parte de los especialistas de Psicología, y se dieron un conjunto de recomendaciones que le han permitido seguir el paso en la escuela regular con adecuaciones al currículo. Actualmente tiene 14 años y es objeto de seguimiento por parte del DECE.

## 2. Resumen aspectos del historial educativo del estudiante.

Fortalezas y debilidades del estudiante: sus habilidades académicas le permiten acceder a aprendizajes básicos en los diferentes programas curriculares, sus dificultades en el Lenguaje agravan sus respuestas orales, sin embargo, en la medida en que ha crecido logra una mejor comunicación, se destaca en los proyectos interdisciplinarios relativos a las ciencias naturales vinculados a plantas y de forma práctica. En cuanto a sus habilidades sociales dialoga con las personas, generalmente espera que los demás inicien la conversación. habilidades de vida independiente. Muchas veces sus respuestas quedan en el nivel de reproducción con repeticiones innecesarias, pero se expresa.

3. Descripción de las estrategias de enseñanza y apoyo utilizadas: la mayoría de los docentes han sido orientados por los especialistas del dece y utilizan orientaciones claras y precisas con él, le establecen las actividades por series para que alcancen sus metas educativas y desarrolle habilidades necesarias para la vida diaria. Se utilizan ejemplos prácticos en las materias, apoyos visuales y el uso de tutorías.

## 4. Evaluación de su funcionamiento

En general hay un mejoramiento de su funcionamiento intelectual y en general que se aprecia en los cambios en las manifestaciones de su atención, aunque suele distraerse se mantiene enfocado en clases, su memoria a mediano plano se ha fortalecido y usa recursos nemotécnicos que lo ayudan en el aprendizaje, en las actividades prácticas suele tener mejores resultados, se valora que su inteligencia kinestésica y ecológica



son fortalezas para el proceso de enseñanza aprendizaje. Le gusta manipular objetos e instrumentos.

#### 5.Experiencias y percepciones del estudiante y su familia

La familia se muestra muy agradecida con la institución porque los docentes y estudiantes le aceptan, es querido por todos y le han enseñado a solicitar ayuda cuando resulta necesario, los padres son personas sencillas que colaboran con la escuela. Sobre su participación en el entorno educativo el estudiante dice sentirse feliz en la institución, aunque teme el momento en que concluya en ella y cuál ha de ser su futuro.

Se trata de una familia y un estudiante con sentido de pertenencia a la institución.

#### 7.Evaluación de los desafíos y barreras

El estudiante enfrenta barreras sociales que están dadas por el bulling en algunos espacios públicos, sin embargo, no hace mucho caso de quienes actúan inapropiamente, manifestando cierto grado de madurez como estrategias para superar esta situación.

Un desafío importante es la continuidad de estudios o la incorporación a algún trabajo futuramente, por lo que se orienta a la familia en relación a sus posibilidades y potencialidades. Sus principales desafíos están ligados a la necesidad de fortalecer habilidades para la vida adulta independiente

Entre las principales recomendaciones para mejorar la educación inclusiva de este estudiante en las clases de Educación Física se encuentra:

General: Continuar implementando apoyos diversos, que cada vez sean más intermitentes.

Específicos: realizar adaptaciones a las actividades y ofrecerle un rol más protagónico en ellas.

Realizar ejercicios compensatorios para su integración. y participación de manera que



se fortalezca su motricidad fina y gruesa, el equilibrio, la secuencia de movimientos, así como su autoestima, auto aceptación y motivación.

Utilizar el juego como un elemento potenciador de la práctica inclusiva que estimule su participación en esta y otras actividades.

### **Discusión de resultados**

Al contrastar las respuestas por parte del docente de educación física, así como la de los estudiantes y las indagaciones del estudio de caso del estudiante con discapacidad intelectual leve, se concluye parcialmente que el estudio diagnóstico revela:

- Es necesario implementar alternativas educativas que destaquen los beneficios de la inclusión para todos los estudiantes, en particular para los que presentan un diagnóstico de discapacidad intelectual.
- Se realizan juegos y tareas establecidas en el programa de Educación Física sin adaptaciones para su aplicación a estudiantes con discapacidad intelectual.
- El docente cuenta con experiencia y formación específica, por lo que existen condiciones para que ejerza un liderazgo en la organización y promoción de prácticas inclusivas en la educación física dentro de la escuela.
- Se aprecia necesidad de capacitación y actualización compartiendo estrategias y recursos adaptados para la concienciación entre los estudiantes y otros miembros del personal educativo para promover la importancia de la inclusión en la clase de Educación Física.
- El sentido de pertenencia que demuestran los estudiantes en las clases de Educación Física es una oportunidad para el fomento de un ambiente más inclusivo en el que todos los estudiantes se sientan valorados y parte del grupo.
- Resulta necesario trabajar con la totalidad de los estudiantes desarrollar actividades que resulten y gratificantes, así como continuar fomentando valores inclusivos.



- La variabilidad en la comodidad y el disfrute de las actividades físicas puede lograrse al combinarse las adaptaciones y el enfoque lúdico en su desarrollo, lo que favorecerá la comunicación abierta entre estudiantes y docente, entre los estudiantes con discapacidad intelectual, los estudiantes del grupo clase.
- El caso del estudiante con discapacidad intelectual leve que forma parte del grupo de estudio revela que este tiene un conjunto de peculiaridades en el desarrollo de sus procesos cognitivos y emocionales donde se aprecian limitaciones para la interpretación, generalización y habilidades relacionadas con las funciones psicológicas superiores, sin embargo logra respuestas positivas a nivel sensorial, muestra un vocabulario activo asequible que le permite comunicarse e intercambiar con sus compañeros, la familia y los docentes. Tiene potencialidades en el desarrollo de actividades prácticas, es cariñoso y tiene buenas relaciones interpersonales, a veces susceptible a situaciones externas, aunque se recupera.

La información obtenida es consecuente con los elementos apreciados por aprovechar los aspectos positivos identificados en la información del docente y abordar las oportunidades de mejora señaladas por los estudiantes. La colaboración, la promoción de la inclusión y la adaptación continua son clave para garantizar que la educación física sea un entorno inclusivo y enriquecedor para todos los estudiantes.

Con base a sus criterios se impone la necesidad de crear condiciones para:

- Mejorar la planificación de las actividades, con opciones que fomenten la integración
- Utilizar técnicas que favorezcan la variedad de actividades adaptadas
- Incorporar el juego teniendo en cuenta las áreas cognitivas, socioemocional, físico/motriz y conductual para la inclusión de los estudiantes con discapacidad intelectual.



### CAPÍTULO III

## ELABORACIÓN DE LA PROPUESTA Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

### 3.1. Propuesta de actividades lúdicas adaptadas para la inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual leve en la clase de educación física.



La propuesta consta de la siguiente estructura:

- Breve referencia al valor inclusivo de la propuesta
- Objetivo general
- Objetivos específicos
- Selección de las actividades a adaptar
- Ejes sistematizadores comunes en todas las actividades
- Conjunto de actividades lúdicas adaptadas (16 actividades)

con su propósito contenido.

- Sugerencias para su integración a la planificación micro curricular. Ejemplo práctico.

#### 3.1.1. Valor inclusivo de la propuesta

La inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual en el ámbito educativo es un desafío que requiere enfoques innovadores y adaptativos, en este contexto, la clase de educación física se erige como un espacio crucial para fomentar la participación activa y el desarrollo integral de todos los estudiantes, independientemente de sus capacidades. La presente propuesta se centra en la creación de actividades lúdicas



adaptadas, diseñadas específicamente para facilitar la inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual en estas clases, este enfoque busca promover la participación equitativa y mejorar la experiencia educativa y contribuir al bienestar general de los estudiantes involucrados.

La propuesta incluye un conjunto de actividades que se relacionan con relativa independencia y abarcan juegos y tareas para una práctica y aprendizaje agradable en la educación física, permite desarrollar valores inclusivos como el respeto, la igualdad, equiparación de oportunidades, empatía, camaradería, solidaridad.

Esta propuesta de actividades lúdicas adaptadas para la inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual en la clase de educación física, busca brindar a las estudiantes de Segundo Bachillerato General Unificado en la Unidad Educativa Víctor Manuel Garcés una experiencia educativa enriquecedora, inclusiva y centrada en valores que contribuya a su desarrollo integral y al cumplimiento de los principios de la educación inclusiva. Proporcionará apoyo valioso a los docentes y promoverá un entorno escolar más positivo y respetuoso.

La importancia de desarrollar y aplicar actividades lúdicas adaptadas para la inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual en la educación física Diversidad e inclusión. La diversidad en el aula es una realidad innegable ya que cada estudiante posee habilidades, ritmos de aprendizaje y necesidades diferentes. La inclusión, en este contexto, no solo es un principio ético, sino también una condición esencial para un aprendizaje significativo y equitativo.

### **Objetivos de la propuesta**

- Adaptar actividades lúdicas a partir de un enfoque didáctico que facilite la respuesta a las necesidades educativas especiales de los estudiantes con discapacidad intelectual en la clase de Educación Física como contexto inclusivo.



### **Objetivos específicos**

- Determinar un conjunto de ejes sistematizadores comunes a las actividades lúdicas que permitan el desarrollo de prácticas inclusivas divertidas, gratificantes y cooperativas en la clase de educación física inclusiva.
- Favorecer el desarrollo de valores inclusivos relacionados con la convivencia, trabajo cooperativo y empatía utilizando la clase de Educación Física como ambiente inclusivo.
- Elaborar sugerencias para la integración de la planificación microcurricular de las actividades concebidas con el fin de mejorar el funcionamiento de las áreas cognitiva, motriz, conductual y de la comunicación de los estudiantes con discapacidad intelectual leve.

### **3.2. Desarrollo de la propuesta**

#### **3.2.1. Actividades lúdicas adaptadas para la inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual leve**

La propuesta de ALA parte de la declaración de ejes sistematizadores actúan como elementos integradores que caracterizan las diferentes actividades y le dan a la propuesta elaborada organicidad y un carácter unitario a este conjunto.

Los ejes sistematizadores comunes que hacen dinámica la propuesta Algunos ejes transversales para la elaboración de actividades lúdicas adaptadas para estudiantes con discapacidad intelectual en la clase de Educación Física se caracterizan por ser líneas que articulan dos o más actividades, las aproxima y se cumple en cada una de ellas

#### **3.3. Ejes sistematizadores comunes para la articulación de las actividades.**

Se proponen cinco (5) ejes sistematizadores

Eje 1: Participación y el acceso equitativo de todos los estudiantes, adaptando las actividades a sus necesidades.



Eje 2: Promoción de la colaboración, cooperación y el trabajo en equipo entre los estudiantes, orientado al desarrollo de la comunicación y la solidaridad.

Eje 3: Motivación y diversión, se trata del diseño de actividades lúdicas que despierten el interés y la motivación de los estudiantes, haciendo que disfruten de la práctica de la Educación Física.

Eje 4. Adaptación de materiales y espacios, uso de recursos y materiales necesarios para que los estudiantes con discapacidad intelectual puedan participar desde espacios inclusivos.

Eje 5: Desarrollo de habilidades sociales, para diseñar actividades que promuevan el desarrollo de las habilidades sociales como la comunicación, la empatía, manejo de emociones, resolución de problemas, toma de decisiones,

Estos ejes sistematizadores son fundamentales para garantizar una Educación Física inclusiva y adaptada a las necesidades de los estudiantes con discapacidad intelectual, permitiéndoles participar plenamente y disfrutar de la actividad física de manera igualitaria y se deben aplicar y tener una salida en las actividades.

#### 3.4. Conjunto de actividades lúdicas

Se trata de 16 actividades que se nombran a continuación, cuyas características esenciales aparecen en el anexo 3 del presente trabajo.

Actividad. No. 1. Silla musical adaptada

Actividad No.2. Juegos de equipo simplificados: Organice juegos de equipo como el fútbol o el baloncesto con reglas simplificadas.

Actividad No. 3. Actividades con apoyos visuales.

Actividad No.4. Actividades de grupo pequeño.

Actividad No. 5. Actividades de cooperación

Actividad No. 6. Actividades de motricidad fina

Actividad No. 7. Actividades sensoriales

Actividad No. 8. Actividades de imitación.

Actividad No.9. Rotación de roles



Actividad No.10. Actividades recreativas inclusivas.

Actividad No. 11. Juegos de memoria adaptados.

Actividad No. 12. Cuentacuentos interactivos.

Actividad No. 13. Juegos de palabras adaptados.

Actividad No. 14. Actividades de ritmo y movimiento.

Actividad no.15. Pintura con objetos sensoriales.

Actividad No.16. Juegos de habilidades sociales.

Es importante adaptar estas actividades según las necesidades individuales de los estudiantes y garantizar una comunicación abierta con los profesionales de apoyo, terapeutas ocupacionales y psicopedagogos, como se menciona en el texto, para obtener orientación adicional y recursos adaptados.

### **3.4.1. Adaptaciones y modificaciones de actividades lúdicas**

#### ***Adaptaciones para "Silla Musical Adaptada"***

Propósito:

Sillas Numeradas y Colores: Etiqueta las sillas con números y colores para que los estudiantes puedan identificarlas más fácilmente durante el juego.

Música Adaptada: Ajusta la música para que tenga una duración más larga y pausada, permitiendo que los estudiantes se muevan y se sienten con calma.

Sillas con Soporte: Proporciona sillas con respaldo y apoyos laterales para aquellos estudiantes que necesiten mayor estabilidad y comodidad.

Instrucciones Verbales Claras: Utiliza instrucciones verbales simples y repetitivas para guiar a los estudiantes durante el juego.

Equipo de Apoyo: Asigna compañeros de apoyo que puedan ayudar a los estudiantes a encontrar sus sillas y a moverse de manera segura.

#### ***Adaptaciones para "Juegos de Equipo Simplificados"***

Equipos Reducidos: Forma equipos más pequeños para reducir la competencia y aumentar la participación activa de todos.



Balones más Grandes y Ligeros: Utiliza balones más grandes y livianos para que sean más fáciles de manejar y controlar.

Ayudantes de Juego: Asigna estudiantes ayudantes que puedan guiar y apoyar a sus compañeros en las reglas del juego.

Reglas Visuales: Crea tarjetas visuales con las reglas principales del juego para que los estudiantes puedan consultarlas fácilmente.

Participación Rotativa: Establece una rotación de roles clara para que cada estudiante tenga la oportunidad de asumir diferentes posiciones en el juego.

#### ***Adaptaciones para "Actividades con Apoyos Visuales"***

Tableros de Comunicación Visual: Desarrolla tableros de comunicación visual con pictogramas que representen las acciones clave durante la actividad.

Códigos de Color: Utiliza códigos de color para destacar las partes importantes de las instrucciones y señales visuales.

Instrucciones Secuenciales: Divide las instrucciones en pasos secuenciales con imágenes para ayudar a los estudiantes a comprender mejor la secuencia de acciones.

Ayudantes de Apoyo Visual: Asigna estudiantes ayudantes que puedan ofrecer apoyo visual adicional a sus compañeros.

Carteles de Recordatorio: Coloca carteles con recordatorios visuales en el área de actividad para ayudar a los estudiantes a recordar las reglas y los pasos.

#### ***Adaptaciones para "Actividades de Grupo Pequeño"***

Grupos de Habilidades Similares: Agrupa a los estudiantes en grupos de acuerdo a sus niveles de habilidad para asegurar una experiencia de grupo más equitativa.

Tiempo de Descanso: Incorpora intervalos regulares para descanso y relajación durante las actividades grupales.

Líder de Grupo: Designa un líder de grupo en cada equipo para brindar orientación y apoyo a los demás miembros.

Rotación de Roles: Establece una rotación de roles dentro del grupo para que cada estudiante tenga la oportunidad de liderar y contribuir.



**Apoyo Individualizado:** Proporciona apoyo individualizado a los estudiantes que lo necesiten, ya sea en forma de asistentes de apoyo o ajustes en la actividad.

### ***Adaptaciones para "Actividades de Cooperación"***

**Proyectos a Largo Plazo:** Realiza proyectos colaborativos que se desarrollen a lo largo de varias sesiones para dar a los estudiantes más tiempo para trabajar juntos.

**Ayuda Visual para Objetivos Comunes:** Utiliza tableros de metas visuales que muestren los objetivos comunes de la actividad para mantener a todos enfocados en el mismo propósito.

**Comunicación Clara:** Fomenta una comunicación abierta y alienta a los estudiantes a expresar sus ideas y necesidades durante la actividad.

**Roles Específicos:** Asigna roles específicos dentro del grupo, como el líder del proyecto, el cronometrador y el portavoz, para promover una colaboración efectiva.

**Refuerzo Positivo:** Reconoce y celebra los logros del grupo para fomentar un sentido de logro y satisfacción colectiva.

Estas adaptaciones y modificaciones están diseñadas para hacer que las actividades lúdicas sean más inclusivas y accesibles para los estudiantes con discapacidad intelectual leve. Asegúrate de adaptarlas según las necesidades individuales de los estudiantes y de brindar un entorno de apoyo durante las actividades.

### ***Adaptaciones para "Juegos de memoria"***

**Imágenes claras y reconocibles:** asegúrese de que las tarjetas utilizadas en el juego de memoria tengan imágenes grandes, claras y fácilmente reconocibles, evite la complejidad visual y opte por representaciones simples que faciliten la asociación y recuerdo.

**Niveles de dificultad ajustables:** adapte el juego ajustando el número de tarjetas utilizadas y variando la complejidad de las imágenes, comience con un número reducido de tarjetas y, a medida que los estudiantes demuestren habilidad, aumente gradualmente la dificultad.

**Ayudas visuales adicionales:** proporcione ayudas visuales adicionales, como una hoja



con las imágenes correspondientes o tarjetas de referencia, para apoyar a los estudiantes durante el juego, esto les permitirá asociar visualmente las imágenes y mejorar su rendimiento.

#### ***Adaptaciones para "Cuentacuentos interactivos "***

Elementos visuales destacados: utilice elementos visuales llamativos, como tarjetas con personajes de la historia o escenarios clave, los estudiantes pueden interactuar con estos elementos, asociándolos con la narrativa y participando activamente en la historia.

Participación física: anime a la participación física mediante gestos simples o movimientos asociados con la historia, esto involucrará a los estudiantes de una manera más activa y fomentará la conexión entre la narrativa y sus experiencias corporales.

Apoyo auditivo: proporcione apoyo auditivo utilizando grabaciones de sonidos o efectos relacionados con la historia, esto ayudará a los estudiantes a conectarse auditivamente con la narrativa, estimulando diferentes sentidos durante la actividad.

#### ***Adaptaciones para "Juegos de palabras"***

Letras grandes y claras: en un juego de palabras adaptado, utilice letras grandes y claras para facilitar la identificación, puede crear un tablero con casillas grandes y letras bien definidas, permitiendo que los estudiantes vean y seleccionen las letras con facilidad.

Imágenes asociadas: asocie cada palabra con una imagen clara y representativa, esto no solo facilitará la formación de palabras, sino que también fortalecerá la conexión entre las palabras y sus significados visuales.

Variaciones en el scrabble: en una versión simplificada del scrabble, adapte las reglas según las habilidades de los estudiantes, puede permitir que los estudiantes formen palabras en grupo o proporcionar un conjunto limitado de letras para simplificar el proceso.

#### ***Adaptaciones para "Actividades de ritmo y movimiento"***



Instrumentos adaptables: utilice instrumentos musicales adaptados, como tambores grandes y fáciles de golpear o campanas que requieran un simple movimiento para generar sonidos, esto permitirá que los estudiantes participen en la creación de música de manera accesible.

Patrones rítmicos visuales: acompañe las actividades de ritmo y movimiento con patrones rítmicos visuales, puede usar tarjetas con representaciones gráficas simples de los patrones para ayudar a los estudiantes a seguir el ritmo de manera visual.

Movimientos simples y repetitivos: diseñe movimientos simples y repetitivos que se adapten a las habilidades motoras de los estudiantes, esto facilitará la participación y permitirá que disfruten del ritmo de manera cómoda.

#### ***Adaptaciones para "Pintura con objetos sensoriales"***

Texturas variadas: introduzca una variedad de objetos sensoriales con texturas diferentes para la pintura. pinceles con cerdas suaves, esponjas, y materiales con relieve pueden ofrecer experiencias táctiles diversas durante la actividad.

Ayudas visuales: proporcione imágenes visuales que sirvan como guía para la pintura, puede presentar modelos visuales de lo que se espera que los estudiantes creen, permitiéndoles seguir instrucciones visuales y expresarse de manera creativa.

Alternativas sin desorden: si algunos estudiantes prefieren evitar el desorden de la pintura, ofrezca opciones alternativas como la pintura digital en una tablet con aplicaciones interactivas, esto proporcionará una experiencia sensorial sin el uso de materiales tradicionales.

#### ***Adaptaciones para "Juegos de habilidades sociales"***

Escenarios simulados: utilice escenarios simulados realistas para los juegos de roles, como un supermercado en miniatura o una tienda de juguetes, esto permitirá que los estudiantes practiquen situaciones sociales cotidianas de manera controlada y accesible.

apoyo visual y auditivo: proporcione apoyo visual y auditivo durante los juegos de roles, puede incluir tarjetas con instrucciones visuales y grabaciones de situaciones



sociales para ayudar a los estudiantes a comprender y participar en las actividades.

Rotación de roles: integre la rotación de roles para que cada estudiante experimente diferentes situaciones y responsabilidades sociales, esto promoverá una comprensión más amplia de las interacciones sociales y fomentará la adaptabilidad.

Esta propuesta se aplica en la planificación microcurricular siguiendo el siguiente criterio de la aplicación de los ejes sistematizadores e incorporando las actividades.

El Programa tiene objetivos de año y de grado que aparecen en el anexo 4 de la presente investigación.

Para Su integración a la planificación curricular se sugieren algunos criterios didácticos orientadores.

### **3.4.2. Criterios didácticos que orientan la integración de las actividades lúdicas adaptadas a la planificación microcurricular.**

- Las actividades lúdicas adaptadas (ALA) contribuyen al desarrollo integral

La educación física no solo se trata de promover la actividad física, sino de contribuir al desarrollo integral de los estudiantes, es así que para los estudiantes con discapacidad intelectual, proporcionar experiencias adaptadas y lúdicas es esencial para estimular aspectos físicos, cognitivos y socioemocionales.

- Las (ALA) fomentan la autoestima

La participación activa en actividades lúdicas adaptadas brinda a los estudiantes con discapacidad intelectual la oportunidad de experimentar el éxito y fortalecer su autoestima, esto contribuye a la construcción de una identidad positiva y al desarrollo de habilidades sociales.

- Las (ALA) propician la construcción de un entorno inclusivo

La inclusión no solo beneficia a los estudiantes con discapacidad intelectual, sino que también enriquece la experiencia educativa de toda la comunidad estudiantil, al crear un entorno inclusivo, se fomenta la comprensión, empatía y respeto mutuo entre los estudiantes.

- Las (ALA) son actividades transformadoras.



La propuesta de actividades lúdicas adaptadas se alinea con los principios fundamentales de la educación inclusiva y con los derechos educativos de todos los estudiantes, el garantizar que cada estudiante tenga acceso a una educación de calidad es una responsabilidad compartida por la sociedad en su conjunto. De acuerdo a estas características se realiza una propuesta de asociación entre los Bloques curriculares y las actividades propuestas que aparece en el anexo 5.

Por otra parte, la falta de enfoques adaptativos en el pasado ha contribuido a la exclusión de estudiantes con discapacidad intelectual en la educación física, por lo que esta propuesta surge como respuesta a esta carencia, reconociendo la importancia de superar barreras y garantizar que todos los estudiantes puedan disfrutar plenamente de los beneficios educativos y sociales de la educación física.

Desde un enfoque didáctico, la propuesta busca transformar la enseñanza en una experiencia participativa y motivadora, en donde las actividades lúdicas adaptadas no solo facilitan la inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual leve, sino que también enriquecen la dinámica de la clase, promoviendo la colaboración y el trabajo en equipo.

### 3.4.3. Ejemplo de integración al Bloque curricular

<b>Bloque curricular: Prácticas deportivas</b>			
<b>Unidad Educativa Intercultural Bilingüe Víctor Manuel Garces</b>		<b>Periodo lectivo: 2023</b>	
<b>Destrezas a Desarrollar</b>			
Identificar los componentes de la condición física para mejorarla en función de las demandas que le presentan las diferentes modalidades de carrera. Participar en diferentes carreras identificándolos modos más saludables de mejorar su desempeño, correr y saltar, y correr y lanzar en diferentes situaciones.			
Criterios de desempeño	Actividad lúdica adaptada que se incorpora	Recursos	Indicadores
			Muestra reconocimiento de su identidad corporal incorporando lo cognitivo, motriz, comportamental Establece relaciones entre diferentes juegos



<p>Participa en diferentes prácticas deportivas, utilizando diferentes acciones, técnicas y tácticas que permitan dar continuidad al juego y cumplir reglas</p> <p>Participar en juegos deportivos reconociendo la importancia del trabajo en equipo, la comunicación en diferentes situaciones</p>	<p><b>Adaptaciones para "Actividades de Grupo Pequeño"</b></p> <p>Grupos de Habilidades Similares: Agrupa a los estudiantes en grupos de acuerdo a sus niveles de habilidad para asegurar una experiencia de grupo más equitativa.</p> <p>Tiempo de Descanso: Incorpora intervalos regulares para descanso y relajación durante las actividades grupales.</p> <p>Líder de Grupo: Designa un líder de grupo en cada equipo para brindar orientación y apoyo a los demás miembros.</p> <p>Rotación de Roles: Establece una rotación de roles dentro del grupo para que cada estudiante tenga la oportunidad de liderar y contribuir.</p> <p>Apoyo Individualizado: Proporciona apoyo individualizado a los estudiantes que lo necesiten, ya sea en forma de asistentes de apoyo o ajustes en la actividad.</p> <p><b>Adaptaciones para "Juegos de Equipo Simplificados"</b></p> <p>Equipos Reducidos: Forma equipos más pequeños para reducir la competencia y aumentar la participación activa de todos.</p> <p>Balones más Grandes y Ligeros: Utiliza balones más grandes y livianos para que sean más fáciles de manejar y controlar.</p> <p>Ayudantes de Juego: Asigna estudiantes ayudantes que puedan guiar y apoyar a sus compañeros en las reglas del juego.</p> <p>Reglas Visuales: Crea tarjetas visuales con las reglas principales del juego para que los estudiantes puedan consultarlas fácilmente.</p> <p>Participación Rotativa: Establece una rotación de roles clara para que cada</p>	<p>Conos Bancos Ulas Pelotas Rampas Colchonetas platicos -silbato -</p>	<p>Practican ejercicios físicos adaptados para desarrollar el salto, la caminata, la marcha, correr, mediante el uso de varios recursos</p>
---	--	---	---

 <b>UNIVERSIDAD BOLIVARIANA DEL ECUADOR</b>		<b>TRABAJO DE TITULACIÓN</b>	
	estudiante tenga la oportunidad de asumir diferentes posiciones en el juego.		
Forma de evaluación:	Observación Rúbrica		
Plan de destrezas de Tercero de Bachillera General Unificado	Interviene en el juego de forma activa		

**Tabla. No. 11. Cuadro de trabajo microcurricular3.**

#### **4. Validación preliminar de la propuesta de actividades lúdicas adaptadas.**

La validación preliminar de la propuesta en lo teórico se realiza a partir del criterio de usuarios y desde lo empírico mediante la sistematización de experiencias.

El criterio de usuario implicó al docente de Educación Física, se basó en un cuestionario de satisfacción.

Pregunta 1: ¿En qué medida está satisfecho con la propuesta de actividades lúdicas adaptadas para la inclusión de los estudiantes con discapacidad intelectual en la Clase de E. F.? “Se valora de muy positiva, pues se acerca más a sus necesidades y también influye en los otros estudiantes para un mejoramiento de actitud. Permite organizar mejor la atención a este tipo de estudiante, por ejemplo, se atiende su desarrollo motor, ayuda a seguir habilitando las secuencias de movimiento”

Pregunta 2. ¿Considera que los objetivos de la propuesta son coherentes con las necesidades educativas de los estudiantes con discapacidad intelectual? “Si, porque se declaran los propósitos de la propuesta y se orientan a lo general y lo particular”

Pregunta 3. ¿Qué elementos destaca de las instrucciones que forman parte de la orientación de las actividades para los estudiantes con discapacidad intelectual?



“En general si tienen un lenguaje claro y accesible que despiertan la motivación en estos estudiantes”

Pregunta 4. ¿Cuáles son los beneficios que aporta la propuesta de actividades lúdicas adaptadas a los escolares con discapacidad intelectual y a sus compañeros“En realidad es muy útil porque trata de incorporar formas de atenderlos para que entiendan lo que deben lograr y hacer, mientras que el resto de los compañeritos de aula aprenden sobre el respeto y la ayuda.”

La otra vía de validación fue la sistematización de experiencias tomando como:

Objeto de sistematización: La actividad lúdica adaptada en la clase de educación física en presencia de estudiantes con discapacidad intelectual.

Objetivo de la sistematización: explorar las posibilidades de la implementación de la propuesta de actividades lúdicas adaptadas en la inclusión de estudiantes con DI.

Tiempo de ejecución: 4 semanas, 16 sesiones de juegos (4 juegos semanales)

Contexto: Unidad Educativa Intercultural Bilingüe Víctor Manuel Garces.

Participantes: 1 docente, 35 estudiantes de tercero de Bachillerato,

Ejes de sistematización de la experiencia: rol del docente , rol de los estudiantes en el grupo, ambiente inclusivo de la clase.

Valoración de los resultados obtenidos: se tienen en cuenta las cualidades positivas que manifestaron el docente y los estudiantes en el proceso de inclusión. En relación al ambiente inclusivo de la clase se evalúa de excelente, bien, regular o mal.

Rol del docente: el docente fue entrenado para aplicar la propuesta de actividades lúdicas adaptadas por los investigadores. Durante la aplicación de la propuesta el docente se mostró eficiente, dinámico, activo, colaborativo y entusiasta.

Rol de los estudiantes: se aprecia que los 35 estudiantes se involucraban en las tareas lúdicas, se mostraron dinámicos, alegres, respetuosos, animados y colaborativos y participativos. Los juegos que implicaban competencia se hicieron de manera agradable y respetuosa.

Ambiente inclusivo de la clase: se aprecia que las sesiones para la exploración de las



actividades lúdicas adaptadas se pudo apreciar que se cumplió con la integración, participación, interacción, estimulación y personalización, apreciándose un 75 % de buenos resultados, mientras que en la excelencia se ubican 2 sesiones para un 25%, por lo que se puede asumir que la propuesta es viable y factible, que dado el tiempo de implementación es posible continuar trabajando en la creación de condiciones para el mejoramiento de los procesos inclusivos. En el siguiente cuadro se puede apreciar la evaluación realizada:

<i>Indicador</i>	<i>Semana</i> <i>1</i>	<i>Semana</i> <i>2</i>	<i>Semana</i> <i>3</i>	<i>Semana</i> <i>4</i>	<i>Observación</i>
<i>Integración</i>	B	B	B	B	
<i>Participación</i>	B	B	B	E	
<i>Interacción</i>	B	B	B	E	
<i>Estimulación</i>	B	B	B	E	
<i>Personalización</i>	B	B	B	E	

Tabla 12. Evaluación de del ambiente inclusivo de la clase



## CONCLUSIONES

Con la revisión teórica realizada, se fundamentó la importancia de la inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual leve en la educación física, se destacó la necesidad de abordar la diversidad en el aula y se valoró que la inclusión es un principio ético, esencial para un aprendizaje equitativo y significativo.

El estudio diagnóstico proporcionó una visión clara del estado actual de la inclusión de los estudiantes con discapacidad intelectual en la educación física en la Unidad Educativa Víctor Manuel Garcés, en donde se identificaron áreas de fortaleza, como la experiencia docente y el grado de sensibilización con la inclusión, de igual forma se aprecian oportunidades de mejora, como el mejoramiento de la concepción de actividades lúdicas adaptadas para una mejor participación y desarrollo de los estudiantes.

La propuesta de actividades lúdicas adaptadas responde a las necesidades educativas de los estudiantes con discapacidad intelectual leve en la Unidad Educativa Víctor Manuel Garcés. De esta manera se diseñaron actividades que incorporan estrategias inclusivas, como la simplificación de instrucciones, el uso de apoyos visuales, la adaptación de reglas y la asignación de compañeros de apoyo, se utilizaron ejes de sistematización para el logro de una participación activa, desarrollo integral y bienestar emocional de los estudiantes.

La validación preliminar de las actividades lúdicas adaptadas se realizó mediante el criterio de usuario y la sistematización de experiencias en la práctica, destacándose como aspectos favorables los avances en el rol del docente, el rol de los estudiantes y el ambiente inclusivo en las sesiones desarrolladas.



### **Recomendaciones**

1. Continuar profundizando en esta línea de investigación para el perfeccionamiento del proceso de inclusión en la clase de educación física de los estudiantes con discapacidad intelectual leve.
2. Introducir la experiencia en otras unidades educativas con condiciones similares.
3. Divulgar por diferentes vías los resultados obtenidos en este estudio que puedan ser objeto de análisis, valoración y puesta en práctica por otros especialistas.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arias, F. (2016). *El Proyecto de Investigación*. Caracas: Episteme C.A.
- Bennasar, M. (2022). Estrategias pedagógicas de la educación física en alumnos con discapacidades y necesidades educativas especiales. *Revista de Ciencias Humanas, Teoría Social y Pensamiento Crítico*, 329-340. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8460423.pdf>
- Centro de análisis de política y prospectiva. (2020). *La técnica de la encuesta*. Metodología de la investigación.
- Choquecota, V. R. (2020). Método empírico y análisis en el diseño de sostenimiento del túnel chacahuaro-matucana. Puno: Universidad Nacional del Antiplano.
- Echegoyen, J. (2016). *Método hipotético deductivo*. torre de babel.
- Ejemplode. (2021). Ejemplo de Método Analítico Y Sintético.
- Eliseo Raul. (2019). Técnicas de Investigación de Campo. nivel dos.
- Espada, B. (2021). Qué es el método descriptivo y ejemplos. ok diario.
- Espada, B. (2021). Qué es el método descriptivo y ejemplos. Ok diario.
- Labajo, E. (2017). El método científico (I) generalidades. ucm.
- Morales, R., Cuji, M., & Rassa, J. (2018). *La actividad lúdica adaptada en personas con deficiencia intelectual moderada*. Universidad Nacional de Chimborazo: <https://www.pedagogia.edu.ec/public/docs/ce2ee49caa8ab9b361b970e891787fb8.pdf>
- OEI. (2022). *Inclusión*. <https://oei.int/oficinas/chile/inclusion/xxx>
- Questionpro. (2018). ¿Qué es la investigación empírica? México.
- Rodriguez, A., & Pérez, O. (2017). Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. Cuba: Revista EAN.
- Rojas, D., Vilaú, Y., & Camejo, M. (2018). La instrumentación de los métodos



empíricos en los investigadores potenciales de las carreras pedagógicas. Cuba: Mendive. Revista de Educación.

Sánchez, F. A. (2019). Fundamentos Epistémicos de la Investigación Cualitativa y Cuantitativa: Consensos y Disensos. Cusco: Revista digital de investigación en docencia universitaria.

Software DELSOL. (2016). *Métodos de investigación. s del sol.*

Sol, L. A., Tejada, E., & Mirabal, J. (2017). Los métodos teóricos: una necesidad de conocimiento en la investigación científico-pedagógica . Villa Clara: Edumecentro.

Sol, L. A., Tejada, E., & Mirabal, J. M. (2017). Los métodos teóricos: una necesidad de conocimiento en la investigación científico-pedagógica. Cuba: Edumecentro.

Velez, J., San, E., & Pazmino, F. (2020). Inclusión y su importancia en las instituciones educativas desde los mecanismos de integración del alumnado. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 5(9), 5-27. Fundacion KOINONIA: <https://www.redalyc.org/journal/5768/576869060001/html/>

Velez, V. (2015). Educacion inclusiva para personas con discapacidad en la provincia de Buenos Aires. Un estudio de caso a partir de las representaciones sociales de los actores educativos. FLACSO: <https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/bitstream/10469/9563/2/TFLACSO-2016VVP.pdf>

Villacis, J. (2018). Derecho a la educación inclusiva de los niños, niñas y adolescentes con necesidades educativas especiales no asociadas a la discapacidad, en la Legislación Ecuatoriana. Universidad Central del Ecuador: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/15244/1/T-UCE-013-AB-261-2018.pdf>

Westreicher, G. (2020). *Encuesta. economipedia.*

Yanez, D. (2020). Método descriptivo: características, etapas y ejemplos. Lifeder.