

Body expression activities for the inclusion of students with intellectual disabilities in physical education class

Actividades de expresión corporal para la inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual en la clase de educación física

Autores:

Lic. Palma-Quimis, Jairo Fernando
UNIVERSIDAD BOLIVARIANA DEL ECUADOR
Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte
Duran-Ecuador



jfpalmaq@ube.edu.ec



<https://orcid.org/0009-0000-2332-6853>

Lic. Macías-Hernández, Alejandro Ramón
UNIVERSIDAD BOLIVARIANA DEL ECUADOR
Licenciado en Cultura Física
Duran-Ecuador



armaciash@ube.edu.ec



<https://orcid.org/0009-0001-7909-8121>

DrC. Romero-Ibarra, Orlando Patricio
UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
Magister en Entrenamiento Deportivo
Guayaquil-Ecuador



patricio.romeroi@ug.edu.ec



<https://orcid.org/0000-0003-3919-4589>

Doc. Maqueira-Caraballo, Giceya de la Caridad
UNIVERSIDAD BOLIVARIANA DEL ECUADOR
Doctora (Programa de Innovaciones Científicas y Didácticas en Educación Física Escolar)
Duran-Ecuador



gdmaqueirac@ube.edu.ec



<https://orcid.org/0000-0001-6282-3027>

Fechas de recepción: 20-ENE-2024 aceptación: 01-MAR-2024 publicación: 15-MAR-2024



<https://orcid.org/0000-0002-8695-5005>

<http://mqrinvestigar.com/>

Resumen

El desarrollo de un sistema de actividades de expresión corporal para promover la inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual en clases de educación física, fue el objetivo de esta investigación. Se utilizó un diseño de investigación propositivo con enfoque cualitativo. La muestra de estudio consistió en 23 estudiantes de 8vo grado de los cuales sólo 1 tiene la necesidad educativa especial por lo tanto es un estudio de caso y una docente de una institución pública de Guayaquil, Ecuador. Se emplearon técnicas como observación en el aula y entrevistas a la docente de educación física. La propuesta incluyó ejercicios de previos de calentamiento, actividades de expresión corporal y ejercicios de respiración posterior a la actividad. La validación de la propuesta se realizó mediante el juicio de expertos y aplicación de una de las actividades que destacaron la mejora en la interacción social, el aumento de la autoconfianza y la inclusión de los estudiantes con discapacidad intelectual. Las conclusiones resaltaron la relevancia de la adaptación, el enfoque inclusivo y la necesidad de formación de los docentes para lograr una educación física inclusiva y efectiva para todos los estudiantes.

Palabras Clave: expresión corporal; discapacidad intelectual; educación física

Abstract

The development of body expression activities to promote the inclusion of students with intellectual disabilities in physical education classes was the objective of this research. A purposeful research design with a qualitative approach was used. The study sample consisted of 23 8th grade high school students and a teacher from a public institution in Guayaquil, Ecuador. Techniques such as classroom observation and interviews with the physical education teacher were used. The proposal included warm-up exercises, body expression activities, and breathing exercises after the activity. The validation of the proposal was carried out through expert judgment and application of one of the activities that highlighted the improvement in social interaction, the increase in self-confidence and the inclusion of students with intellectual disabilities. The conclusions highlighted the relevance of adaptation, the inclusive approach and the need for teacher training to achieve inclusive and effective physical education for all students.

Keywords: body expression; intellectual disability; physical education

Introducción

La expresión corporal es una forma de comunicación no verbal que utiliza el movimiento, el gesto y la postura para expresar ideas, emociones y sensaciones, las cuales son de gran importancia para el desarrollo integral de la persona, tanto a nivel físico, cognitivo, emocional como social (Stokoe, 1967), y potencial educativo, especialmente en el ámbito de la educación física (EF) (Lara et al., 2019). La expresión corporal también es una herramienta pedagógica que enriquece la EF y que beneficia el desarrollo personal y social de los estudiantes en diferentes aspectos.

En el aspecto cognitivo, la expresión corporal estimula el pensamiento creativo al permitir explorar diferentes posibilidades de expresión, romper con los patrones habituales y generar nuevas soluciones a los problemas (Sánchez, 2023). La expresión corporal también potencia la imaginación al invitar a crear mundos ficticios, personajes, situaciones y escenarios a partir del cuerpo y sus recursos; mejora la memoria al facilitar el aprendizaje significativo (Cardona y Ortega, 2023), es decir, aquel que se basa en la experiencia personal y la conexión emocional, puesto que ayuda a recordar mejor lo que se aprende al asociarlo con el movimiento, el ritmo, la música y las sensaciones corporales. También favorece el aprendizaje de conceptos, habilidades y actitudes relacionados con el cuerpo, el espacio, el tiempo y la energía. De igual manera, la expresión corporal aumenta la atención al requerir una mayor concentración, coordinación y control del cuerpo y sus movimientos, estimulando así la percepción sensorial, es decir, la capacidad de captar los estímulos externos e internos a través de los sentidos.

En el afectivo, la expresión corporal permite al individuo explorar y descubrir su propio cuerpo, sus posibilidades y sus límites, así como expresar sus emociones, sentimientos y pensamientos de forma creativa. Esto favorece el desarrollo de una identidad personal y un sentido de pertenencia, así como una mayor autoconciencia y autoaceptación. Asimismo, facilita la interacción y la relación con los demás, ya que implica el uso del lenguaje corporal, la escucha activa, la empatía y la cooperación (Sánchez, 2023). Esto contribuye a generar un clima de confianza, respeto y aprecio mutuo, así como a resolver conflictos de forma pacífica y constructiva.

En el aspecto social, la expresión corporal promueve la interacción al crear un espacio de encuentro, de escucha y de reconocimiento mutuo (Cardona y Ortega, 2023). Al expresarse corporalmente, las personas se abren a los demás, se muestran tal como son y establecen vínculos afectivos. Al mismo tiempo, al observar y responder a las expresiones corporales de los otros, las personas desarrollan la empatía, la sensibilidad y el respeto. También estimula la cooperación al fomentar el trabajo en equipo, la coordinación, la colaboración, la sincronización y el diálogo entre las personas (Sánchez, 2023); contribuye a la integración, la diversidad, la tolerancia y la convivencia (Armada et al., 2020). Y en el aspecto motriz, la expresión corporal mejora las capacidades físicas, como la coordinación, el equilibrio, la

flexibilidad, la fuerza y la resistencia y desarrolla las habilidades motrices, como la locomoción, la manipulación, el lanzamiento y la recepción (Sánchez, 2023).

Por todo ello, se puede afirmar que la expresión corporal influye en el aprendizaje, en el desarrollo personal y en la convivencia social de los individuos. En ese sentido, la expresión corporal puede mejorar positivamente los patrones de comportamiento socioafectivo en los estudiantes para mejorar el proceso de enseñanza y aprendizaje (Armada et al., 2020). Diversos autores consideran la expresión corporal como un contenido del área de EF (De las Peñas y Gil, 2019); que permite el desarrollo motor, afectivo y creativo del alumnado, mediante el uso del lenguaje corporal propio y la comunicación con y a través del cuerpo. Sin embargo, otra perspectiva es ver la expresión corporal como una disciplina que trasciende la EF, y que abarca aspectos como la introyección, la simbolización, la dramatización y la espacialidad y temporalidad del cuerpo (Cardona y Ortega, 2023).

La EF es una disciplina que promueve el desarrollo integral de los estudiantes a través de la actividad física, el juego y el deporte (Bernate, 2021), para ayudar a los individuos que adquieran destrezas, aptitud física, conocimiento y actitudes que contribuyen a su desarrollo óptimo y bienestar (Wuest y Bucher, 1999). De allí que, la expresión corporal se relacione con la EF en tanto que ambas tienen en común el cuerpo del niño y su motricidad, el espacio y el tiempo, y el uso de objetos. Sin embargo, la expresión corporal también se diferencia de la EF por su énfasis en la dimensión artística, estética y cultural del movimiento humano.

No obstante, existen nociones erradas sobre la expresión corporal que afectan notablemente su desarrollo en la EF, como su marcada connotación exclusiva femenina en las clases de EF, la creencia de que el bloque de contenidos de expresión corporal son sólo bailes o danzas (Martínez y López, 2020), o la falta de popularidad o valoración por parte de los profesores de EF que conllevan a la manifestación de actitudes negativas por parte de los estudiantes (Carriedo et al., 2020) y la predominante aplicación de actividades acrobáticas y de índole musical que no son actividades expresivas corporales propiamente dichas (Martínez y López, 2020).

Estos problemas se extienden en todas las áreas de la educación, y en el caso de los estudiantes con necesidades educativas especiales, como con discapacidad intelectual (DI), se incrementan, por la falta de información sobre las fortalezas y limitaciones de estos estudiantes y cómo deben desarrollar diversas actividades en la clase de EF (Ortiz, 2023).

La DI se define como una condición que afecta el desarrollo cognitivo, social y adaptativo de una persona, limitando su capacidad para aprender, comunicarse y participar en actividades cotidianas (Cañadas y Calle-Molina, 2020). Una de las áreas que puede verse afectada por la DI es la EF, que implica el desarrollo de habilidades motrices, la expresión corporal, la salud y el bienestar (Ogarrio et al., 2021), porque los estudiantes con DI presentan dificultad para comprender y seguir instrucciones, normas y objetivos de las actividades físicas; dificultad para coordinar y controlar los movimientos corporales, lo que

puede generar torpeza, lentitud o falta de precisión; dificultad para adaptarse a los cambios de ritmo, intensidad o complejidad de las actividades físicas; dificultad para interactuar y cooperar con los demás, lo que puede generar aislamiento, rechazo o conflictos; y dificultad para regular las emociones, lo que puede generar frustración, ansiedad o agresividad.

Estas dificultades pueden afectar la autoestima, la motivación y el disfrute de las personas con DI al realizar EF. Por ello, es importante que se les brinde un apoyo adecuado, adaptando las actividades a sus necesidades, intereses y capacidades, fomentando su participación activa e inclusiva, y valorando sus logros y progresos. Tanto la EF como la expresión corporal tienen un gran potencial para favorecer la inclusión de los estudiantes con DI en la clase de EF, ya que les permiten participar activamente, adaptarse a las necesidades individuales, fomentar la creatividad, la cooperación y el respeto. Tal como lo establece Santos et al. (2018) es de gran beneficio la práctica de la actividad física dentro de un medio natural como método para el aprendizaje en personas con necesidades educativas especiales asociadas a la discapacidad intelectual.

No obstante, la escasez de trabajos de investigación y metodologías inclusivas en el campo educativo ecuatoriano que especifiquen las actividades de expresión corporal que estudiantes con DI pueden llevar a cabo en las clases de EF, la necesidad de profundizar en el conocimiento teórico y práctico de la expresión corporal, la conveniencia de fomentar su inclusión en el currículo de EF, la importancia de formar al profesorado en esta materia, fundamenta la presente propuesta de actividades de expresión corporal para la inclusión de los estudiantes con DI en la clase de EF, basada en los principios de la educación inclusiva y la pedagogía del movimiento.

La inclusión educativa postula que todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades, deben ser educados juntos en un entorno de aprendizaje inclusivo. Propone adaptar la enseñanza para atender a la diversidad de estudiantes, reconociendo y valorando las diferencias individuales (Quintero, 2020). Por su parte, la pedagogía del movimiento pone énfasis en el cuerpo y el movimiento como herramientas fundamentales para el aprendizaje. Se centra en el desarrollo integral del individuo a través de la exploración, la experiencia corporal y la conciencia kinestésica (relacionada con la percepción del movimiento y la posición del cuerpo en el espacio) (De Riba y Revelles, 2019).

La combinación de la educación inclusiva y la pedagogía del movimiento en esta investigación proporciona un marco sólido para el diseño de actividades adaptadas en educación física, permitiendo la inclusión activa y el aprendizaje significativo de los estudiantes con discapacidad intelectual. De allí, que el objetivo de este estudio consiste en proponer actividades de expresión corporal para la inclusión de estudiantes con DI en la clase de EF cuya importancia reside principalmente en el aporte a los profesionales de EF de un conjunto de actividades fundamentadas teóricamente para integrar a estos estudiantes a las clases mediante actividades de expresión corporal.

Material y métodos

Diseño de investigación

El desarrollo de las actividades de expresión corporal para la inclusión de estudiantes con DI en la clase de EF se planteó mediante un estudio propositivo, desde un enfoque cualitativo, el cual permite un análisis detallado de las experiencias individuales y las interacciones en el contexto específico (Hernández et al., 2010). Este enfoque se centra en comprender las percepciones, emociones y necesidades de los estudiantes con discapacidad, lo cual es fundamental para adaptar las actividades de manera inclusiva. Además, al ser propositivo, busca generar soluciones y propuestas concretas para mejorar la participación y el desarrollo de habilidades físicas y sociales de estos estudiantes, fomentando así su inclusión en el entorno educativo.

Población y muestra de estudio

Los datos recopilados para el diseño de la propuesta fueron obtenidos de una muestra conformada por 23 participantes de 8vo grado, 1 estudiante con necesidad educativa especial y una docente de una institución pública de Guayaquil, Ecuador, cuya población está conformada por un total de 224 estudiantes, personal directivo y docentes. La muestra fue seleccionada de forma intencionada en el grado donde se observó la participación de estudiantes con discapacidad intelectual.

Técnicas e instrumentos de investigación

Como técnicas de investigación fue realizada una revisión documental de la literatura existente sobre inclusión educativa, adaptaciones en EF, estrategias de inclusión para estudiantes con discapacidad intelectual, entre otros temas relevantes, como bases teóricas. Para recopilar datos sobre la participación de los estudiantes con discapacidad intelectual, la interacción con otros estudiantes, el nivel de adaptación y planificación de las actividades se realizó el proceso de observación directa, entrevistas a la docente de EF antes y después del diseño, validación y ejecución de la propuesta.

Resultados

Al momento de observar y evaluar las habilidades físicas y cognitivas de los estudiantes, se determinó que mientras la mayoría de los estudiantes podían seguir las instrucciones y ejecutar ejercicios físicos de forma autónoma, el estudiante con DI enfrentaba dificultades para comprender las instrucciones verbales y coordinar ciertos movimientos. Durante una actividad que requería seguir una secuencia de movimientos para realizar un ejercicio específico, se notó que este estudiante tuvo dificultades para recordar y ejecutar los pasos en

el orden correcto. Además, mostró cierta incomodidad al interactuar con otros compañeros, prefiriendo trabajar de manera individual.

Posteriormente se procedió a realizar una entrevista a la docente de EF. Sobre su experiencia al trabajar con estudiantes que tienen DI en sus clases de EF, la docente destacó la difícil pero enriquecedora labor que realiza, donde cada estudiante tiene sus propias fortalezas y áreas en las que necesitan apoyo adicional. Específicamente, notó que la comprensión de las instrucciones y la ejecución de los movimientos puede ser un poco más compleja para ellos. Por lo tanto, requería apoyo para adaptar las actividades y garantizar que todos puedan participar y disfrutar de la clase, especialmente porque los estudiantes con DI pueden sentirse incómodos al interactuar con otros compañeros. Con respecto a las dificultades adicionales que ha enfrentado al impartir sus clases a estudiantes con discapacidad intelectual, la profesora enfatizó que uno de los mayores desafíos es encontrar la manera más efectiva de comunicarse con cada estudiante y garantizar que todos se sientan incluidos y valorados.

Las observaciones y la entrevista realizada resaltaron la necesidad de adaptar las actividades de EF para atender las habilidades y necesidades específicas de estudiantes con DI respecto a su grupo. Es fundamental diseñar estrategias que simplifiquen las instrucciones, proporcionar apoyo visual o incluso utilizar la repetición y la práctica guiada para facilitar la comprensión y ejecución de los ejercicios. Además, promover un ambiente inclusivo y brindar opciones para trabajar de forma individual podría ayudar a que los estudiantes con DI se sientan más cómodos y participen activamente en la clase.

Propuesta Didáctica

Las actividades de expresión corporal son aquellas que utilizan el movimiento, el gesto y la postura como medios de comunicación y expresión de emociones, sentimientos e ideas. Estas actividades son especialmente importantes para los estudiantes con discapacidad intelectual, ya que les permiten desarrollar sus capacidades motrices, cognitivas, afectivas y sociales, así como mejorar su autoestima, su autonomía y su integración en el grupo. Las actividades de expresión corporal para la inclusión de estudiantes con DI en la clase de EF planteadas incluyen ejercicios de calentamiento en función de la movilidad articular y estiramientos previos a la actividad de expresión corporal.

La movilidad articular es la capacidad de realizar movimientos con las articulaciones, que depende de factores como la elasticidad muscular, la flexibilidad y la coordinación. La movilidad articular es fundamental para la expresión corporal, ya que potencia sus habilidades motrices para que el estudiante pueda expresar sus sentimientos e ideas a través del movimiento libre, fluido y variado del cuerpo. En una clase de EF, la movilidad articular se puede trabajar mediante ejercicios de calentamiento, estiramiento y relajación, así como mediante actividades lúdicas, creativas y adaptadas a las características y posibilidades de cada estudiante. Algunos ejercicios de movilidad articular que favorezcan la expresión corporal de estudiantes con DI en una clase de EF son:

Tabla 1

Ejercicios de movilidad articular previos a las actividades de expresión corporal

- Rotación de las articulaciones del cuello, hombros, codos, muñecas, caderas, rodillas y tobillos, de forma lenta y controlada, siguiendo el ritmo de una música suave.
 - Estiramiento de los músculos del cuello, brazos, espalda, pecho, abdomen, piernas y pies, manteniendo la postura durante unos segundos y respirando profundamente.
 - Movimientos coordinados de brazos y piernas, como levantar un brazo y la pierna contraria al mismo tiempo, o cruzar los brazos y las piernas alternativamente.
 - Imitación de gestos y expresiones faciales de diferentes emociones, como alegría, tristeza, sorpresa o enfado, usando un espejo o un compañero como referencia.
 - Creación de formas y figuras con el cuerpo, individualmente o en grupo, inspirándose en objetos, animales o letras del abecedario.
 - Interpretación de una historia o una canción con el movimiento del cuerpo, usando diferentes niveles, direcciones y velocidades.
 - Caminar por el espacio con diferentes ritmos, direcciones y niveles, siguiendo las indicaciones del profesor o de una música.
-

Nota: Elaboración propia

Los ejercicios de estiramientos, por su parte, ayudan a mejorar la flexibilidad, la movilidad articular y la circulación sanguínea. Para favorecer la expresión corporal de los estudiantes con discapacidad intelectual, se recomienda elegir ejercicios de estiramientos que impliquen diferentes partes del cuerpo, que se puedan realizar con música y que estimulen la creatividad y la comunicación. Es importante adaptar

los ejercicios de estiramientos a las características y necesidades de cada estudiante, respetando su ritmo y sus preferencias. También es importante crear un ambiente seguro, cómodo y divertido, donde los estudiantes se sientan motivados y valorados. De acuerdo con esto, los ejercicios de estiramientos previos a las actividades de expresión corporal se señalan en la (tabla 2).

Tabla 2

Ejercicios de estiramientos previos a las actividades de expresión corporal

- Estirar los brazos hacia arriba y hacia los lados, alternando el ritmo y la dirección.
 - Estirar las piernas hacia adelante y hacia atrás, flexionando y extendiendo las rodillas.
 - Estirar el cuello hacia los lados, hacia adelante y hacia atrás, haciendo círculos con la cabeza.
 - Estirar el tronco hacia los lados, hacia adelante y hacia atrás, haciendo torsiones con la cintura.
 - Estirar las manos y los dedos, abriendo y cerrando las palmas, haciendo gestos con los dedos.
-

Nota: Elaboración propia

Posterior al calentamiento, se realizan las actividades de expresión corporal para contribuir en el proceso de la motivación en estudiantes con DI a la clase de EF (tabla 3). Se comienza con la presentación del objetivo de la sesión, donde se explica brevemente en qué consiste la expresión corporal y se motiva a los estudiantes a participar activamente. Luego se proponen las actividades de expresión corporal, que pueden variar según el tema, el material, el espacio o el tiempo. Se debe fomentar la creatividad, la comunicación y la cooperación entre los estudiantes, así como respetar su ritmo y sus preferencias. De esta forma, se favorece el aprendizaje significativo, la creatividad, la cooperación y el respeto mutuo entre los estudiantes con y sin discapacidad intelectual.

Tabla 3

Actividades de expresión corporal para estudiantes con discapacidad intelectual

<i>Imitación de animales</i>	Los estudiantes deben moverse y emitir sonidos como el animal que se les indique, como un gato, un elefante, una mariposa. Se puede variar el nivel de dificultad según las capacidades de cada uno.
<i>Coreografías grupales</i>	Organizar una actividad de creación colectiva, donde los estudiantes deben formar grupos y crear una coreografía con movimientos corporales que expresen una emoción, un sentimiento o una idea. Se les puede dar un tema o dejar que lo elijan libremente. Luego, cada grupo debe presentar su coreografía al resto de la clase y explicar lo que quisieron expresar.
<i>Relajación musical</i>	Realizar una actividad de relajación con música suave, donde los estudiantes deben seguir las indicaciones del profesor para relajar los diferentes músculos del cuerpo y liberar tensiones.
<i>#Thefloorislavachallenge (¡El suelo es lava!) Adaptación de Carriedo, Méndez Giménez, Fernández Río, & Cecchini (2020)</i>	<p>El reto #thefloorislavachallenge consiste en que los participantes se desplacen por el espacio sin tocar el suelo, como si fuera lava, utilizando diferentes objetos o superficies. El reto se practica cuando los estudiantes están en una actividad y el profesor grita ¡el suelo es lava! El reto puede favorecer el desarrollo de habilidades motrices, cognitivas y sociales, así como la creatividad y la diversión.</p> <p>Para adaptar el reto a las necesidades y capacidades de los estudiantes con discapacidad intelectual, se pueden modificar algunos elementos, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El nivel de dificultad: se puede variar la distancia, el tiempo, el número y el tipo de objetos o superficies disponibles, la altura del suelo, etc. - El nivel de apoyo: se puede ofrecer ayuda verbal, visual, física o material, según el grado de autonomía de cada estudiante. - El nivel de participación: se puede realizar el reto de forma individual, por parejas, en pequeños grupos o en gran grupo, fomentando la cooperación y la inclusión. <p>Para evaluar el reto, se pueden utilizar diferentes criterios, como: El cumplimiento de las normas y los objetivos del reto; la calidad y la variedad de los movimientos realizados; la resolución de problemas y la toma de decisiones; la expresión de emociones y opiniones y la interacción y la colaboración con los demás.</p>
<i>Videos cortos Adaptación de propuestas de Quintero</i>	Seleccionar un tema o una historia que se quiera representar con el cuerpo, por ejemplo, un viaje al espacio, una fiesta de cumpleaños, una carrera de obstáculos. Dividir la clase en grupos pequeños y asignar a cada grupo un dispositivo móvil con una aplicación para grabar videos cortos, como

<i>González & Sempere Valdés (2023)</i>	TikTok, Instagram Reels o YouTube Shorts. Explicar a los estudiantes que deben usar el lenguaje corporal para expresar las emociones, las acciones y los personajes que correspondan al tema o la historia elegida. Por ejemplo, si el tema es un viaje al espacio, pueden usar gestos y movimientos para simular que están flotando, que ven planetas o que se encuentran con extraterrestres. Dar un tiempo límite para que los grupos preparen y ensayen su expresión corporal. Se puede poner música de fondo para ambientar y motivar a los estudiantes. Cuando el tiempo se acabe, pedir a los grupos que graben su video corto usando la aplicación elegida. Se puede dar la opción de usar filtros, efectos o stickers para hacer más creativo el video. Proyectar los videos de cada grupo en una pantalla grande y comentar con toda la clase qué les gustó, qué les llamó la atención y qué podrían mejorar de cada expresión corporal.
Reflexión	Hacer una reflexión final sobre lo que se ha aprendido y sentido en la sesión, valorando el esfuerzo, la creatividad y el respeto de todos los participantes.

Nota: Elaboración propia

Finalmente, se realizan ejercicios de relajación muscular y respiración, se comparten las experiencias vividas durante la sesión y se valora el trabajo realizado por los estudiantes y el profesor (tabla 4). Los ejercicios de relajación muscular ayudan a reducir el estrés, la tensión y el dolor en el cuerpo, especialmente después de realizar actividades de expresión corporal que requieren un esfuerzo físico y mental. Estos ejercicios permiten mejorar su autoestima, su autocontrol y su bienestar emocional, así como prevenir lesiones musculares o articulares.

Tabla 4

Ejercicios de respiración y relajación posterior a las actividades de expresión corporal

- Respiración profunda: consiste en inhalar por la nariz y exhalar por la boca lentamente, mientras se relajan los hombros y el pecho. Se puede hacer sentado o acostado, con los ojos cerrados o abiertos. Se recomienda hacer al menos 10 respiraciones profundas.
- Estiramiento de cuello: consiste en inclinar la cabeza hacia un lado, sin levantar el hombro, y mantener la posición durante unos segundos. Luego, cambiar de lado y repetir el movimiento. Se puede hacer sentado o de pie, con los brazos relajados a los lados del cuerpo. Se recomienda hacer al menos 5 estiramientos por cada lado.
- Estiramiento de brazos: consiste en extender un brazo hacia el frente, con la palma de la mano hacia abajo, y tirar suavemente de los dedos hacia atrás con la otra mano. Luego, cambiar de brazo y repetir el movimiento. Se puede hacer sentado o de pie, con los hombros relajados. Se recomienda hacer al menos 5 estiramientos por cada brazo.
- Estiramiento de piernas: consiste en sentarse en el suelo, con las piernas estiradas hacia el frente, y flexionar una rodilla hacia el pecho, abrazando la pierna con las manos. Luego, cambiar de pierna y repetir el movimiento. Se puede hacer con los zapatos puestos o descalzos. Se recomienda hacer al menos 5 estiramientos por cada pierna.
- Relajación progresiva: consiste en tensar y relajar los diferentes grupos musculares del cuerpo, empezando por los pies y terminando por la cabeza. Se puede hacer acostado o sentado, con los ojos cerrados o abiertos. Se recomienda hacer al menos una contracción y una relajación por cada grupo muscular.

La respiración es un elemento fundamental para el desarrollo de la expresión corporal, especialmente en el caso de los estudiantes con discapacidad intelectual. La respiración influye en la postura, el movimiento, el equilibrio, la coordinación, la relajación y la comunicación no verbal. En una clase de EF, la respiración favorece el aprendizaje de habilidades motrices, la integración social y la autoestima de los estudiantes con discapacidad intelectual. Por eso, es importante que el profesor de EF conozca las características y necesidades de estos estudiantes y les proponga actividades que estimulen su respiración consciente y creativa. Estas actividades pueden realizarse individualmente o en grupo, adaptándose al nivel y ritmo de cada estudiante. Así, se logra que la respiración sea un recurso pedagógico que mejore la calidad de vida y el bienestar de los estudiantes con discapacidad intelectual. Los ejercicios de respiración señalados a continuación pueden realizarse después de la actividad de expresión corporal.

Tabla 5

Ejercicios de respiración posterior a las actividades de expresión corporal

-
- Respiración abdominal: Inhalar profundamente por la nariz, llenando el abdomen de aire, y exhalar lentamente por la boca, vaciando el abdomen.
 - Respiración diafragmática: Inhalar por la nariz, expandiendo el diafragma hacia abajo, y exhalar por la boca, contrayendo el diafragma hacia arriba.
 - Respiración torácica: Inhalar por la nariz, elevando el pecho y los hombros, y exhalar por la boca, bajando el pecho y los hombros.
 - Respiración rítmica: Sincronizar la respiración con un ritmo musical o un sonido ambiental, como el de las olas del mar o el de los pájaros.
-

Nota: Elaboración propia

Validación de la propuesta

El proceso de validación de la propuesta fue realizado mediante el juicio de tres expertos. La experta docente en educación física evaluó la idoneidad de los ejercicios de calentamiento y estiramiento, destacando su relevancia para preparar el cuerpo antes de la actividad principal. Un experto en discapacidad intelectual evaluó la accesibilidad de las actividades de expresión corporal, enfocándose en su adaptabilidad a diferentes habilidades y necesidades individuales. Finalmente, la experta en educación inclusiva analizó la inclusión de estrategias para garantizar la participación equitativa de todos los estudiantes, evaluando los ejercicios de relajación posterior para asegurar un cierre apropiado de la sesión. Todos los expertos coincidieron en la adecuación de los ejercicios de calentamiento y estiramiento, pero sugirieron adaptaciones específicas para aumentar la accesibilidad de las actividades de

expresión corporal y fortalecer las estrategias de inclusión en los ejercicios de relajación para asegurar una experiencia equitativa y enriquecedora para todos los estudiantes.

Debido a las sugerencias realizadas por los expertos, se procedió a la ejecución de la actividad “Imitación de animales” de la propuesta (tabla 3). Comenzando con ejercicios de calentamiento dinámicos que incluían movimientos articulares suaves, estiramientos de grupos musculares clave y ejercicios de respiración profunda (tabla 1 y 2). Estos ejercicios se llevaron a cabo de manera guiada y adaptada por la docente de EF, enfocándose en preparar el cuerpo para la actividad principal y promover la concentración y la relajación. Se llevó a cabo la actividad de imitación de animales de la tabla 3, y se estructuró en pasos simples y progresivos. Comenzó con una explicación clara y visual de los movimientos a imitar, seguida de una demostración por parte del docente de EF. Se fomentó la participación activa mediante instrucciones sencillas y apoyos visuales para ayudar a los estudiantes a comprender y ejecutar los movimientos de animales. Se alentó la creatividad y se adaptaron las expectativas de ejecución a las habilidades individuales de cada estudiante para promover la inclusión. Para los ejercicios de respiración y relajación posterior a la actividad de imitación de animales, se emplearon técnicas de respiración profunda y ejercicios de estiramiento suaves (tabla 4 y 5). Se invitó a los estudiantes a sentarse en círculo, se les guio en ejercicios de respiración lenta y profunda para reducir la excitación física y mental. Luego, se llevaron a cabo estiramientos suaves para relajar los músculos y se incluyeron momentos de reflexión breve para favorecer la tranquilidad y el retorno a un estado más sereno después de la actividad física. Ver figuras 1 y 2 a continuación.

Figura 1

Realización de ejercicios de calentamiento y relajación



Figura 2

Realización de actividad sobre imitación de animales para promover la inclusión



Tras la aplicación de la propuesta se le preguntó a la docente cómo había sido su experiencia aplicando las actividades de expresión corporal. La docente de EF manifestó que los ejercicios y la actividad fueron fundamentales para mejorar la inclusión de los estudiantes con discapacidad intelectual durante la clase, porque los ejercicios de calentamiento y estiramiento permitieron la participación activa de todos los estudiantes, sin importar sus capacidades. De igual forma, al haber simplificado las instrucciones y agregado apoyos visuales, hizo que los estudiantes se sintieran más cómodos y participaran de manera más activa. Los estudiantes con discapacidad intelectual se mostraron más entusiasmados y participativos. También mejoraron su interacción con los compañeros, mostrando mayor confianza al realizar las actividades de expresión corporal. La docente aseguró que los estudiantes con DI se sintieron más incluidos y eso se reflejó en su disposición y compromiso durante la clase.

La docente también comentó que en este caso es un poco difícil mantener un equilibrio entre la adaptación para la inclusión y la continuidad de los objetivos de aprendizaje de la clase, pero que con el apoyo de la comunidad educativa lograrían encontrar un punto medio que beneficie a todos los estudiantes.

Conclusiones

Las actividades de expresión corporal son una herramienta pedagógica que favorece la inclusión de los estudiantes con DI en la clase de educación física. Estas actividades permiten desarrollar la creatividad, la comunicación, la autoestima y el respeto por la diversidad, así como mejorar las habilidades motrices, cognitivas y socioafectivas de los estudiantes. Además, las actividades de expresión corporal contribuyen a crear un clima de confianza,

cooperación y participación en el grupo, lo que facilita el aprendizaje significativo y la convivencia escolar.

Por otro lado, la adaptación de las actividades de expresión corporal es fundamental para la participación efectiva de los estudiantes con discapacidad intelectual en las clases de educación física. Esto puede incluir la simplificación de instrucciones, el uso de apoyos visuales o gestuales, y la creación de ambientes inclusivos. Estas actividades, apoyadas en la pedagogía del movimiento, pueden ser muy efectivas para el aprendizaje de estudiantes con discapacidad intelectual en el ámbito de la educación física, ya que les permite aprender a través del movimiento y la experiencia corporal.

Los docentes de educación física necesitan formación y capacitación adicional en estrategias inclusivas y adaptativas para brindar un entorno de aprendizaje efectivo y equitativo para todos los estudiantes, por lo que es importante promover la formación continua del profesorado en esta área. Asimismo, se debe fomentar la interacción social y la empatía entre todos los estudiantes, tanto aquellos con discapacidad intelectual como sus compañeros, para generar un impacto positivo en la integración y la creación de un ambiente de apoyo mutuo en la clase de educación física. Por lo tanto, se recomienda aplicar completamente y evaluar esta propuesta en contextos escolares variados donde se presenten casos de estudiantes con DI y que permitan determinar si las actividades planteadas favorecen el desarrollo de habilidades motrices, comunicativas, creativas y socioafectivas de los estudiantes, así como su participación activa y colaborativa en la clase de EF, incluyendo también a la comunidad educativa conformada por el personal y los representantes.

Referencias bibliográficas

- Armada, J., Montávez, M., & González, I. (2020). Influencia de la expresión corporal en el desarrollo de las habilidades socioafectivas en educación secundaria. *Movimiento*, 26, 1-19. doi:<https://doi.org/10.22456/1982-8918.104634>
- Bernate, J. (2021). Educación Física y su contribución al desarrollo integral de la motricidad. *Podium, Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(2), 643-661. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522021000200643&lng=es&nrm=iso
- Cañadas, L., & Calle-Molina, M. (2020). Efectos de un programa de Educación Física en el aprendizaje de alumnado universitario con discapacidad intelectual. *Siglo Cero*, 51(4), 53-68. doi:<https://doi.org/10.14201/scero20205145368>
- Cardona, A., & Ortega, M. (2023). Una mirada al siglo XX desde la expresión corporal: El marco político, social, cultural y artístico donde se desarrolla la vida la obra de Patricia

Stokoe, la creadora de la expresión corporal-danza. Trances: Transmisión del conocimiento educativo y de la salud, 15(3), 127-152. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8909371&orden=0&info=link>

Carriedo, A., Méndez, A., Fernández, J., & Cecchini, J. (2020). Nuevas posibilidades y recursos para la enseñanza de la expresión corporal en educación física: internet y los retos virales. Retos (37), 722-730. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7243342>

De las Peñas, E., & Gil, J. (2019). Expresión corporal y discapacidad intelectual ligera. Una propuesta de adaptación metodológica. Revista Digital de Educación Física, 10(56), 104-118. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6751148>

De Riba, S., & Revelles, B. (2019). Hacia una pedagogía afectiva del movimiento. Tercio Creciente, 8(2). doi:<https://doi.org/10.17561/rtc.n16.1>

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2010). Metodología de la Investigación (5ta ed.). México D.F.: McGraw Hill.

Lara, M., Mayorga, D., & López, I. (2019). Expresión corporal: revisión bibliográfica sobre las características y orientaciones metodológicas en contextos educativos. Acción motriz (22), 23-34. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6920316>

Martínez, N., & López, I. (2020). La expresión corporal en educación física: análisis del interés del alumnado de secundaria. Revista Digital de Educación Física, 11(64), 8-19. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7352779>

Nardelli, V. (2019). Inclusión o diversidad en la clase de Educación Física: herramientas y recursos. XIII Congreso Argentino y VIII Latinoamericano de Educación Física y Ciencias (págs. 1-6). Ensenada, Argentina: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata. Obtenido de <http://congresoeducacionfisica.fahce.unlp.edu.ar/>

Ogarrio, C. E., Bautista, A., Barahona, N. C., Chávez, M. E., & Hoyos, G. (2021). Efecto de un programa de Educación Física con actividades motrices para desarrollar el área motora en niños con discapacidad intelectual. Revista Ciencias de la Actividad Física, 22(2), 1-12. doi:<https://doi.org/10.29035/rcaf.22.2.3>

Ortiz, M. (2023). Hacia una educación inclusiva. La Educación Especial ayer, hoy y mañana. Siglo Cero: Revista Española sobre Discapacidad Intelectual, 54(1), 11-24. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8867300>

Quintero González, L., & Sempere Valdés, A. (2023). Dinámicas de expresión corporal mediante vídeos cortos. *Tándem: Didáctica de la educación física* (79), 21-27. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8798609>

Quintero, L. (2020). Educación inclusiva: tendencias y perspectivas. *Educación y Ciencia*, 24(e11423). doi:<https://doi.org/10.19053/0120-7105.eyc.2020.24.e11423>

Sánchez, G. (2023). La expresión corporal en educación física. *Tándem: Didáctica de la educación física*(79), 43-49. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8798612>

Santos, M. L., Martínez, L. F., & Cañadas, L. (2018). Actividades Físicas en el Medio Natural, Aprendizaje-Servicio y discapacidad intelectual. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 11(22), 52-60. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6411092>

Stokoe, P. (1967). *La expresión corporal y el niño*. Buenos Aires: Ricordi.

Wuest, D., & Bucher, C. (1999). *Foundations of Physical Education and Sport*. Boston: WCB/McGraw-Hill. Obtenido de https://archive.org/details/foundationsofphy0000wues_a8e4/page/n3/mode/2up

Cabrera Jaime M., Medina Ferley., Sánchez Irlesa I. y Arias Juan M. El grado de manejo de las TIC para el aprendizaje de la física en ingeniería. *Revista Espacios*. Vol. 38, Año 2017, Número 45, Pág. 6. Recuperado de: <http://revistaespacios.com/a17v38n45/17384508.html>

Conflicto de intereses:

Los autores declaran que no existe conflicto de interés posible.

Financiamiento:

No existió asistencia financiera de partes externas al presente artículo.

Nota:

El artículo no es producto de una publicación anterior.