

**TECNOLÓGICO
UNIVERSITARIO
PICHINCHA**



CARRERA

Tecnología Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación

TEMA

**SISTEMATIZACIÓN DE UNA GUÍA RECREATIVA EN
ESCALADA ROCODROMO PARA PERSONAS CON
DISCAPACIDAD VISUAL DE 19 A 24 AÑOS EN CALACALI**

**Trabajo de titulación correspondiente a un pre - requisito
para optar el Título Tecnológico Superior en
Actividad Física, Deportiva y Recreación**

TUTOR

MSc. Dávila Tamayo Pablo Ramón

AUTOR

SOTO PALADINES BLADIMIR HOLGER

Quito - Julio 2023

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL TUTOR

En Calidad de Tutor de la Sistematización de una guía recreativa en la escalada Rocódromo para personas con discapacidad visual de 19 a 24 años en Calacali presentada por el SR Bladimir Holger Soto Paladines para inclinarse por el título de Tecnólogo Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación, considero que dicha sistematización cumple los requisitos requeridos y méritos suficientes para la presentación pública y evaluación por parte del tribunal que se designe.

En la Ciudad de Quito, al mes de Septiembre del 2023

MSc. Dávila Tamayo Pablo Damián

Tutor

CI. 171916545-6

DEDICATORIA DE RESPONSABILIDAD

Los componentes Teóricos – prácticos con la respectiva metodología aplicada en este documento con la reflexión crítica constructiva basada en la experiencia son exclusivas responsabilidad del autor. Autorizo al Instituto Superior del “Honorable Consejo Provincial de Pichincha” del uso del presente documento para fines educativos e informativos

Bladimir Holger Soto Paladines

CI. 172763237-2

DEDICATORIA

Una vez Culminado la sistematización de experiencia dedico este proyecto con mucho aprecio y amor a las siguientes personas:

Agradecer en palabras tiene un significado satisfactorio pero poder expresarlo con el amor y sentimiento adecuado las palabras no son suficientes, por la cual agradezco a Dios por saber poner las cosas en su debido momentos con lugar y fechas adecuadas, a mis padres que fueron parte fundamental en esta etapa de educación, agradecer a mi enamorada por su apoyo incondicional y a mi círculo social por su apoyo en la educación. Palabras que a su debido tiempo he podido agradecer personalmente.

Bladimir Holger Soto Paladines

AGRADECIMIENTO

Agradecimiento a Dios, a mis padres, mi familia, mi enamorada, mi angelito en el cielo y a mi círculo social por ser el apoyo e inspiración necesaria para seguir adelante con palabras de ánimo y sobre todo con tiempo de calidad que es significativo para mí .

Al Instituto Tecnológico Superior Honorable Consejo Provincial de Pichincha por habilitarme las puertas y permitir a estudiantes superarse en educación y sobre todo aprender valores esenciales con cada docente

A la Hacienda el Refugio por abrirme las puertas como voluntario, llevándome a experimentar la vida de mejor manera conociendo a Jesús y apoyarme en esta etapa de educación

Finalmente agradecer a los partícipes del proyecto a los participantes a los miembros de Staff y sobre todo agradecerles por paciencia y sabiduría al dirigirme en el proceso.

ÍNDICE GENERAL

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL TUTOR	2
DEDICATORIA DE RESPONSABILIDAD.....	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
B.1 Resumen	9
B.2 INTRODUCCIÓN	11
B.3 JUSTIFICACION.....	13
B.4 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA	15
B.5 PLANTAMIENTO DEL PROBLEMA	17
B.6 FORMULACION DEL PROBLEMA	19
B.7 OBJETIVOS.....	19
7. OBJETIVO GENERAL.....	19
7.1 OBJETIVOS ESPECIFICOS	19
B.8 MARCO TEORICO	20
Antecedentes de una investigación	20
Historia Discapacidad	20
DISCAPACIDAD.....	22
DISCAPACIDAD VISUAL.....	22
CLASIFICACION DE LA DISCAPACIDAD VISUAL.....	24
DISCAPACIDAD DE 19 a 24 AÑOS.....	25
DEPORTE.....	25
DEPORTE DE MONTAÑA.....	27
ESCALADA	27
TIPOS DE ESCALADA.....	28
ESCALADA EN HIELO	28
DRY TOOLING	28

ESCALADA ARTIFICIAL.....	28
ESCALADA CLASICA.....	28
ESCALADA DEPORTIVA	29
ESCALADA EN BLOQUE (BOULDER).....	29
PSICOBLOC.....	29
ROCODROMO	29
B.9 MARCO CONCEPTUAL.....	30
B.10 MARCO INSTITUCIONAL	33
VALORES	34
SU MADIDAS	35
B.11 MARCO METODOLOGICO.....	35
Muestra.....	35
Enfoque de investigación.....	36
METODO DE INVESTIGACIÓN.....	37
METODO ENTREVISTA INDIVIDUAL	37
MÉTODO HIPOTÉTICO – DEDUCTIVO	37
MÉTODO EMPÍRICO	38
MÉTODO CIENTÍFICO	38
TECNICAS DE INVESTIGACIÓN	38
B.12 ACTORES CLAVES	39
B.13 MATERIALES Y MÉTODOS	41
B.13 MATERIALES.....	41
PLAN DE SISTEMATIZACIÓN.....	42
CRONOGRAMA.....	44
DIA 1.....	47
DIA 2.....	51
DIA 3.....	53
DIA 4.....	55
B.14 EJE DE ANALISIS	58

Escalada para personas Invidentes	58
Discapacidad de 19 a 24 años.....	59
B.15 PRINCIPALES HALLAZGOS	60
B.16 ANALISIS DE RESULTADO	71
CUADRO COMPARATIVO.....	72
Tabla sobre el después	75
B.17 CONCLUSIONES	76
B.18 RECOMENDACIONES	77
BIOGRAFIAS.....	77
B.19 ANEXOS.....	79

B.1 Resumen

La sistematización de una guía recreativa en la escalada Rocódromo para personas con discapacidad visual de 19 a 24 años en Calacali es una oportunidad que abra una apertura a personas que quisieran enfocarse en este deporte no común y a su vez tener una inclusión con las personas con discapacidad visual , Mencionado lo anterior este proyecto da a la apertura a futuros autores tener una guía con la presente sistematización indagar y desarrollar a profundidad sobre el deporte ya que la sistematización de experiencia del tema presentado fue una prueba piloto con personas que presentan su vista correcta , la cual esta sistematización será la guía correcta para futuros autores que deseen indagar más sobre la escalada en Rocódromo y sobre la discapacidad visual .El desarrollo de la sistematización de experiencia para mejores resultados se obtuvo con los siguientes métodos: Investigativos, método entrevista individual , método hipotético-Inductivo, Empírico, Científico. Con los métodos aplicados se llegó a resultados impresionantes ante la escalada en Rocódromo para personas con discapacidad visual. La aplicación de enseñar todo sobre escalada con sus características y sus técnicas a personas da como resultado el amor que se puede aplicar a un deporte sin importar un estado físico, una discapacidad etc. El deporte es vida el deporte te da salud y sobre todo libera tu mente.

Palabras claves: Escalada, Rocódromo, enseñanza, personas con discapacidad visual, salud, métodos,

Abstract

The systematization of a recreational guide for climbing in the Calacali climbing wall for visually impaired individuals aged 19 to 24 is an opportunity that opens doors to those interested in this uncommon spot and at the same time, promotes inclusion for visually impaired individuals. With that said, this project paves the way for future authors to have a guide, thanks to the current systematization, to delve deeply into the sport. The systematization of experiences presented here served as a pilot test with individuals who have their sight intact. This systematization will serve as the right guide for future authors interested in exploring climbing in a climbing wall and understanding visual impairment better. The development of the experience systematization for better results was achieved through the following methods: investigative, individual interviews, hypothetical – inductive method, empirical method, and scientific method. The applied methods yielded impressive results in the context of climbing in a climbing wall for visually impaired individuals. Teaching all about climbing its characteristics, and techniques to people results in a love for the sport, promotes health and above all, free your mind.

Keywords: Climbing, climbing wall, teaching, visually impaired individuals, health, methods.

B.2 INTRODUCCIÓN

La presente guía Recreativa en escalada para personas invidentes en edades entre los 19 a 24 años de edad en la parroquia de Calacali se lleva a cabo con el fin de que los deportes y la recreación sea inclusiva para este sector que ha sido vulnerado, dando a conocer el deporte de escalada como una alternativa para este grupo minoritario. El beneficio de practicar este deporte involucra en cada escalador beneficios para su salud física, mental y emocional como la perseverancia, actitud positiva y un óptimo estado físico

Abordamos la comprensión y la importancia que puede ser la experiencia emocional con personas con discapacidad visual, como su disposición a través de los elementos recreativos como la escalada en rocódromo al aire libre. En base a la experiencia se diseña la estructura para escaladores con discapacidad visual un factor a tener en cuenta es el aprendizaje obtenido anteriormente antes de la sistematización de experiencia

A través de esta propuesta investigativa se pretende compartir un material que aporte a otros profesionales en el área deportiva, mismos que deseen involucrarse con este sector que claramente los resultados arrojan que existe la necesidad de vincularse en algún deporte como cualquier persona que tenga todas sus capacidades

Con esta guía las personas invidentes en Calacali, se podrá promover que los invidentes de 19 a 24 años con discapacidad visual tengan la oportunidad de experimentar un deporte no común en un Rocódromo al aire libre, su objetivo principal es fomentar el no desplazarse a la montaña

El elemento recreativo en escalada para personas invidentes lleva a cabo que los aspirantes encuentren un deporte en los cual llame la atención teniendo un espacio seguro donde podrán descubrir emociones y aprendizajes mediante la experiencia conociendo sus propios límites personales y la capacidad de superación propia generada por la escalada

Basada en las estadísticas del Gobierno Ecuatoriano en la provincia de Pichincha Cantón Quito se registra que la totalidad de personas con discapacidad visual con un grado de 85% a 100% entre el género masculino y femenino, con edades de 19 a 24 años de edad nos encontramos con 38 personas con discapacidad visual en la cual se encuentran con 18 personas con género femeninos y 20 personas de género masculino

B.3 JUSTIFICACION

La necesidad de garantizar los derechos de las personas con discapacidad (PCD) y cómo existe una brecha entre la formulación de políticas públicas y su implementación en la sociedad. Se destaca la importancia de reconocer y defender los derechos de las personas con discapacidad, especialmente en situaciones donde se experimenta una vulneración significativa de esos derechos debido a su condición.

Se menciona una cita de uno de los entrevistados que resalta la importancia de promover los derechos de las personas con discapacidad y cómo la vulneración de estos derechos puede ser aún más acentuada debido a su discapacidad. Esto refleja la necesidad de un enfoque inclusivo y equitativo en las políticas y prácticas sociales.

El texto también señala la importancia de estudiar y entender las prácticas recreativas como un derecho fundamental para las personas con discapacidad. Se menciona la escalada recreativa como un ejemplo de una actividad que puede ser estudiada en relación con el enfoque de capacidades de los colectivos con discapacidad. Se sugiere que, mediante la experiencia de los participantes y un enfoque teórico sólido, se pueden obtener aprendizajes valiosos que beneficien a otros investigadores interesados en abordar nuevas perspectivas en las interacciones y las capacidades emocionales de las personas con discapacidad.

Se menciona que estas experiencias son valiosas debido a su enfoque en la sistematización, que se basa en la naturaleza recreativa y diversa de la información apreciable. El auto organización emerge como un rasgo específico del estudio emocional, respaldado por la configuración de las experiencias. Este enfoque de auto organización sugiere que las emociones no son estáticas ni predefinidas, sino que surgen de manera

dinámica y personalizada durante las experiencias recreativas.

La propuesta también parece resaltar que el enfoque emocional adoptado en el estudio es solo una de las múltiples formas de entender y analizar las emociones que surgen en las experiencias recreativas. Esto sugiere una apertura a considerar diversas perspectivas y enfoques en la interpretación y análisis de las experiencias emocionales de las personas con discapacidad durante las actividades recreativas.

B.4 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

La escalada como un deporte como tal nos puede beneficiar en nuestro estado físico y mental, siendo un deporte saludable para las personas invidentes, presenta el gran beneficio saludable contando con su estado cardiovascular, refuerzo con musculatura, control respiratorio teniendo en cuenta las capacidades increíbles con las personas invidentes según (Alejandro U. Málaga 2007)

En el estado de psicología para personas invidentes influye un gran porcentaje en el estado emocional, entender a un escalador no solo es su estado físico también acompañar en un psicológico optimo, lo más concurrente en escaladores invidentes es su estado de limitación también con su estado de ansiedad son unas de las varias preocupaciones para el escalador según (Ruiz. Hanin 2004).

Otro aspecto de la psicología nos comenta la investigación de una psicología general la cual estudia el aspecto cognitivo y emocional de una persona pero la diferencia entre la psicología deportiva basada en la escalada para personas invidentes nos lleva con una perspectiva

Diferente tiene un impacto al escalador un proceso todavía inexistente, un estudio más aplicado a los escaladores se debería desprender de un proceso técnico, conlleva a un proceso de acompañamiento con imaginación considerando las capacidades de cada escalador según (Boschker 2002)

La limitación mental puede jugar un papel importante al momento de escalar las técnicas con un proceso adecuado de preparación, adecuando una seguridad al escalar con empoderando a los escaladores, el apoyo involucra no solo acompañamiento también implica preparación de establecimientos adecuados según (Aúpa Raquel 2006)

Personas con discapacidad visual su complejidad de asimilar objetos utilizando la referencia de rocas en pared con frecuencia suelen oponerse a un estado de negación y no específicamente a la discapacidad, el proceso involucra corregir ciertas actitudes del escalador, para no crear mitos sobre y creencias falsas sobre la discapacidad como tal al contrario el apoyo con una participación activa con los escaladores debe llevar un cambio positivo según (Rusalem 1972)

El adolescente tiene cambios físicos y mentales la cual hablaremos sobre el cambio cerebral que puede tener un adolescente de 19 a 24 años. Por lo general la corteza cerebral prefrontal la cual está ubicado en la parte de atrás del cerebro tiende a madurar a los 24 años de edad en que influye en la escalada. Analizando los estudios realizados la corteza cerebral prefrontal se encarga de regular el ánimo, controla el impulso e incluye la habilidad de poder pensar el futuro con estas observaciones podemos tener una distinción sobre el comportamiento de los adolescentes en la cual van a practicar un deporte como la escalada según (Healthy2007)

B.5 PLANTAMIENTO DEL PROBLEMA

Podemos destacar que la manera de poder identificar un análisis súper amplio sobre la discapacidad visual en el mundo (OMS, 2020) se acota que por lo menos tenemos 2.200 millones de personas con discapacidad visual o ceguera total y alrededor de 1.000 millones de personas con ceguera que se pudo evitado con un tratamiento. La escalada a nivel mundial puedan confundirse con términos diferentes conlleva muchas trayectorias, la escalada actual se enlaza con el alpinismo la primera escalada mundial oficial se realizó en los Alpes. (Cervino, 2015)

Llevándolo a nivel sudamericano se analizó que alrededor de 426 millones son las personas con discapacidad visual (UNESCO, 2009). Los registros sobre escalada en Sudamérica se presenta en Colombia en 1938 Erwin Kraus hace su primer ascenso en Huila como expediciones escalada practica

A nivel de Ecuador se presenta mediante él (CONADIS, 2022) Se aplica a obtener los siguientes datos con discapacidad Visual en General obtenemos un 11.54% de la población Ecuatoriana. Registros encontrados sobre escalada en Ecuador se obtiene 1999 con su cofundador Iván Vallejo unos de los datos en Ecuador. Entre las estadísticas del gobierno ecuatoriano se registra en la provincia de Pichincha alrededor de 8.953 personas con discapacidad visual según (MSP, ENERO 2022) . Con la estadística Presente sobre Quito se destaca que la población lleva a una totalidad de 8.072 mil personas a nivel de Cantón. La problemática en edades de 19 a 24 años con personas Invidentes tenemos el porcentaje de un 3.59% de personas con Discapacidad visual según (MSP, ENERO 2022)

Teniendo en cuenta la observación de los autores mencionados anteriormente se pudo argumentar que la guía recreativa en escalada en rocódromo para personas invidentes de 19 a 24 años Ubicado al

noroccidente de Quito en Calacali hay una gran deficiencia de con la recreatividad en el deporte la escalada la cual con las herramientas didácticas nos facilitarían de una manera más concreta y de aprendizaje adecuado dando una propuesta con material incentivando a más autores profesionales intervenir en el deporte de escalada para personas con discapacidad visual. Observando claramente la eficiencia y necesidad el involucramiento en Calacali con el deporte de escalar.

B.6 FORMULACION DEL PROBLEMA

¿Cómo Sistematizar una guía de recreativa en la escalada Rocódromo al aire libre para personas con discapacidad visual en edades entre 19 a 24 años ubicado al noroccidente de Quito en Calacali?

B.7 OBJETIVOS

7. OBJETIVO GENERAL

Sistematizar una guía recreativa en escalada rocódromo para personas con discapacidad visual de 19 a 24 años en Calacali

7.1 OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Establecer fundamentos técnicos para una guía recreativa en la escalada rocódromo para personas con discapacidad visual de 19 a 24 años en Calacali
2. Aplicar una sistematización de una guía recreativa en la escalada rocódromo para personas con discapacidad visual de 19 a 24 años en Calacali
3. Valorar el obtenido del estudio de una guía recreativa en la escalada rocódromo para persona con discapacidad visual de 19 a 24 años en Calacali

B.8 MARCO TEORICO

Para comprender un poco sobre el marco teórico se debe analizar la función de un marco teórico. Un marco teórico lo hace referente a una obra de arte a una pintura la cual lo hace destacado lo cual tiene sitúa que el problema tenga sentido, cumple una función muy importante con una variedad de funciones. Una de las más importantes que podemos destacar es detallar los problemas de una investigación, incluso podemos llamar al marco teórico como marco referencias por el simple hecho que tomamos una referencia de un problema basándonos en una necesidad teniendo sentido a una teoría (Popper, 2002)

Antecedentes de una investigación

Para un análisis profundo de la investigación debemos entender cuáles son y cómo funcionan los antecedentes

Interpretar y obtener la mayor información obtenida de un tema a tratar. También es incorporar revistas científicas, tesis e incluso trabajos ya realizados sobre el tema tratar con un análisis completamente científico

Una de la función principal es que el lector tanto como el desarrollador de la investigación pueda relacionar con temas ya abordados con nuevos temas (Masters, 2018)

Historia Discapacidad

Las primeras observaciones de un antecedente con discapacidad su puede descubrir en el programa específico personas con discapacidad de 1981. Nos habla sobre las normas igualitarias y las oportunidades para personas

con discapacidad de 1993 fue la herramienta más importante en argumentos para las personas con discapacidad con su contra que no fue una norma de suma obligación se pone en conclusión que la dinámica de las normas establecidas en tal año no fue suficiente para la protección.

de derechos para personas con discapacidad visual con dicho manifiesto las Naciones Unidas proclamaron un Cambio sobre los derechos humanos con discapacidad dándose a cabo en Nueva York el 13 de diciembre del 2006 la primer cambio establecido para la población de personas con discapacidad (CES, 2015)

Un poco de historia basado en artículos la historia sobre la discapacidad en Roma fue causada como un objeto de regulación efectuando a los ciudadanos de esa época que tenían discapacidades mentales y cognitivas creando un establecimiento para la administración de posesiones se los dominaba como SUI URISPUBER o incapaz por efecto de no tener capacidad de ejercer su derecho por sí mismo llevando a cabo en una época distinta en Roma (Muñoz, 2010)

La Discapacidad como un extracto social atribuye y sobresalta es el valor que se dio al construir relaciones sociales con aspectos visibles un modelos social traslado a una influencia positiva creando políticas sociales en contra la discriminación para personas con discapacidad (SEOANE, 2011, pág. 147)

DISCAPACIDAD

Terminologías diferentes conlleva a resultados variables la discapacidad manifiesta que es una deficiencia física también puede ser una deficiencia mental o sensorial puede llevarse consigo temporal o de permanencia la cual limita desempeñar actividades de la vida cotidiana (Minsalud, 2020)

La Discapacidad como concepto de varios despliegues tiene como resultado obstáculo con la actitud evitando la participación total en igualdades de derechos y condiciones con personas (ONU, 2006)

Una discapacidad es una indisposición física o mental llevando a que las personas tengas ciertas dificultades en actividades teniendo restricciones a participación (CDC, 2020)

DISCAPACIDAD VISUAL

La discapacidad visual nos hace referencia a una condición en la que una persona experimenta con limitaciones en su capacidad para ver. Puede dificultar en la participación de actividades de la vida cotidiana. La discapacidad visual abarca varios rangos de visibilidad

Comprende desde poca visión reducida hasta ceguera total. Las discapacidades visuales confrontan diversas situaciones en su vida diaria.

La discapacidad visual tiene diversos Trastornos oculares o enfermedades oculares adquiridas, envejecimiento entre otros factores. La discapacidad visual su función de medición consta en medir la agudeza visual que es la capacidad para poder distinguir detalles más concretos

Importante aclarar que las personas con discapacidad visual pueden comprender y adaptarse con habilidades de poder comprender y a su vez desarrollar habilidades especiales dependiendo de su entorno (Álvarez, 2010)

La discapacidad visual es un estado que obstaculiza la percepción de imágenes puede llegar a ser parcial como también puede llegar a ser permanente. La vista la capacidad de reconocer objetos con estímulos de ambiente, personas con discapacidad visual obtienen a descubrir nuevas habilidades descubriendo un nuevo mundo por medio de sensaciones como el oler, oír y percepción de tacto asemejando los objetos. La discapacidad visual puede ser originario por un inapropiado funcionamiento de sus órganos visuales otro factor por causa puede ser por un factor de accidente que afecten vías visuales. Por razones naturales las personas con discapacidad visual construyen un mundo donde tienen imágenes fragmentadas en su cerebro (CNFE, 2010)

CLASIFICACION DE LA DISCAPACIDAD VISUAL

Analizamos las variaciones en poder clasificar la discapacidad visual de una manera objetiva. Para poder clasificar son mediante fines educativos pedagógicos fundamentarse mediante fines educativos podemos clasificar los tipos de discapacidad visual

Baja visión leve: Personas que pueden distinguir los objetos inclusive pueden tener una lectura y una escritura basándose en una ayuda óptica adaptada a los ojos del usuario

Baja visión Moderada: Personas capaz de distinguir objetos a distancias más cortas, teniendo en cuenta que los objetos deben ser grandes. El mayor obstáculo que presentan las personas con discapacidad visual moderada es la percepción de colores y detalles

Baja Visión Severa: Personas que con muy poco incluso son percepción de luz. Personas que necesitan de Braille para su lectura y escritura (A, 2010)

DISCAPACIDAD DE 19 a 24 AÑOS

La pérdida de visión o sin visión por causas naturales en personas de 19 a 24 años puede tener una gran colisión significativa en la vida de las personas con discapacidad visual con una descripción sobre las personas de 19 a 24 años. La discapacidad visual en estas edades puede ser desafiantes debido que están en una transición de ser adolescentes a una adultez con independencias. Personas con esta edad en específico tienen el desarrollo personal y profesional en este grupo de edad en específico tiende a buscar oportunidades tanto como educativa y profesional su mayor dificultad es el poder encontrar escrituras y la utilización de la tecnología con una comunicación eficaz (Cuenca, 2010)

La parte social en esta edad tiene un porcentaje alto las iniciativas de inclusión y sensibilización por parte de la sociedad por parte de la sociedad. Lo interesante de esta edad es que tienen desafíos e incluso obstáculos, la tecnología moderna es el apoyo principal de la comunidad para alcanzar sus metas permite la transición de jóvenes a adultos aprovechando al máximo sus capacidades (Martínez, 1998)

DEPORTE

La vigencia sobre un concepto claro sobre el deporte puede variar por los diferentes puntos de vista con un ámbito científico y cultural en modo que el deporte es estudiado no solo en el área de educación física también es utilizada en estudios biomecánicos, de educación, filosofía entre otros (García, 1990)

Varios Autores con una crítica de saber cuál es la definición correcta y con una generalidad de aceptación no se ha podido definir con exactitud (Oliveira, 2006) Nos comenta que asociaciones de deportes, autores de gran renombre con organizaciones de prestigio tienen complejidad con llevar a cabo una definición exacta sobre el deporte como tal por la

influencia social y cultural que tiene otro autor que nos comenta (HSU, 2000) su definición como tal es compleja con un concepto claro.

Otro concepto diferente a los autores mencionados nos da una análisis completamente diferente donde nos dice (Hernández, 1994) comenta que el deporte es “Culto voluntario y habitual del intenso ejercicio muscular, apoyado en el deseo de progresar y que puede llegar hasta el riesgo” las palabras comentadas por el autor fueron basadas en los juegos olímpicos de 1896

Otro concepto diferente sobre el deporte es gracias a (García, 1990:31) que se puede entender deporte con tres elementos esenciales como actividad física e intelectual otro elemento que nos comenta es la competitividad gobernada basadas en reglas institucionales

DEPORTE DE MONTAÑA

Los deportes de montaña tienen muchas clasificaciones, pero la principal que se hablará es sobre el montañismo que hace similitud al deporte de la escalada la cual se hablara después el montañismo es el deporte más antiguo practicado se define que es la actividad de subir montañas siempre con un objetivo primordial que es la superación personal. Su principal descarte es el ascender y descender montañas, rocas nieve, glaciales entre otros obstáculos con tecnicismo de montaña llevando con condiciones extremas para el que lo participa (FEDME, 2015)

ESCALADA

La historia de la escalada tiene relación con el montañismo su primera ascensión fue en los Alpes en el año de 1786 donde se establece la época dorada con el montañismo en el siglo XIX su fin común fue netamente científico al pesar los años en 1865 la mentalidad de ascender montañas da una evolución dando en si como metas deportivas. El crecimiento de la escalada va de la mano con los materiales que se utiliza para una mejor escalada con la progresión de dar seguridad a los encendedores, no fue después de un siglo para la apertura de seguros y cuerdas para seguridad. En los años 70 se afianza la escalada artificial su origen mundial fue en Yosemite, California, Estados Unidos.

En los años 80 países de Europa como Alemania e Inglaterra buscan la manera de desplazar la escalada al aire libre. Uno de los pioneros que se lograra desplazar el deporte al aire libre sus nombres Kurt Albert y Wolfgang GÜLLICH grandes escaladores alemanes de la época. (Rivera, 2018)

TIPOS DE

ESCALADA

ESCALADA EN

HIELO

La escalada en Hielo se refiere al ascender por montañas con hielo su requerimiento es específico se necesita botas, crampones, tornillos para hielo entre otros elementos claves, su habilidad adquiere de experiencia y conocer sobre las variedades que puede llevar a tener el hielo (Rivera, 2018)

DRY TOOLING

Este tipo de escalada ocupa las rocas como método de escalada la cual se utiliza una herramienta especial llamada piolets con crampones, su práctica es netamente técnica considera de una disciplina constante en su aprendizaje requiere de materiales con crampones, piolets, cintas express entre otras (CLIMBING, 2017)

ESCALADA ARTIFICIAL

La escalada artificial se dedica al ascender por roca vertical con puntos de continuidad no son del todo seguros, su material es específico con estribos, ganchos, martillo entre otros materiales (Rivera, 2018)

ESCALADA CLÁSICA

La escalada clásica consiste en ascender paredes de roca con grandes pendientes utilizando métodos tradicionales de escalar con aseguramientos clásicos. Su habilidad requiere de experiencia y constancia en su práctica, Los materiales al utilizar son específicos como: cintas, cuerdas, arnés, empotradores entre otros elementos importantes (CLIMBING, 2017)

ESCALADA DEPORTIVA

La escalada deportiva consiste en ascender por rocas naturales por puntos seguros que den confianza al escalador. La dificultad de la escalada deportiva está en los movimientos claves de poder escalar una práctica donde su desarrollo es más técnico y de estado físico otro factor predominante es la inclinación de la pared el tamaño de distancia de punto a punto (CLIMBING, 2017)

ESCALADA EN BLOQUE (BOULDER)

La escalada en bloque consiste en subir roca con una altura no más de 8 metros de alto la diferencia de las demás escaladas es los materiales las cuales son pocas como colchonetas y crashpads su modalidad es aprender tecnicismo al escalar (VDIF, 2016)

PSICOBLOC

La escalada Psicobloc consiste en similitud de escalada deportiva y escalada en bloque la diferencia es que se lo realiza en rocas donde su superficie es el agua no se requiere de materiales. La práctica de esta modalidad es tecnicismo y sobre todo práctica constante (VDIF, 2016)

ROCODROMO

La escalada en Rocódromo es el método más seguro de una escalada para poder comenzar. El Rocódromo es un lugar donde no hay la necesidad de desplazamiento a la montaña (VDIF, 2016)

B.9 MARCO CONCEPTUAL

El marco conceptual para la sistematización de una guía recreativa en escalada para personas invidentes se basa en una serie de conceptos clave que proporcionan la base teórica y práctica para el desarrollo de la guía. Estos conceptos interrelacionados ayudan a comprender los aspectos fundamentales y las consideraciones necesarias para crear una experiencia inclusiva y segura en la escalada para personas con discapacidad visual. A continuación, se presentan algunos elementos importantes del marco conceptual:

Accesibilidad Universal: El enfoque principal es garantizar que la actividad de escalada sea accesible para todas las personas, incluidas aquellas con discapacidad visual. Se busca eliminar barreras físicas y cognitivas, y adaptar el entorno y las prácticas para que sean utilizables por todos.

Inclusión Social: Se enfatiza en la importancia de crear un entorno inclusivo donde las personas invidentes se sientan bienvenidas, valoradas y respetadas. La escalada se considera una oportunidad para fomentar la integración social y la participación activa de las personas con discapacidad visual en la comunidad.

Adaptación de la Actividad: Se aborda cómo se adaptan las técnicas y prácticas de escalada para satisfacer las necesidades de las personas invidentes. Esto incluye la modificación de rutas, la introducción de señales táctiles y verbales, y la identificación de puntos de referencia auditivos.

Comunicación Efectiva: Se resalta la importancia de la comunicación constante y clara entre las personas invidentes y sus guías. Se desarrollan sistemas de comunicación específicos que permitan la transmisión de información relevante sobre la ruta, los movimientos y los posibles obstáculos.

Roles y Responsabilidades: Se definen los roles de las personas invidentes y sus guías en la actividad de escalada. Se establecen pautas claras para la cooperación, la toma de decisiones y la responsabilidad compartida en la seguridad y el éxito de la experiencia.

Desarrollo de Habilidades Táctiles y Espaciales: Se considera la importancia de desarrollar y mejorar las habilidades táctiles y espaciales de las personas invidentes para que puedan comprender mejor su entorno, tomar decisiones informadas y moverse de manera segura en la pared de escalada.

Seguridad y Gestión de Riesgos: Se presta atención a la seguridad en todas las etapas de la actividad. Se identifican y evalúan los riesgos potenciales asociados con la escalada para personas invidentes y se establecen medidas preventivas y de respuesta adecuadas.

Tecnología de Asistencia: Se explora cómo la tecnología puede mejorar la experiencia de escalada para personas con discapacidad visual, como el uso de sistemas de navegación, aplicaciones móviles y dispositivos de comunicación para facilitar la orientación y la comunicación entre las personas invidentes y sus guías.

Desarrollo Personal y Empoderamiento: Se destaca cómo la escalada puede contribuir al desarrollo personal, el empoderamiento y la autoconfianza de las personas invidentes, al desafiar sus límites, superar obstáculos y lograr metas

Aprendizaje Experiencial: Se promueve el aprendizaje práctico y la reflexión sobre la experiencia de escalada, con énfasis en cómo estas experiencias pueden influir en la percepción de las personas invidentes sobre sí mismas y su relación con el entorno.

B.10 MARCO INSTITUCIONAL

La institución donde se realizó la sistematización de investigación es un Centro de retiros y entrenamientos cristianos donde se da la apertura ya que vieron la necesidad de inclusión a las personas con discapacidad visual. La institución presenta con instalaciones de Rocódromo al aire libre la cual encaja con la sistematización de la investigación

Ubicación del Mapa



Ilustración 1 google Maps

Dirección: Calacali – Simón

bolívar vía Rayocucho Quito –

Ecuador

MISIÓN

Hacienda El Refugio es un centro de retiros y entrenamientos que facilitan una relación más profunda con Jesucristo mediante la naturaleza y la aventura campestre

VALORES

Transformación Integral: Facilitando cambio de vida autentico, comprensivo y con Cristo- céntrico

Intencionalidad: Trabajando

con propósito

Empoderamiento: Enseñando

para empoderar

Riesgo: Donde el confort termina y crecimiento empieza

Retiro en la Naturaleza: El ritmo vital de retirarse a la

naturaleza Apoyando la Iglesia Local: Que venga su

Reino, una iglesia a la vez **ESTRATEGIA**

1. Identificarse con el grupo
2. Crear un Ambiente
3. Facilitar para transformación
4. Empoderándoles a vivir la vida Abundante

SU MADIDAS

1. Vida de la Fuente
2. Ritmos Vitales
3. Vida en Comunidad
4. Vida con Misión
5. Vida que da Fruto

B.11 MARCO METODOLOGICO

Un marco teórico acarreo con términos separados definiendo como método o metodología podemos describir con un enfoque sistemático organizado como una tarea al poder realizar una investigación. Por otro lado, el tecnicismo la serie de progresión que se obtiene acabo de resultados específicos. Los métodos utilizados en diversas áreas con investigación científica en educación o la solución de problemas.

Población y muestra Población

Comunidad de Calacali con discapacidad visual de 19 a 24 años que quisieran ser partícipe de escalada Rocódromo.

Muestra

Grupo de personas seleccionadas de la población

La investigación Sistemática de experiencia se lleva acabo con cuatro personas dando un análisis de marguen de error de cero. Teniendo encuesta la intencionalidad para la escalada

Enfoque de investigación

El Enfoque de la investigación en la sistematización del tema tiene como fin es la investigación de acción la cual posibilita que el investigador vincule a los participantes tener una práctica por un cambio social basado en estudios realizados por el autor en un tema específico se observa la necesidad de un cambio social por la minoría de población correspondida sobre la discapacidad visual (Koto, 2020)

El enfoque de la investigación en la cual se va a tratar dando una guía recreativa en escalada rocódromo para personas invidentes de 19 a 24 años en Calacali consta en un análisis a una apertura a nuevos profesionales tratar un tema que busca una necesidad por la cual su análisis es cualitativo buscando un progreso a futuro con nuevas generaciones impartiendo aprendizajes adquiridos.

El Enfoque al realizar en la sistematización se desarrolla para personas Invidentes de 19 a 24 años. La elección de utilizar un enfoque cualitativo tiene el objetivo de tener un método donde no sea medible al contrario acceda a experiencias con interrelaciones llevando a cabo un estudio claro la cual sobrelleve hipótesis basando en pruebas experimentales.

Se comprende que un estudio de un análisis cualitativo tiene el contexto de observar mediante las problemáticas. La sistematización de del tema se basa por la infructuosa necesidad de la minoría de población con discapacidad visual con su apertura a generaciones próximas realizar un análisis detallado basado en el enfoque del proyecto

El Optimismo de la selección de enfoque cualitativo obtienen datos detallados centrado en un significado social tratado con un tema de necesidad por la población (Koto, 2020)

METODO DE INVESTIGACIÓN

Centrado en los relevantes métodos cualitativos se debe analizar la obtención de la información con una comprensión científica a tratar.

METODO ENTREVISTA INDIVIDUAL

Según (LINCOLN, 2005, pág. P.643) Una entrevista es una conversación donde su finalidad es proceder a preguntas con percepción de respuestas, lleva influenciada con particularidades del entrevistador la cual se convierte en una manera de comunicación cultural de acuerdo al interés otorgado

Obteniendo un concepto claro se imparte preguntas las cuales benefician al entrevistador a tener un análisis teniendo en cuenta a la población y a la necesidad.

MÉTODO HIPOTÉTICO – DEDUCTIVO

Según (Filosófico, 1965) Consiste en tomar afirmaciones en calidad de hipótesis comprobando y deduciendo las hipótesis confrontados por hechos. La operación metodológica de la ciencia es aplicada basado en conceptos existentes formando nuevos conceptos creando nuevas teorías

El análisis del concepto sobre el método Implica crear hipótesis tomando en cuenta la realidad de los hechos y la necesidad de una baja población con discapacidad visual al noroccidente de Quito específicamente en Calacali

MÉTODO EMPÍRICO

Según (Bernal, 2010) Los métodos empíricos son basados a la experiencia implica la fundamentación lógica con observaciones estadísticas utilizando un campo social

Conforme al análisis del concepto, se pretende percibir a los participantes con un proceso riguroso donde permita analizar de manera óptima los resultados del estudio basándose en una realidad

MÉTODO CIENTÍFICO

Según (Tamayo, 2004) El desarrollo mediante el método científico emprende a la obtención de datos destacados para un análisis y verificación aplicada al conocimiento.

Adquirir un concepto claro sobre método científico se lleva a la conclusión sobre la sistematización del tema el desarrollo para lograr una solución de un tema preocupante con una necesidad de la realidad de los jóvenes de 19 a 24 años de edad con discapacidad visual. Por lo tanto, los resultados obtenidos se realizan un criterio óptimo con busca de un cambio e inclusión a una población mínima con discapacidad visual

TECNICAS DE INVESTIGACIÓN

OBSERVACIÓN

Según (Hernández, 2010) La observación cualitativa tiene un concepto profundo con un formato de reflexión teniendo la comprensión sobre situaciones sociales desarrollando un papel interactivo con el participante con reflexiones permanentes. Datos sobre la observación de la persona tratando de evitar incomodidad se utiliza para tener un contexto más claro sobre el comportamiento de las personas con un

aspecto socio cultural empatizando la comprensión de los procesos.

El concepto analiza el comportamiento de las personas basado en la observación generar datos que apoyen a la investigación de una guía recreativa en escalada rocódromo para personas invidentes de 19 a 24 años en Calacali.

B.12 ACTORES CLAVES

El análisis basado a una investigación exhaustiva con diferentes organizaciones como el MIESS, GAD parroquial de Calacali se lleva a cabo una observación compleja apoyándose en la plataforma se consigue los siguientes datos:

En la población de Ecuador con edades de 19 a 24 años de edad se obtuvo una estadística donde el 3.79% tiene una discapacidad sin contar la discapacidad visual. Con los resultados Obtenidos las personas seleccionadas son alrededor de cuatro personas. Tres con género masculino y una persona con género femenino entrando a la edad correspondiente a la investigación se llevan a cabo el proyecto basado a las estadísticas lanzadas por la plataforma y el MIESS.

Analizando los datos registrados anteriormente se llega a la conclusión que en el área de Calacali a las personas entre los 19 a 24 años de edad con discapacidad visual no se tiene un registro concreto sobre personas con discapacidad visual. Las personas apoyando a la investigación son cuatro personas originarias de Calacali apoyando al proyecto de investigación

Número de participantes	Nombres Y apellidos	Edad	Experiencia en Escalada Rocódromo	Tipo de Discapacidad Visual	Estado Civil
1	Ian Joshua Carrera Tamayo	22	3 mese de practica	B1	Soltero
2	Jubal Augusto Parada Balza	20	Principiante	B1	Soltero
3	Matheo Sebastian Báez Flores	19	Principiante	B1	Soltero
4	Josué Arcos	23	Experiencia nula	B2	Soltero

Elaborado por: Bladimir Soto

Fuente: Datos Recolectados

B.13 MATERIALES Y MÉTODOS

Obteniendo ya el análisis sobre grupos, organizaciones y personas que tienen relevancia e involucramiento referente a la investigación se obtiene una comprensión sobre las personas involucradas siendo aspirantes con un involucramiento total hacia la investigación lo cual se interrogo a los protagonistas que tanto saben sobre escalada contando con conocimientos avanzados y básicos a su vez examinando un participante con conocimientos previos nulos ante escalada en un Rocódromo al aire libre.

Fundamentarse con datos sobre los aspirantes a escaladores nos da una conclusión sobre el conocimiento sobre la escalada la cual su dificultad principal será la impartición de aprendizaje ya que al tener niveles diferentes sobre la escalada hará complejo a su investigación. El fin común que se busca es tener a los escaladores en un partimiento de conocimientos sobre la escalada en rocódromo al aire libre

B.13 MATERIALES

Los materiales con los que se aplicó la investigación sistematizada con una guía recreativa para personas invidentes de 19 a 24 años de edad en Calacali fue basada a planificación explicando los materiales y los métodos exactos al trabajar con los aspirantes. Las expectativas basadas en planificaciones fueron impartidas a los aspirantes con un gran resultado. A continuación, se presenta materiales concordadas para la investigación

PLAN DE SISTEMATIZACIÓN

La oportunidad ejercida mediante una sistematización de experiencia se puede ver con varias enseñanzas las personas participes ejecutando la escalada. El principal método aplicado fue el método directo la cual posibilita el compartir enseñanzas de una manera que beneficia al Instructor como al escalador. Dando a conocer los beneficios sobre la escalada, los beneficios mentales con decisiones importantes que conllevan analizar las decisiones en una etapa donde las determinaciones toman un papel importante con el simple hecho que están en una etapa donde la juventud teniendo un cambio de mentalidad de jóvenes a una mentalidad de adultos, sobre todo con una discapacidad visual donde las decisiones que tomen los participantes serán primordiales en su vida cotidiana.

Los escaladores contaban con un contexto de escalada muy básico, no tenían una familiarización con la escalada en Rocódromo en esa misma línea se dio la apertura de compartir una introducción sobre escalada en Rocódromo al aire libre. Por lo tanto, con la información que se les impartió la parte sociológica crearon imaginación sobre un aspecto de como es el establecimiento para la escalada en Rocódromo con una apertura a desbloquear nuevas habilidades sobre escalar.

Se realiza una encuesta a los escaladores mencionando cual es el método demostrativo de su preferencia y se llevó a una conclusión:

Teniendo Datos valiosos de los escaladores se llevó a cabo a tener una idea sobre la metodología a utilizar con los escaladores teniendo en cuenta que tenemos distintas maneras de guiar a un escalador con discapacidad visual. La primera metodología es mediante un guía explicando su ascenso mediante las rocas. Otro método impartido a los

escaladores es mediante sonidos al escalar. Obteniendo un resultado impactante para el instructor ya que los participantes deciden que su mejor manera de escalar es mediante un guía. Con estos datos obtenidos se procede a realizar sus respectivas planificaciones con guía impartiendo la clase para los escaladores.

Se observa a cada participante desde el primer día de escalar hasta el último día de la escalada impartiendo una planificación donde sus aprendizajes son Benefactores en la investigación. Para tener una claridad básica sobre el origen de la investigación se estudia con un grafico

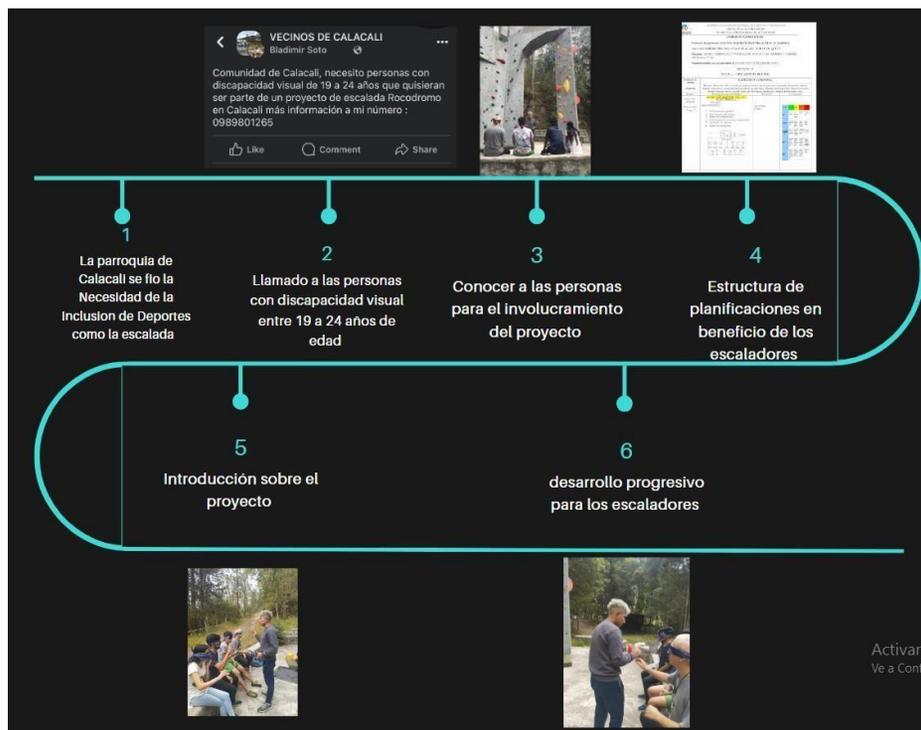


Ilustración 2: Línea de tiempo

CRONOGRAMA

FECHA	ACTIVIDADES	PARTICIPANTES	OBSERVACIONES
01 – Julio – 2023	Llamado por redes Sociales a la comunidad de Calacali a ser partícipes a las personas con discapacidad visual para la investigación Sistemática.	Ian Carrera Jubal Parada Matheo Báez Josué Arcos Acompañantes de los Participantes	Ante el impacto que se pudo analizar fue que los acompañantes y familiares con capacidad visual comentaron sobre la investigación sistemática dando a tener experiencia a personas con discapacidad visual
05- Julio- 2023	Primer Encuentro entre Acompañante de los aspirantes a conocer el establecimiento donde tendrán la oportunidad de escalar en Rocódromo al aire libre	Acompañantes de los participantes Staff del establecimiento (Hacienda El Refugio)	El recibimiento al establecimiento y los acompañantes conocer el lugar es Parte fundamental para generar confianza donde se realiza la investigación Sistemática sobre la escalada

8 – Julio – 2023	Se trabaja en la estructura mediante planificaciones sobre los conocimientos. Impartidos a los aspirantes a escalar	Autor Conocedores sobre la escalada (Staff)	
9 – Julio – 2023	Presentación e introducción ante la investigación sistemática que abarca el deporte de Escalada para personas con discapacidad visual	Interpretes Escaladores Autor	La acogida de los interpretes escaladores al interés de escalar e involucramiento al proyecto es positivo con una tasa de interés grande
10 – Julio – 2023	Se comienza a Impartir teoría histórica y funcionamiento de la escalada dando conocer y enlazar a los escaladores más sobre el tema impartido	Escaladores Autor	Teniendo a consideración la estrategia metodológica Expresión oral, Forma espacio y medida para impartir conocimientos
11- Julio – 2023	Objetivar el uso de implementos equipamiento específico para escalada	Escalador Autor	Teniendo a consideración la estrategia metodológica Expresión oral

12 – Julio – 2023	<p>Impartir Conocimientos sobre técnicas de escalar, conocimientos básicos</p> <p>Basados en la experiencia de cada escalador implementando Estrategias de Comunicación para escalar</p>	<p>Escaladores</p> <p>Autor</p>	<p>Teniendo a consideración la estrategia metodológica</p> <p>Expresión oral, Forma espacio y medida para impartir conocimientos</p>
13 - Julio – 2023	<p>Obteniendo los conceptos, técnicas de escalar y Estrategias de comunicación se lleva acabo escalda repentinos aprendizajes</p>	<p>Escaladore</p> <p>s Autor</p>	<p>Teniendo a consideración la estrategia metodológica</p> <p>Expresión oral, Forma espacio y medida para impartir conocimientos</p>
12 – Agosto – 2023	<p>Análisis fundamentándose mediante planificaciones y observación practicase hace un análisis sobre los escaladores dando un antes y después de hacer experimento un deporte como la escalada</p>	<p>Escaladore</p> <p>s Autor</p>	<p>El análisis Fue impactado saber sobre su estado físico y psicológico después de haber tenido la experiencia de escalar</p>

Elaborado por: el autor

Fuente : Elaboración de Actividades



CARRERA DE ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANIFICACIÓN SEMANAL DE ACTIVIDADES DATOS INFORMATIVOS

PLANIFICACION SOBRE ESCALADA PARA PERSONAS INVIDENTES DE 19 A 24 AÑOS EN CALACALI

Dirección: BARRIO MAGDALENA- CALACALI, NORTE

DE QUITO Horario: LUNES, MARTES, MIERCOLES,

JUEVES, VIERNES, SABADO

Nombre estudiante planificador: BLADIMIR SOTO

DIA 1

DEL 10 AL 13 DE AGOSTO DEL 2023

Título de la Unidad	INTRODUCCION A LA ESCALADA																										
Objetivo	Fomentar la práctica deportiva y alejar del sedentarismo a las personas ciegas.- Practicar el deporte en fases recreativa, formativa y altorendimiento (FOAL, 2013)																										
Temas	Descripción de actividades	Recursos	Evaluación																								
Introducción a la escalada	<p>LUNES 10 DE JULIO DEL 2022</p> <p align="center">PARTE INICIAL TIEMPO: Tres horas CALENTAMIENTO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento general. 2. Estiramiento del cuello. 3. Rotación de hombros. 4. Calentamiento cintura y zona lumbar. 5. Ejercicios de piernas. 6. Rotación de tobillos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rocódromo en Calacali • Palos de guías Materias con rocas 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>CATEGORÍA</th> <th>4 Sobresaliente</th> <th>3 Notable</th> <th>2 Aprobado</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Trabajo</td> <td>Trabajan consistentemente y con muy buena organización.</td> <td>Trabajan, aunque le faltan algunos fallos de organización.</td> <td>Trabajan, pero organización.</td> </tr> <tr> <td>Participación</td> <td>Todos los miembros del equipo participan activamente y con entusiasmo.</td> <td>Al menos, el 75% de los estudiantes participa activamente.</td> <td>Al menos, la mitad de los estudiantes presentan ideas propias.</td> </tr> <tr> <td>Responsabilidad en la realización de las tareas</td> <td>Todos los miembros del equipo comparten por igual la responsabilidad sobre las tareas.</td> <td>La mayor parte de los miembros del equipo comparten la responsabilidad en las tareas.</td> <td>La responsabilidad es compartida por la mitad de integrantes del equipo.</td> </tr> <tr> <td>Dinámica de trabajo</td> <td>Escuchan y aceptan los comentarios, sugerencias y opiniones de otros y los usan para mejorar su trabajo, adoptando acuerdos.</td> <td>Escuchan los comentarios, sugerencias y opiniones de otros pero no los usan para mejorar su trabajo.</td> <td>Alguna habilidad para interactuar. Se escuchan algunos comentarios pero no se discuten o planteamientos alternativos.</td> </tr> <tr> <td>Actitud del equipo</td> <td>Se respetan y animan entre todos para mejorar el ambiente laboral, haciendo propuestas para que el trabajo y los resultados mejoren.</td> <td>Trabajan con respeto mutuo y se animan entre todos para mejorar el ambiente laboral.</td> <td>Trabajan con respeto mutuo pero no suelen animarse para mejorar el ambiente laboral.</td> </tr> </tbody> </table>	CATEGORÍA	4 Sobresaliente	3 Notable	2 Aprobado	Trabajo	Trabajan consistentemente y con muy buena organización.	Trabajan, aunque le faltan algunos fallos de organización.	Trabajan, pero organización.	Participación	Todos los miembros del equipo participan activamente y con entusiasmo.	Al menos, el 75% de los estudiantes participa activamente.	Al menos, la mitad de los estudiantes presentan ideas propias.	Responsabilidad en la realización de las tareas	Todos los miembros del equipo comparten por igual la responsabilidad sobre las tareas.	La mayor parte de los miembros del equipo comparten la responsabilidad en las tareas.	La responsabilidad es compartida por la mitad de integrantes del equipo.	Dinámica de trabajo	Escuchan y aceptan los comentarios, sugerencias y opiniones de otros y los usan para mejorar su trabajo, adoptando acuerdos.	Escuchan los comentarios, sugerencias y opiniones de otros pero no los usan para mejorar su trabajo.	Alguna habilidad para interactuar. Se escuchan algunos comentarios pero no se discuten o planteamientos alternativos.	Actitud del equipo	Se respetan y animan entre todos para mejorar el ambiente laboral, haciendo propuestas para que el trabajo y los resultados mejoren.	Trabajan con respeto mutuo y se animan entre todos para mejorar el ambiente laboral.	Trabajan con respeto mutuo pero no suelen animarse para mejorar el ambiente laboral.
CATEGORÍA	4 Sobresaliente	3 Notable	2 Aprobado																								
Trabajo	Trabajan consistentemente y con muy buena organización.	Trabajan, aunque le faltan algunos fallos de organización.	Trabajan, pero organización.																								
Participación	Todos los miembros del equipo participan activamente y con entusiasmo.	Al menos, el 75% de los estudiantes participa activamente.	Al menos, la mitad de los estudiantes presentan ideas propias.																								
Responsabilidad en la realización de las tareas	Todos los miembros del equipo comparten por igual la responsabilidad sobre las tareas.	La mayor parte de los miembros del equipo comparten la responsabilidad en las tareas.	La responsabilidad es compartida por la mitad de integrantes del equipo.																								
Dinámica de trabajo	Escuchan y aceptan los comentarios, sugerencias y opiniones de otros y los usan para mejorar su trabajo, adoptando acuerdos.	Escuchan los comentarios, sugerencias y opiniones de otros pero no los usan para mejorar su trabajo.	Alguna habilidad para interactuar. Se escuchan algunos comentarios pero no se discuten o planteamientos alternativos.																								
Actitud del equipo	Se respetan y animan entre todos para mejorar el ambiente laboral, haciendo propuestas para que el trabajo y los resultados mejoren.	Trabajan con respeto mutuo y se animan entre todos para mejorar el ambiente laboral.	Trabajan con respeto mutuo pero no suelen animarse para mejorar el ambiente laboral.																								

Roca **Crimp**: Su agarre es especial ya que su roca es diminuta y su agarre específico es con las yemas de sus dedos



Roca **Invertida**: Este tipo de roca se asimila a la primera roca con el hecho que su agarre es al contrario



Roca **Sloper** : Este tipo de roca tiene su complejidad con el hecho que no tiene agarre



Roca **Bidedo**: Este tipo de roca se diferencia por tener un agujero un agarre más amable



Roca **Saipol** : Este tipo de roca tiene una explicación exacta, cuando se presenta esta roca la manera ideal es ir al contrario



PARTE FINAL

ESTIRAMIENTO
TIEMPO:.....
.....

1. Inclinar la cabeza para atrás.
2. Inclinar la cabeza para abajo
3. Inclinar hacia la derecha
4. Inclinar hacia la izquierda
5. Extensión de brazos
6. Estiramientos de lumbares
7. Estiramientos Abdominal
8. Extensión de piernas. ...





CARRERA DE ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANIFICACIÓN SEMANAL DE ACTIVIDADES DATOS INFORMATIVOS

PLANIFICACION SOBRE ESCALADA PARA PERSONAS INVIDENTES DE 19 A 24 AÑOS EN CALACALI

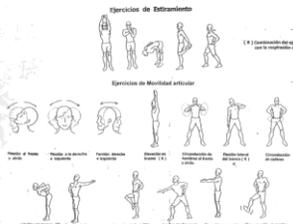
Dirección: BARRIO MAGDALENA- CALACALI, NORTE

DE QUITO Horario: LUNES, MARTES, MIERCOLES, JUEVES, VIERNES, SABADO

Nombre estudiante planificador: BLADIMIR SOTO

DIA 2

DEL 10 AL 13 DE AGOSTO DEL 2023

Título de la Unidad	COLOCACIÓN DE IMPLEMENTOS		
Objetivo	Fomentar la práctica deportiva y alejar del sedentarismo a las personas ciegas.- Practicar el deporte en fases recreativa, formativa y altorendimiento (FOAL, 2013)		
Temas	Descripción de actividades	Recursos	Evaluación
COLOCACIÓN DE IMPLEMENTOS	<p align="center">MARTES 11 DE JULIO DEL 2022</p> <p align="center">PARTE INICIAL</p> <p align="center">TIEMPO:.....</p> <p>CALENTAMIENTO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Calentamiento general. 8. Estiramiento del cuello. 9. Rotación de hombros. 10. Calentamiento cintura y zona lumbar. 11. Ejercicios de piernas. 12. Rotación de tobillos. 		

PARTE PRINCIPAL

Enseñar los implementos en los cuales los escaladores utilizaran equipamiento adecuado para escalar una de los análisis a tomar encuesta es que el casco no es adaptado para personas con discapacidad visual pero se toma encuesta para posteriores investigaciones

Uso de casco

Lo primero que tendremos en cuenta es que es escalador pueda percibir con su tacto los detalles del casco y se procede a ubicárselos

Cuerda

En esta parte haremos que toquen la cuerda donde su tacto percibirá seguridad al escalar y los nudos con los cuales van están anclados

Mosquetones

Se explicará los elementos de mosquetones y variaciones que estarán utilizando los escaladores

Arnés

EL arnés que se utiliza en la Hacienda el refugio es un general que nos sirve para la aplicación. La colocación de un arnés se hace referencia a ponerse un pantalón con ayuda del instructor se procede a colocarse

Zapatos para Escalar (Gatos)

Los zapatos al escalar son diferentes ya que al subir a las prensas o rocas tendremos un agarre mejor

Grigri

Instrumento en la cual la persona haciendo seguridad obtiene para poder que el escalador ascienda

PARTE FINAL

ESTIRAMIENTO

TIEMPO:.....

9. Inclinar la cabeza para atrás.
10. Inclinar la cabeza para abajo
11. Inclinar hacia la derecha
12. Inclinar hacia la izquierda
13. Extensión de brazos
14. Estiramientos de lumbares
15. Estiramientos Abdominal
16. Extensión de piernas. ...



CARRERA DE ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANIFICACIÓN SEMANAL DE ACTIVIDADES DATOS INFORMATIVOS

PLANIFICACION SOBRE ESCALADA PARA PERSONAS INVIDENTES DE 19 A 24 AÑOS EN CALACALI

Dirección: BARRIO MAGDALENA- CALACALI, NORTE

DE QUITO Horario: LUNES, MARTES, MIERCOLES, JUEVES, VIERNES, SABADO

Nombre estudiante planificador: BLADIMIR SOTO

DIA 3

DEL 10 AL 13 DE AGOSTO DEL 2023

Título de la Unidad	TÉCNICA BASICA DE ESCALAR		
Objetivo	Fomentar la práctica deportiva y alejar del sedentarismo a las personas ciegas.- Practicar el deporte en fases recreativa, formativa y alto rendimiento (FOAL, 2013)		
Temas	Descripción de actividades	Recursos	Evaluación
Introducción a la escalada	<p>MIERCOLES 12 DE JULIO DEL 2022</p> <p>PARTE INICIAL</p> <p>TIEMPO:.....</p> <p>CALENTAMIENTO:</p> <ul style="list-style-type: none">13. Calentamiento general.14. Estiramiento del cuello.15. Rotación de hombros.16. Calentamiento cintura y zona lumbar.17. Ejercicios de piernas.18. Rotación de tobillos. 	Rocódrom o en Calacali Palos de guías Materias con rocas	

PARTE PRINCIPAL

Se sigue implantando clases sobre Técnica Básica de escalar

Uso de piernas

Es normal el uso de los músculos superior del cuerpo lo que hará es que tu cuerpo se canse más rápido. Lo recomendado a las personas escaladoras empujar sus piernas hacia arriba

Agarre relajado

El equilibrio de manos y piernas utilizado en la pared conlleva a que tu agarre en las presas o rocas tengan mejor posicionamiento

Moverse deliberadamente

El Moverse deliberadamente adaptando al tema de investigación el conocimiento de la ruta y practica constante de la misma ruta se obtiene el beneficio de movimientos con más seguridad

Dado los elementos más importantes sobre la escalada procedemos a escalar con practica se obtendrán mejoras

PARTE FINAL

ESTIRAMIENTO

TIEMPO:.....

- 17. Inclinar la cabeza para atrás.
- 18. Inclinar la cabeza para abajo
- 19. Inclinar hacia la derecha
- 20. Inclinar hacia la izquierda
- 21. Extensión de brazos
- 22. Estiramientos de lumbares
- 23. Estiramientos Abdominal
- 24. Extensión de piernas. ...

**CARRERA DE ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTIVA Y
RECREATIVA
PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES**



DATOS INFORMATIVOS

**PLANIFICACION SOBRE ESCALADA PARA PERSONAS INVIDENTES
DE 19 A 24 AÑOS EN CALACALI**

Dirección: BARRIO MAGDALENA- CALACALI,

NORTE DE QUITO Horario: LUNES, MARTES,

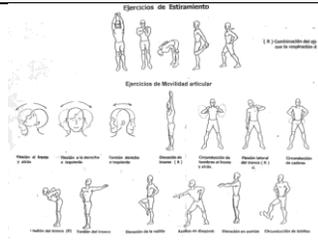
MIERCOLES, JUEVES, VIERNES, SABADO

Nombre estudiante planificador: BLADIMIR SOTO

DIA 4

DEL 10 AL 13 DE AGOSTO DEL 2023

Título de la Unidad	TECNICA BASICA DE LA ESCALADA		
Objetivo	Fomentar la práctica deportiva y alejar del sedentarismo a las personas ciegas.- Practicar el deporte en fases recreativa, formativa y alto rendimiento (FOAL, 2013)		
Temas	Descripción de actividades	Recursos	Evaluación
Técnica básica de la escalada	<p align="center">Jueves 13 DE JULIO DEL 2022</p> <p align="center">PARTE INICIAL</p> <p>TIEMPO:.....</p> <p>CALENTAMIENTO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 19. Calentamiento general. 20. Estiramiento del cuello. 21. Rotación de hombros. 22. Calentamiento cintura y zona lumbar. 23. Ejercicios de piernas. 24. Rotación de tobillos. 		



PARTE PRINCIPAL

Estableciendo una técnica básica bien ejecutada según el ángulo de la escalada y distancias de las presas o rocas a facilidad será con claridad

Brazos extendidos

Los brazos extendidos mientras se busca la estabilidad con apoyo en los pies es una de la mejor vista en la escalada, los codos semi-flexionados ejerce una fuerza extra innecesaria que se intenta evitar

Caderas cerca de la pared

Una de las maneras correctas al momento de escalar es la cadera lo más apegado hacia la pared, lo que se intenta es confiar más en tus capacidades de tacto y fortaleza en tus dedos y brazos en esta parte

Juego de pies

El juego de Pies lleva un rol importante es como arrastran los zapatos por la pared lo ideal es que el tacto del pie hacia las rocas y la seguridad de colocar con precisión un pie en la roca es esencial. El posicionamiento de pies debe ser un pie siempre lleva arriba de tu rodilla como referencia en la escalada lo común que se presenta

PARTE FINAL

ESTIRAMIENTO
TIEMPO:.....

25. Inclinar la cabeza para atrás.
26. Inclinar la cabeza para abajo
27. Inclinar hacia la derecha
28. Inclinar hacia la izquierda
29. Extensión de brazos
30. Estiramientos de lumbares
31. Estiramientos Abdominal
32. Extensión de piernas. ...

Rocódrom
o en
Calacali

Palos de guías
Materias con rocas

CATEGORÍA	4 Sobresaliente	3 Notable	2 Aprobado	1 Insuficiente
Trabajo	Trabajan constantemente y con muy buena organización.	Trabajan, aunque se detectan algunos fallos de organización.	Trabajan, pero sin organización.	Apenas trabajan y no muestran interés.
Participación	Todos los miembros del equipo participan activamente y con entusiasmo.	Al menos, el 75% de los estudiantes participa activamente.	Al menos, la mitad de los estudiantes presentan ideas propias.	Sólo una o dos personas participan activamente.
Responsabilidad en la realización de las tareas	Todos los miembros del equipo comparten por igual la responsabilidad sobre las tareas.	La mayor parte de los miembros del equipo comparten la responsabilidad en las tareas.	La responsabilidad es compartida por la mitad de los integrantes del equipo.	La responsabilidad recae en una sola persona.
Dinámica de trabajo	Escuchan y aceptan los comentarios, sugerencias y opiniones de otros y los usan para mejorar su trabajo, adoptando acuerdos.	Escuchan los comentarios, sugerencias y opiniones de otros pero no los usan para mejorar su trabajo.	Alguna habilidad para interactuar. Se escucha con atención alguna evidencia de discusión o planteamiento de alternativas.	Muy poca interacción, conversación muy breve. Algunos están distraídos o desinteresados.
Actitud del equipo	Se respetan y animan entre todos para mejorar el ambiente laboral, haciendo propuestas para que el trabajo y los resultados mejoren.	Trabajan con respeto mutuo y se animan entre todos para mejorar el ambiente laboral.	Trabajan con respeto mutuo, pero no suelen animarse para mejorar el ambiente laboral.	No trabajan de forma respetuosa.

B.14 EJE DE ANALISIS

Escalada para personas Invidentes

La repercusión que se receipta con los aspirantes a escaladores da un impacto social al escalar obteniendo diversas conversaciones y conclusiones sobre los beneficios al escalar los aspirantes a escaladores afirmaron que su impacto en un estado físico bueno a tener una mentalidad diferente en varios aspectos de su vida.

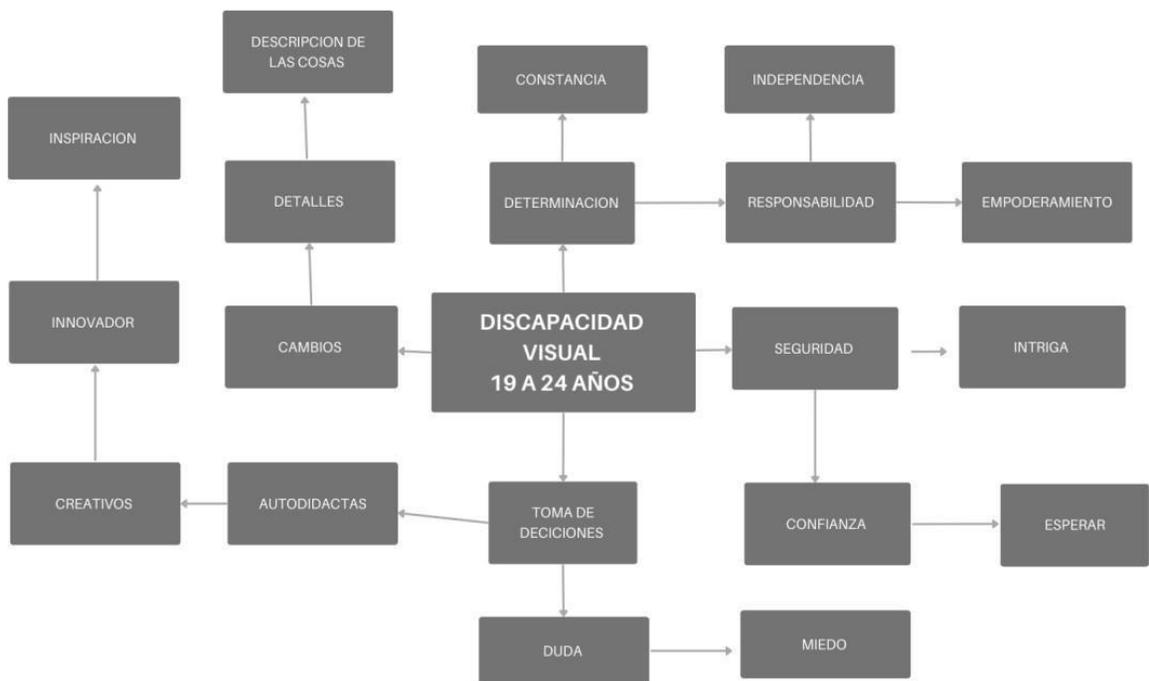


Elaborado por: Bladimir Soto

Ilustración 2

Discapacidad de 19 a 24 años

Un análisis específico entre las edades de 19 a 24 años se analizó el cambio psicológico que puede influir de su transición de ser jóvenes a tener responsabilidades como adultos la cual su toma de decisión incrementa. Los Aspectos variados que ayuda que la persona con discapacidad visual sea empleada con mejores decisiones



Elaborado por: Bladimir Soto
Ilustración 3

B.15 PRINCIPALES HALLAZGOS

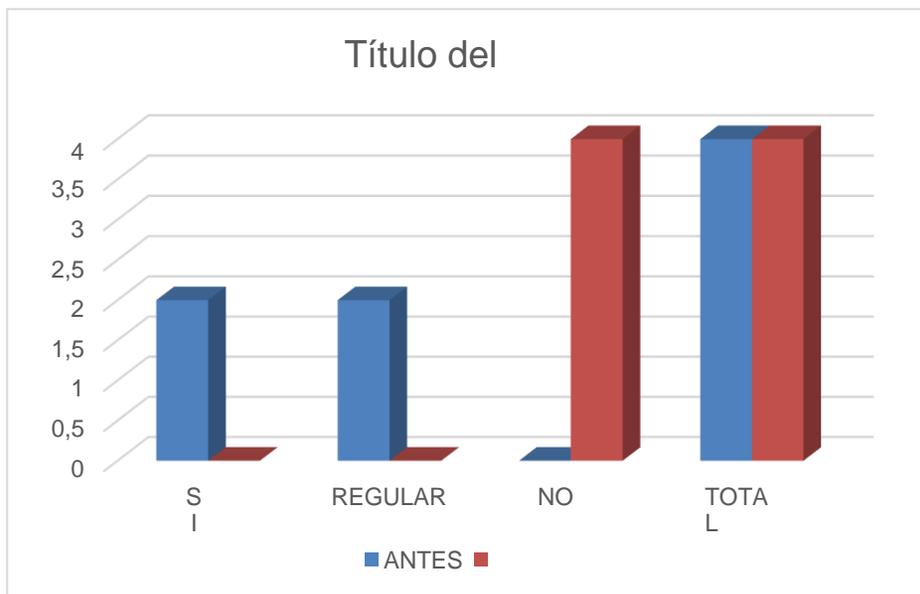
La escalada en un Rocódromo conlleva de constancia y sobre todo el gusto de practicar el deporte.

La escalada para personas con discapacidad visual puede ser un reto y a su vez un desafío con demasiadas expectativas, pero su llamada de atención en los últimos años es un impacto de crítica positiva para una inclusión en la sociedad. Uno de los hallazgos es su desarrollo de habilidades táctiles y kinestésicas. La práctica de nuevos deportes inclusivos tiene aperturas grandes que las personas con discapacidad visual pueden tener la oportunidad no solo por tener experiencias nuevas en deportes no habituales también tener un crecimiento en la actividad física ayuda a que las personas con discapacidades no tengan un sedentarismo que también sean parte de actividades y deportes de sus preferencias

Pregunta 1

¿Inseguridad al realizar la escalada?

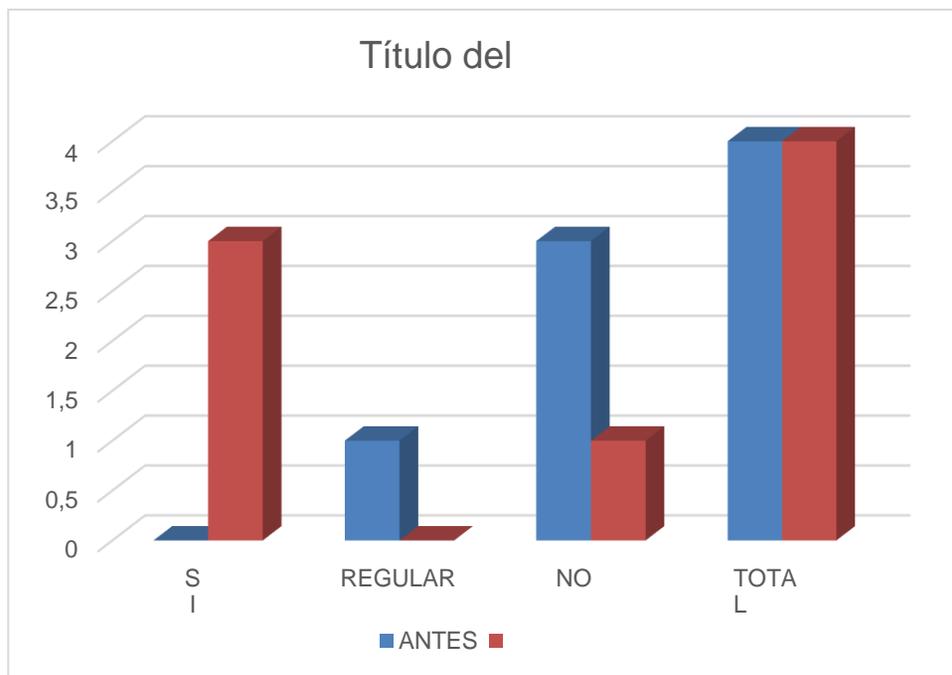
OPCIONES	ANTES	DESPUES
SI	2	0
REGULAR	2	0
NO	0	4
TOTAL	4	4



Pregunta 2

¿Confianza ante escalada?

OPCIONES	ANTES	DESPUES
SI	0	3
REGULAR	1	0
NO	3	1
TOTAL	4	4



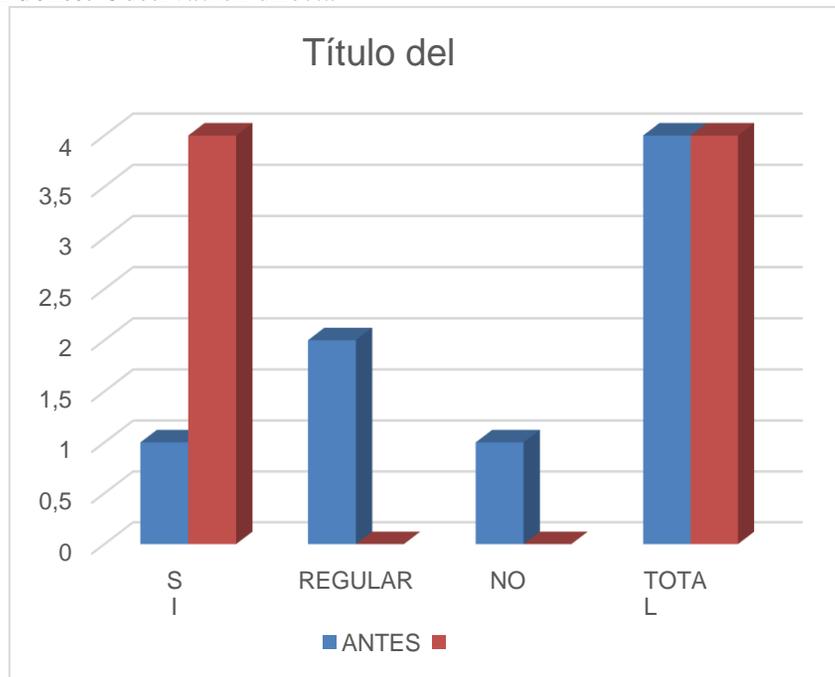
Pregunta 3

¿Posee Conocimiento sobre escalada Rocódromo?

OPCIONES	ANTES	DESPUES
SI	1	4
REGULAR	2	0
NO	1	0
TOTAL	4	4

Elaborado: Autor

Fuente: Observación directa



Elaborado: Autor

Fuente: Observación directa

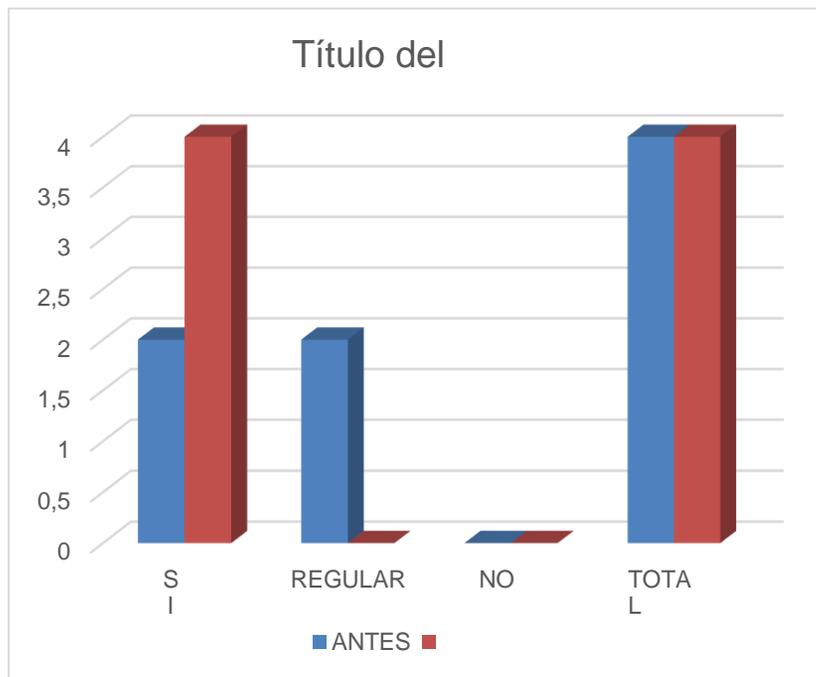
Pregunta 4

¿Demuestra interés sobre la escalada?

OPCIONES	ANTES	DESPUES
SI	2	4
REGULAR	2	0
NO	0	0
TOTAL	4	4

Elaborado: Autor

Fuente: Observación directa



Elaborado: Autor

Fuente: Observación directa

Pregunta 5

¿Adaptabilidad a un deporte nuevo?

OPCIONES	ANTES	DESPUES
SI	0	4
REGULAR	2	0
NO	2	0
TOTAL	4	4

Elaborado: Autor

Fuente: Observación directa



Elaborado: Autor

Fuente: Observación directa

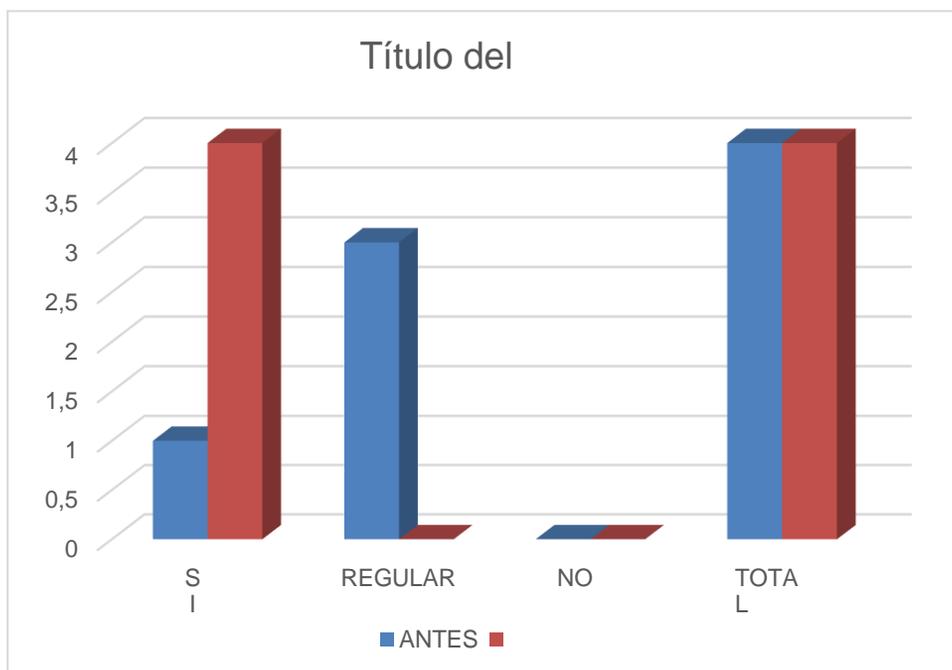
Pregunta 6

¿Demostración al practicar la escalada?

OPCIONES	ANTES	DESPUES
SI	1	4
REGULAR	3	0
NO	0	0
TOTAL	4	4

Elaborado: Autor

Fuente: Observación directa



Elaborado: Autor

Fuente: Observación directa

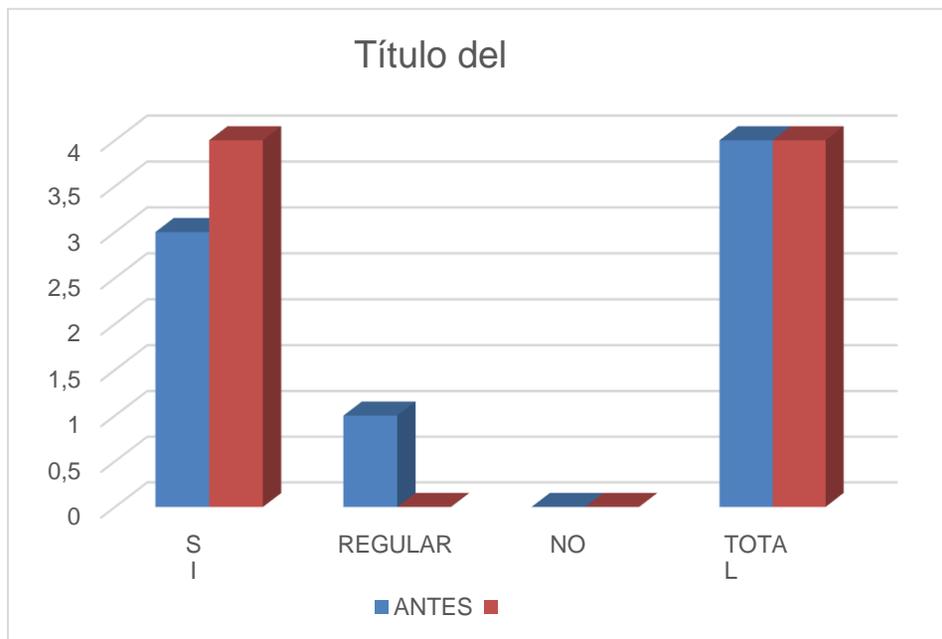
Pregunta 7

¿Siente apoyo por parte del instructor?

OPCIONES	ANTES	DESPUES
SI	3	4
REGULAR	1	0
NO	0	0
TOTAL	4	4

Elaborado: Autor

Fuente: Observación directa



Elaborado: Autor

Fuente: Observación directa

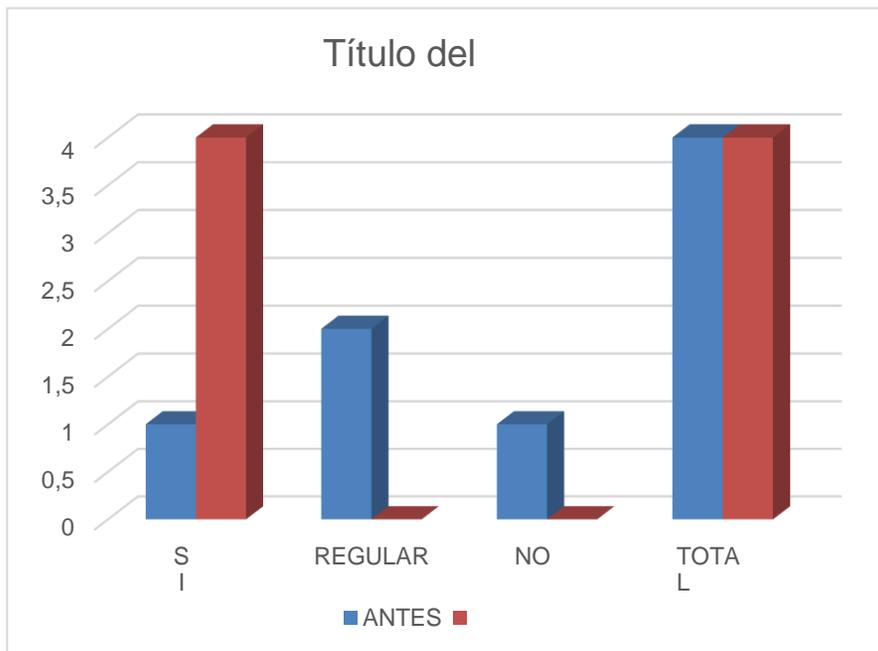
Pregunta 8

¿Busca conocimientos Autodidácticos?

OPCIONES	ANTES	DESPUES
SI	1	4
REGULAR	2	0
NO	1	0
TOTAL	4	4

Elaborado: Autor

Fuente: Observación directa



Elaborado: Autor

Fuente: Observación directa

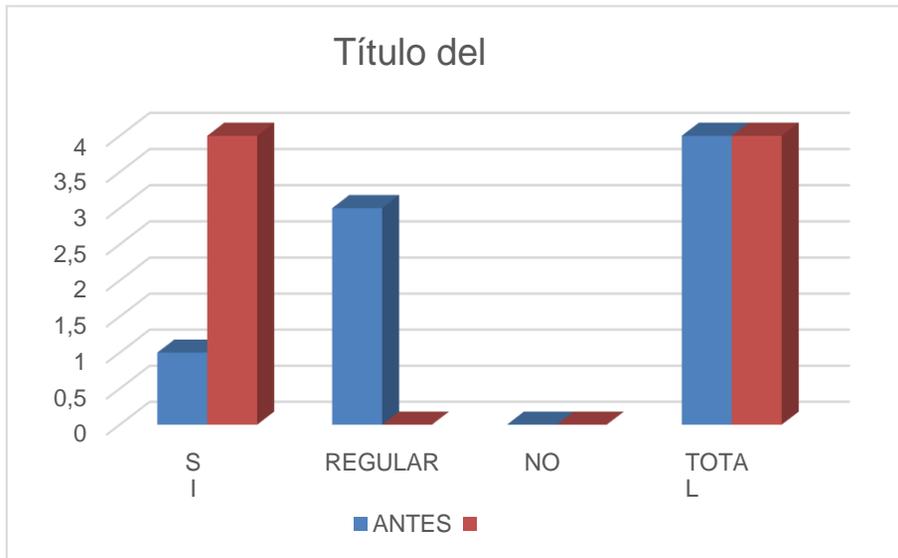
Pregunta 9

¿Tiene Sociabilidad con más escaladores?

OPCIONES	ANTES	DESPUES
SI	1	4
REGULAR	3	0
NO	0	0
TOTAL	4	4

Elaborado: Autor

Fuente: Observación directa



Elaborado: Autor

Fuente: Observación directa

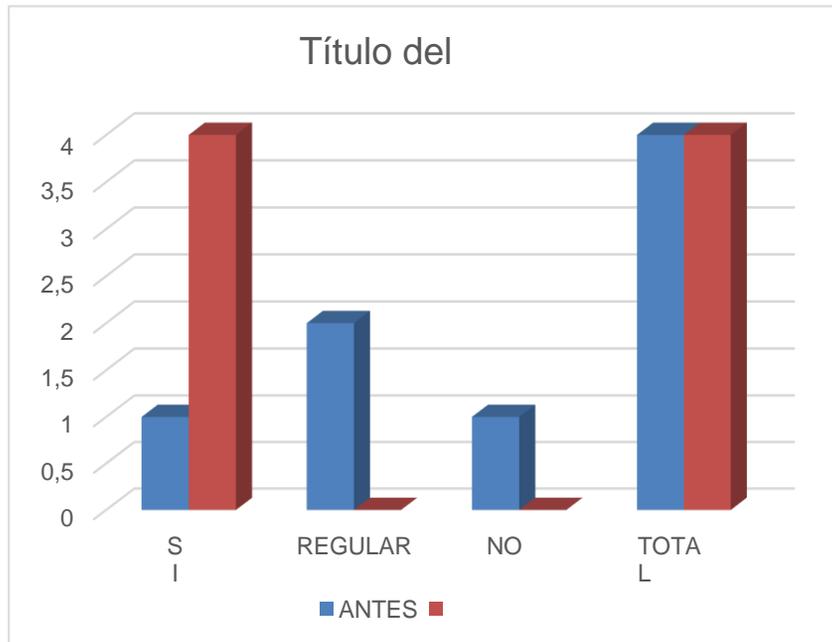
Pregunta 10

¿Tiene Gratificación personal al escalar?

OPCIONES	ANTES	DESPUES
SI	1	4
REGULAR	2	0
NO	1	0
TOTAL	4	4

Elaborado: Autor

Fuente: Observación directa



Elaborado: Autor

Fuente: Observación directa

B.16 ANALISIS DE RESULTADO

El análisis completo sobre la experiencia de los escaladores tiene un grado de acogida enorme con aspectos físicos y mentales se pudo obtener un análisis. La escalada para personas con discapacidad visual han podido demostrar ser un gran aporte sumatorio y beneficiosa empoderando a conseguir metas y objetivos programados contribuyendo a su estado físico, emocional y mental con un enfoque inclusivo con aportes positivos a continuaron un análisis sobre la escalada adaptada

1. aspectos positivos como la autoconfianza conduce a un aumento significativo en la autoconfianza y también en el autoestima. El logro de metas escalonadas y la superación de sus fortalezas hacen creer en sus capacidades propias lo que traduce a un aspecto de empoderamiento en otros aspectos de la vida.

CUADRO COMPARATIVO

ANTES X

DESPÚES X

ACTIVIDADES	Inseguridad al realizar la escalada			Confianza al escalar			Conocimientos sobre escalada			Interés sobre escalada			Adaptabilidad deporte nuevo			Demuestra practica			Siente apoyo por instructor			Busca conocimientos autodidácticos			Tiene sociabilidad			Tiene gratificación personal al escalar		
	SI	RE	NO	SI	RE	NO	SI	RE	NO	SI	RE	NO	SI	RE	NO	SI	RE	NO	SI	RE	NO	SI	RE	NO	SI	RE	NO	SI	RE	NO
JUBAL PARADA	X		X	X		X	X			X	X		X		X	X			X	X		X			X	X		X	X	X
MATHEO BAEZ		X	X	X	X	X	X	X		X	X		X	X		X	X		X	X		X	X		X	X		X		
IAN CARRERA	X		X	X		X	X	X		X	X		X		X	X	X		X	X		X		X	X	X		X	X	
JOSUE ARCOS		X	X	X			X		X	X	X		X	X		X	X		X	X		X	X		X	X		X	X	

Elaborado: Autor

Fuente: Cuadro Comparativo

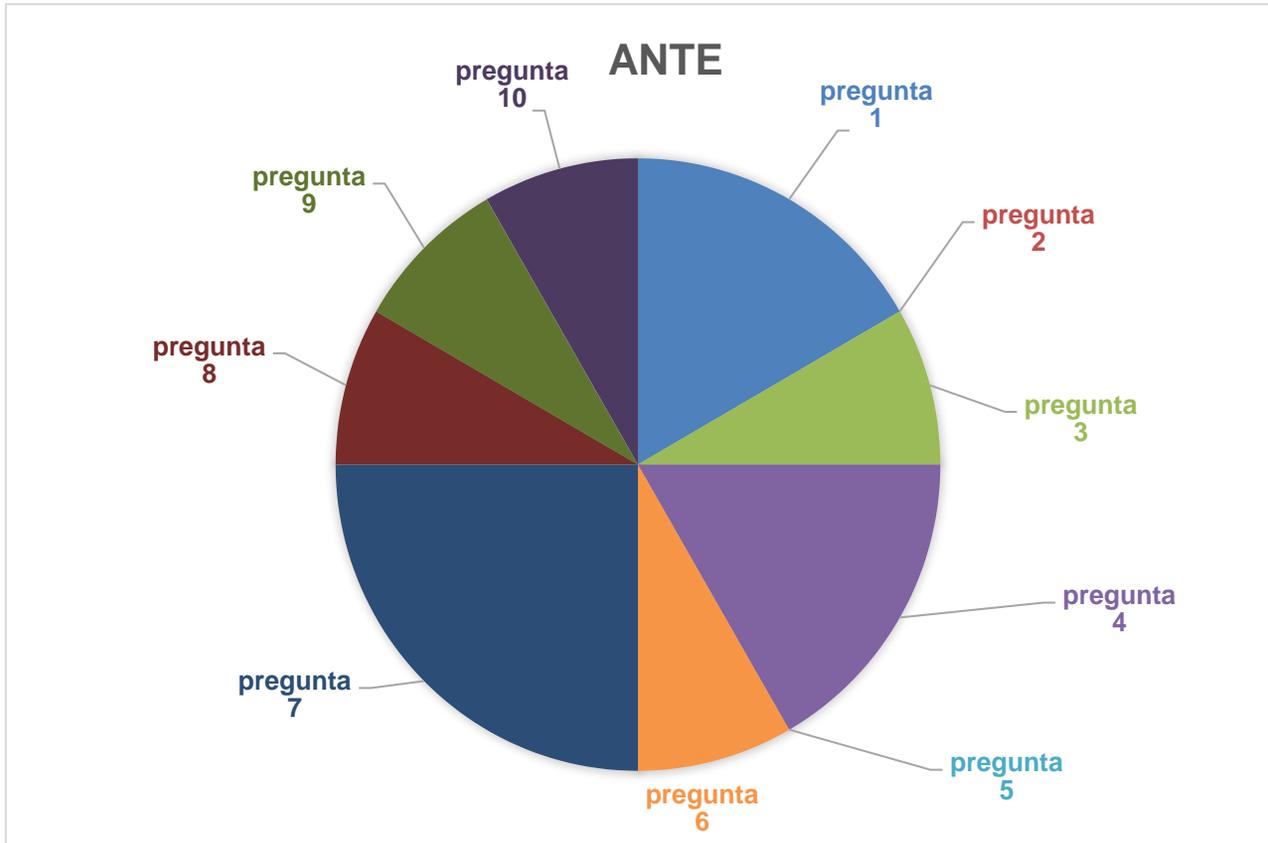
Preguntas de evaluar

NUMERO DE PREGUNTAS	INDICADOR
Pregunta 1	¿Inseguridad al realizar la escalada?
Pregunta 2	¿Confianza ante escalada?
Pregunta 3	¿Posee Conocimiento sobre escalada Rocódromo?
Pregunta 4	¿Demuestra interés sobre la escalada?
Pregunta 5	¿Adaptabilidad a un deporte nuevo?
Pregunta 6	¿Demostración al practicar la escalada?
Pregunta 7	¿Siente apoyo por parte del instructor?
Pregunta 8	¿Busca conocimientos Autodidácticos?
Pregunta 9	¿Busca conocimientos Autodidácticos?
Pregunta 10	¿Tiene Gratificación personal al escalar?

Elaborado: Autor

Fuente: Observación directa

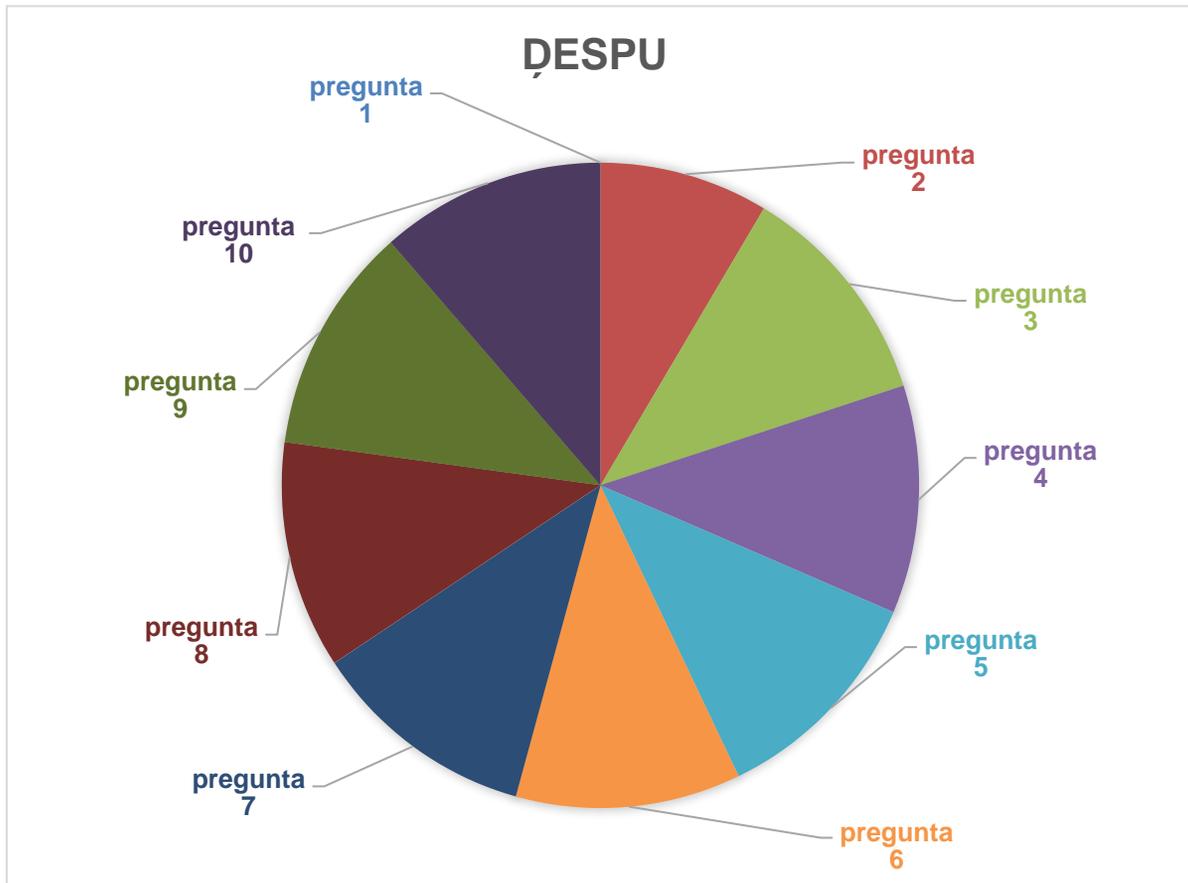
La tabulación a continuación se realizó en base a 10 preguntas a evaluar en la cual se muestra el porcentaje de participantes con un Antes y un Después en la sistematización sobre escalada para personas con discapacidad visual entre los 19 a 24 años



Elaborado: Autor
Fuente: Observación directa

Observación de la ilustración podemos analizar el porcentaje en preguntas ante la escalada se aporta con las preguntas al saber que un porcentaje negativo ante las preguntas la cual se obtuvo expectativas analíticas para la investigación. A continuación, se presenta los siguientes análisis del después de la investigación.

Tabla sobre el después



Elaborado: Autor
Fuente: Observación directa

Se puede dar un análisis optimo a un después de a ver practicado la escalada se observa en cada pregunta el cambio de porcentaje alto ante las respuestas con este análisis se da a conclusión de que ejemplar escalada para personas con discapacidad visual tiene un enfoque más positivo con beneficios a la inclusión.

B.17 CONCLUSIONES

La conclusión se establece que la inclusión en todas las áreas no solo en deportes abre conocimientos ante los seres humanos con conocimientos de ambas partes el instructor y los participantes dando a conocer más profundo una situación no alejada de la realidad con necesidades, con preocupaciones y sobre todo con aspectos físicos de una percepción diferente. Las personas con discapacidad visual de 19 a 24 años tienen un enfoque súper grande que las personas no apreciamos por lo tanto esta sistematización de investigación se la realiza con el fin de que las personas con discapacidades sean incluidas en todas las áreas no solo en lo deportivo también en lo social y quizás a un futuro en la política, Sus capacidades y habilidades son enormes tenemos que contar con más personas teniendo una inclusión y adaptaciones optimas con cada una de las áreas a tomar en cuenta.

B.18 RECOMENDACIONES

Basado en las investigaciones sistemáticas se toma encuesta observaciones generales. La inclusión en el área deportiva tiene que llevarse a cabo con una vista social amplia a que se debe el tema ya que la información sobre la discapacidad visual en deportes extremos como la escalada es casi nula tomando en cuenta que se debe fomentar más a la inclusión en la actualidad. Otro punto a tomar en cuenta es sobre la falta de información ante la población de discapacidad en cualquier área de discapacidad la falta de información no ayuda que una investigación inclusiva sea beneficiosa conlleva más trabajo a un investigador ya que el investigador tiene que recorrer una parroquia solo para saber cuántas personas con discapacidad cuanta una parroquia. Otro punto a tomar en cuenta es sobre el estado psicológico y emocional de una persona ya que son humanos y no sabemos las circunstancias que una persona puede estar pasando con esta observación se tomara en cuenta aspectos emocionales para las personas con discapacidad visual.

REFERENCIAS BIOGRAFÍAS

De experiencias en educación física, S. (2023). *Gabriel Cachorro; Marcelo Giles, coordinadores*. Edu.ar. Recuperado el 26 de septiembre de 2023, de <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/libros/pm.803/pm.803.pdf>

Definición. (2023). Navarra.es. Recuperado el 26 de septiembre de 2023, de <https://creena.educacion.navarra.es/web/necesidades-educativas-especiales/equipo-visuales/discapacidad-visual/definicion-visuales/>

DEPORTES DE MONTAÑA: (2018). Club Deportivo Jerte. Recuperado el 26 de septiembre de 2023, de <https://www.clubdeportivojerte.com/deportes-de-monta%C3%B1a/>

Deportes para ciegos y discapacidad: fútbol, judo y otros - Web ONCE. (2018, Enero 31). Once.es. <https://www.once.es/servicios-sociales/ocio-y-deporte>

Discapacidad visual. (2016, Febrero 1). Puntodis. https://puntodis.com/featured_item/discapacidad-visual/

Entrenamiento MENTAL para ESCALADA. Psicología Deportiva. (2021, Septiembre 10). Pasoclave.com. <https://www.pasoclave.com/entrenamiento-mental-escalada-psicologia-deportiva/>

Escalada en rocódromo: Consejos para mejorar en escalada indoor. (2023). Mountlegend.com. Recuperado el 26 de septiembre de 2023, de <https://mountlegend.com/es/blog/escalada/escalada-en-rocodromo-consejos-para-mejorar-en-escalada-indoor/>

Estadísticas de Discapacidad – Consejo Nacional para la Igualdad de Discapacidades. (2023). Gob.ec. Recuperado el 26 de septiembre de 2023, de <https://www.consejodiscapacidades.gob.ec/estadisticas-de-discapacidad/>

Gasibe, B. (2022, diciembre 3). *Historia de la discapacidad: Una evolución continua*. NeuroClass. <https://neuro-class.com/historia-de-la-discapacidad-una-evolucion-continua/>

La inclusión en la educación. (2023, enero 6). Unesco.org.
<https://www.unesco.org/es/education/inclusion>

Moriana, J. M. (2020, agosto 18). *¿Cuáles son los principales tipos de escalada?* MEDAC.
<https://medac.es/blogs/deporte/principales-tipos-de-escalada>

Muguira, A. (2016, noviembre 2). *¿Qué es una entrevista? Todo lo que debes saber al respecto.* QuestionPro. <https://www.questionpro.com/blog/es/tecnicas-de-recoleccion-de-datos-entrevista/>

PERSONAS CON DISCAPACIDAD PUEDEN SEGUIR INSCRIBIENDOSE PARA RECIBIR PENSIÓN ASISTENCIAL – Ministerio de Inclusión Económica y Social. (2018). Gob.ec. Recuperado el 26 de septiembre de 2023, de <https://www.inclusion.gob.ec/personas-con-discapacidad-pueden-seguir-inscribiendose-para-recibir-pension-asistencial/>

Qué es el Deporte. (2016, mayo 19). Significados. <https://www.significados.com/deporte/>

Sánchez, B. C. (2023, enero 13). *Escalada: qué es, historia y beneficios.*
[Www.mundodeportivo.com/uncomo.](http://www.mundodeportivo.com/uncomo)

<https://www.mundodeportivo.com/uncomo/deporte/articulo/escalada-que-es-historia-y-beneficios-53092.html?amp=1>

Solís, L. D. M. (2019, mayo 7). *El enfoque de investigación: la naturaleza del estudio.* Investigalia. <https://investigaliacr.com/investigacion/el-enfoque-de-investigacion-la-naturaleza-del-estudio/>

Terapia Psicológica. (2023). Terapia Psicológica; Terapiapsicologica.ec. Recuperado el 26 de septiembre de 2023, de <https://terapiapsicologica.ec/wp/>

Vistazo general de la discapacidad. (2020, Septiembre 16). Cdc.gov.
<https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/disabilityandhealth/disability.html>

Olympics.com. Recuperado el 26 de septiembre de 2023, de <https://olympics.com/es/deportes/escalada-deportiva/#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20escalada%20deportiva,una%20pared%20artificial%20para%20escalar.>

Unirioja.es. Recuperado el 26 de septiembre de 2023, de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7352840.pdf>

Expósito Unday, D., & González Valero, J. A. (2017). Sistematización de experiencias como método de investigación. *Gaceta médica espirituana*, 19(2), 10–16. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000200003

Técnicas de Investigación - Concepto, tipos y ejemplos. (2018). Recuperado el 26 de septiembre de 2023, de <https://concepto.de/tecnicas-de-investigacion/>

Villegas, E. (2022, diciembre 22). *Te mostramos qué es el método hipotético deductivo con ejemplos.* TFG Online. <https://tfgonline.es/metodo-hipotetico-deductivo/>



BLADIMIR HOLGER SOTO PALADINES (1)

< 1%
Similitudes



< 1% Texto entre comillas
< 1% similitudes entre comillas
< 1% Idioma no reconocido

Nombre del documento: BLADIMIR HOLGER SOTO PALADINES (1).pdf
ID del documento: 245ef5167c919e01fea7cf73f7fb4e9657f6111
Tamaño del documento original: 3,19 MB

Depositante: Karla Elizabeth Maza Pazmiño
Fecha de depósito: 30/8/2023
Tipo de carga: interface
fecha de fin de análisis: 30/8/2023

Número de palabras: 9155
Número de caracteres: 61.411

Ubicación de las similitudes en el documento:

Fuente principal detectada

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	Soto Paladines Holger Kenner.pdf Soto Paladines Holger Kenner #011w05 El documento proviene de mi biblioteca de referencias 2 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (25 palabras)

Fuentes con similitudes fortuitas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	m.efdeportes.com Concepto de Deporte - Estudios Sociales - EFDeportes.com L... https://m.efdeportes.com/articulo.php?id=19#~:text=García Fernando (1990:31), entiende que en to...	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (15 palabras)
2	hdl.handle.net Mejora de la productividad en la empresa P&D Andina mediante L... https://hdl.handle.net/20.500.12727/4966	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (15 palabras)

B.19 ANEXOS

































