



Tecnología Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación

**Sistematización de experiencias en actividades recreativas para personas
con discapacidad visual en la Parroquia de Calacalí**

Trabajo de titulación presentado como requisito previo para optar por el título de
Tecnólogo/a Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación

Autor: Holger Soto

Tutor: Msc. Pablo Dávila

Quito- Septiembre 2023

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor(a) del Proyecto: SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS EN ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD VISUAL EN LA PARROQUIA DE CALACALÍ.

Presentado por el Sr. Holger Kenner Soto Paladines para optar por el título Tecnólogo en Actividad Física, Deportiva y Recreación, considero que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

En la Ciudad de Quito.

Msc. Dávila Tamayo Pablo Damián

C.I 1719165456

DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD

Los componentes teóricos-prácticos desarrollados, la reflexión crítica, las conclusiones y recomendaciones de la presente sistematización de la experiencia práctica de la investigación son de exclusiva responsabilidad del autor. Autorizo al Instituto Universitario Tecnológico Superior del “Honorable Consejo Provincial de Pichincha” el uso del presente documento con fines educativos-formativos.

Holger Kenner Soto Paladines

C.I. 1727632380

DEDICATORIA

Dedico este proyecto de sistematización en primer lugar a Dios, por los triunfos y obstáculos que me ha enseñado a valorar todos los esfuerzos que se ha realizado hasta llegar a este momento tan importante de mi formación profesional. En segundo a mi madre por todo el esfuerzo, lucha, amor, que me ha dado para llegar aquí, a mi padre por los consejos, fuerza y el apoyo que tuve para cumplir un sueño más. A mi esposa y a mi hija que han sido mi inspiración, fuerzas a seguir a delante y estar dispuestas a escucharme, las amo mucho.

Holger Kenner Soto Paladines

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, doy gracias a Dios por darme las fuerzas y valor a culminar esta etapa de mi vida. A toda mi familia por su apoyo incondicional, por haberme dado la oportunidad de seguir un sueño más en mi vida profesional por estar ahí en los logros y fracasos.

A mis amados padres por ser los principales promotores de mis sueños y guías en el sendero de cada paso en el que doy, por estar cada día acompañándome en mis logros y fracasos obtenidos por las lecciones de vida que me dan, a mi fiel esposa por todo el apoyo brindado y a mi hija por ser el motor de mi vida.

De una manera muy especial a mi tutor de este proyecto Msc. Pablo Dávila, por haberme guiado, no solo en el proceso de la elaboración de este proyecto de titulación, si no en mi formación profesional.

Gracias por este logro más, por cada persona que estuvo y creyó en mí para convertirme en la persona y profesional que soy.

Holger Kenner Soto Paladines.

ÍNDICE DE CONTENIDO

APROBACIÓN DEL TUTOR	2
DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
B.1 INTRODUCCIÓN	15
B.2 RESUMEN.....	16
B.3 JUSTIFICACIÓN	18
B.4 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA	20
B.5 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	22
B.6 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	24
B.7 OBJETIVOS	24
B.7.1 Objetivo General	24
B.7.2 Objetivos Específicos.....	24
B.8 MARCO TEÓRICO.....	25
8.1 Actividades Recreativas.....	25
8.2 Importancia de las actividades recreativas.....	25
8.1.2 Clasificación	26
8.1.2.1 Actividades deportivas – recreativas	26
8.1.2.2 Actividades culturales.....	27
8.1.2.3 Actividades lúdicas	27

8.1.2.4 Actividades al Aire Libre.....	28
8.1.2.4 Actividades de creación manual	28
8.1.3 Beneficios	28
8.1.3.1 Salud	29
8.1.3.2 Social	29
8.1.3.3 Psicológico.....	29
8.3 Recreación	30
8.3.1 Importancia de la recreación.....	30
8.3.2 Clasificación de recreación	31
8.3.2.1 Recreación Deportiva	31
8.3.2.2 Recreación Educativa	31
8.3.2.3 Recreación Social	31
8.3.2.4 Recreación Activa.....	32
8.3.2.5 Recreación cultural	32
8.3.3 Beneficios de la recreación	32
Beneficio individual.....	32
Beneficios Pedagógicos	32
Beneficios Psicológicos	33
Beneficios Económicos.....	33
8.4 Tiempo Libre	33
8.4.1 Características del tiempo libre.....	34
8.5 OCIO.....	34

8.5.1 Tipos de Ocio.....	35
Ocio Activo.....	35
Ocio Pasivo.....	35
8.5.2 Coordinadas del Ocio.....	36
Ocio autotélico.....	36
Ocio Humanista.....	36
Ocio Valioso.....	36
8.5.3 Beneficios del Ocio.....	37
• Desarrolla Habilidades motrices.....	37
• Salud Activa.....	37
8.6 Calidad de vida.....	37
8.6.1 Clasificación de la calidad de vida.....	38
Física.....	38
Social.....	38
Emocional.....	38
Intelectual.....	38
8.6.2 Importancia de la Calidad de Vida.....	39
8.7 Estilo de vida.....	39
8.7.1 Tipos de Estilo de vida.....	39
Estilo de vida saludable.....	39
Estilo de vida sedentario.....	40

Estilo de vida alimentario	40
Estilo de vida ambiental.....	40
8.7.2 Características del estilo de vida.....	40
8.8 Buen Vivir.....	41
8.8.1 Dimensiones.....	42
8.8.2 Importancia del Buen Vivir	42
8.9 Habilidades motrices.....	43
8.9.1 Clasificación de las Habilidades Motrices.....	43
Habilidad Motriz Básica	43
Habilidad Motriz Específicas.....	44
8.9.2 Características de las habilidades motrices.....	44
8.9.3 Importancia de las Habilidades motrices	45
8.10 Discapacidad	45
8.10.1 Clasificación de Discapacidad	46
8.11 Discapacidad Visual	47
8.11.1 Clasificación de la Discapacidad Visual.....	48
8.11.2 Causas	49
8.11.3 Discapacidad Visual en niños	49
8.11.4 Discapacidad Visual en Jóvenes	50
8.11.5 Discapacidad Visual en Adultos	50
8.12 Sistematización	50
B9 MARCO CONCEPTUAL.....	51

B.9.1 Actividad Física	51
B.9.2 Recreación.....	51
B.9.3 Actividades recreativas	51
B.9.4 Tiempo Libre.....	51
B.9.5 OCIO	51
B.9.5 Discapacidad	51
B.9.6 Discapacidad visual.....	52
B.9.7 Sistematización	52
B.10 MARCO INSTITUCIONAL	53
Misión	53
Visión.....	53
Reseña Histórica	54
Programas	54
Dirección.....	54
Ubicación en el mapa.....	55
Capitulo II.....	56
B.11 MARCO METODOLÒGICO.....	56
B.11.1 Método de Investigación	56
Método Inductivo.....	56
Método Deductivo	56
Método analítico sintético.....	57
B.11.2 Nivel de investigación.....	57

Nivel de investigación Explicativo	57
Nivel de investigación Exploratorio	58
B.11.3 Diseño de la investigación	58
Diseño de campo.....	58
B.11.4 Enfoque de la investigación	59
B.11.5 Técnicas de investigación	59
Ficha de observación	59
Observación Participante	60
B.12 ACTORES CLAVES	61
B.13 MATERIALES Y MÉTODOS	62
Materiales.....	62
Línea de tiempo	63
Plan de Sistematización	63
Cronograma de actividades recreativas	65
Actividades recreativas de la sistematización.....	65
Cronograma de Sistematización	77
B.14 EJES DE ANÁLISIS.....	78
Actividades Recreativas.....	78
Discapacidad Visual	79
B.15 PRINCIPALES HALLAZGOS	80
CAPITULO III.....	89
B.16 ANÁLISIS DE RESULTADOS	89

Cuadro comparativo.....	90
ANÁLISIS	92
B.17 CONCLUSIONES	94
B.18 RECOMENDACIONES	95
B.19 ANEXOS.....	97
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	101

ÍNDICE DE TABLAS

B.12 ACTORES CLAVES	61
Tabla 1 Nomina de participantes	61
B.13 MATERIALES Y MÉTODOS	62
Tabla 2: Cronograma de actividades	65
Tabla 3: Baile de la estatua	66
Tabla 4: Escoba Inquieta.....	67
Tabla 5: La papa Caliente	68
Tabla 6: El arca de Noé.....	69
Tabla 7: Pelota en casa.....	70
Tabla 8: Barrer la pelota	71
Tabla 9: Semáforo.....	72
Tabla 10: Postas mágicas	73

Tabla 11: Silla Loca.....	74
Tabla 13: Encuéntrame y haz caso	75
Tabla 14: Recolecta ya.....	76
Tabla 15: Cronograma de sistematización.....	77
B.14 EJES DE ANÁLISIS.....	78
B.15 PRINCIPALES HALLAZGOS	80
Tabla 16: PREGUNTA 1	81
Tabla 17: PREGUNTA 2	82
Tabla 18: PREGUNTA 3.....	83
Tabla 19: PREGUNTA 4.....	84
Tabla 20: PREGUNTA 5.....	85
Tabla 21: PREGUNTA 6.....	86
Tabla 22: PREGUNTA 7.....	87
Tabla 23: PREGUNTA 8.....	88
CAPITULO III.....	89
B.16 ANÁLISIS DE RESULTADOS	89
Tabla 24 Cuadro Comparativo.....	90
Tabla 25 Preguntas para la evaluación en el Antes y Después de la ejecución del proyecto de Actividades recreativas para personas con Discapacidad visual.....	91

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Figura 1 Pregunta 1	81
Figura 2 Pregunta 2.....	82
Figura 3 Pregunta 3.....	83
Figura 4 Pregunta 4.....	84
Figura 5 Pregunta 5.....	85
Figura 6 Pregunta 6.....	86
Figura 7 Pregunta 7.....	87
Figura 8 Pregunta 8.....	88
Figura 9.....	92
Figura 10.....	93

B.1 INTRODUCCIÓN

La presente sistematización en actividades recreativas para personas con discapacidad visual en la Parroquia de Calacalí, está realizada con el fin de mejorar la calidad de vida, mejorar sus habilidades motrices cual contribuye al beneficio tanto físico y así mismo un mejor desarrollo de habilidades de cuyas personas con discapacidad visual.

La sistematización se realizó con la finalidad de promover las actividades recreativas en las personas que obtuvieron discapacidad visual para un desarrollo de habilidades motrices en la Parroquia de Calacalí, dar a conocer que las prácticas recreativas con un desarrollo de habilidades motrices cual puedan realizarse por las personas con discapacidad visual.

Esta metodología estuvo aplicada específicamente a las personas con discapacidad visual, demostrando sus actitudes, aptitudes y destrezas al periodo de realizar las actividades con la finalidad de mejorar y potenciar las habilidades motrices con una mejor la calidad de vida en la Parroquia de Calacalí.

La metodología aplicada fue expositivo, verbal y juego para las actividades recreativas para personas con discapacidad visual en la Parroquia de Calacalí, la misma que se evaluó mediante lista de cotejo en la cual se obtuvo los resultados al principio de las actividades obteniendo un desarrollo de varias habilidades y condición física.

Las limitaciones que se presentaron fueron, coordinación, ubicación en tiempo y espacio debido al no haber desarrollado antes su motricidad fina y gruesa en su momento, pero la limitación principal fue no tener conocimiento y práctica de las actividades recreativas.

B.2 RESUMEN

La presente sistematización aplica un programa de actividades recreativas para potenciar y mejorar las habilidades motrices de las personas con discapacidad visual en la Parroquia de Calacalí, Provincia de Pichincha. El estudio se llevó a cabo con la participación de 6 jóvenes y niños de ambos géneros. Se utilizaron varios métodos de investigación, incluyendo el inductivo, deductivo y analítico-sintético, junto con enfoques metodológicos cualitativos de nivel explicativo y exploratorio. El diseño de campo se complementó con técnicas como la observación participante y fichas de observación para recopilar datos sobre las habilidades de los participantes. Los resultados mostraron que la mayoría de los participantes no tenían un desarrollo óptimo de sus habilidades motrices, pero estaban motivados para participar y aprender. Como resultado, se implementó un Proyecto de actividades recreativas para personas con discapacidad visual en la Parroquia de Calacalí, obteniendo resultados positivos al finalizar el proyecto, con los participantes mostrando gratitud por la experiencia.

Palabras claves: Sistematización, Habilidades motrices, Discapacidad Visual, Programa de actividades recreativas, Jóvenes y niños.

ABSTRACT

The present systematization applies a program of recreational activities to enhance and improve the motor skills of people with visual disabilities in the Parish of Calacalí, Province of Pichincha. The study was carried out with the participation of 6 young people and children of both genders. Various research methods were used, including inductive, deductive, and analytical-synthetic methods, along with qualitative methodological approaches at an explanatory and exploratory level. The field design was complemented with techniques such as participant observation and observation sheets to collect data on the participants' skills. The results showed that the majority of the participants did not have optimal development of their motor skills, but they were motivated to participate and learn. As a result, a Project of recreational activities for people with visual disabilities was implemented in the Parish of Calacalí, obtaining positive results at the end of the project, with the participants expressing gratitude for the experience.

Keywords: Systematization, Motor Skills, Visual Impairment, Recreational Activities Program, Youth and Children.

B.3 JUSTIFICACIÓN

La presente investigación de actividades recreativas a personas con discapacidad visual en la Parroquia de Calacalí surge de una constatación crítica. Se ha identificado la ausencia de actividades recreativas para mejorar y potenciar las habilidades motrices en aquellos afectados por ceguera total o parcial, lo cual incluye la carencia de espacios de interacción para personas capacitadas en la interacción con individuos con discapacidad visual.

Esta carencia también se extiende a la falta de iniciativas recreativas inclusivas, a pesar de creciente reconocimiento de la necesidad de actividades recreativas, esta demanda está estrechamente vinculada a la promoción de la inclusión en ámbitos educativos, laborales en línea con las disposiciones legales establecidas por la Asamblea Nacional del Ecuador para garantizar la inclusión social de las personas con discapacidad visual.

Las actividades recreativas poseen múltiples beneficios uno de ellos es en lo social ya que desarrolla la interacción social, promueve un sentido de gozo, contribuyen al aumento de la autoestima a un grado radical cual genera mejoras notables en la comunicación, el compartir experiencias recreativas con otras personas cual ofrece un intercambio y construcción de conexiones significativas.

Por otro lado, se destaca que a la falta de actividades recreativas adecuadas puede tener implicaciones negativas hacia la salud de las personas con discapacidad visual, tanto a largo o corto plazo. Las consecuencias incluyen riesgos de enfermedades físicas como la obesidad, alteraciones cardíacas, así como la potencial emergencia de problemas de salud mental como la depresión, ansiedad o estrés. Estas complicaciones pueden empeorar la discapacidad o su salud en general

Según (OMS, 2021). La recreación es una actividad que con lleva una importancia muy grande en la actualidad ya que permite que los niños, jóvenes y adultos tengan una calidad de vida mejor, una vida saludable ya sea física o mentalmente, destacando que las actividades recreativas pueden ofrecer oportunidades de aprendizajes y crecimiento personal.

De acuerdo a la OMS las actividades recreativas desempeñan un papel fundamental en la calidad de vida en los niños, adolescentes y adultos. Estas actividades recreativas además de tener oportunidades de aprendizaje otorga el bienestar de la salud a los involucrados, teniendo un lugar para promover a que se despeje la mente y el cuerpo.

La investigación tiene como propósito y objetivo de realizar diversas actividades recreativas específicas para personas con discapacidad visual en la Parroquia de Calacali. Se busca crear un entorno seguro que fomente el desarrollo integral de los participantes, cuya intención integrada es prevenir las enfermedades físicas como mentales. Esta investigación aspira a mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad visual y promover su inclusión en todas las facetas de su vida cotidiana.

B.4 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

Para realizar la siguiente investigación en sistematización de experiencias en actividades recreativas en personas con discapacidad visual en la Parroquia de Calacalí se ha visto una gran necesidad al realizar actividades recreativas en habilidades motrices dando importancia a estas capacidades siendo este un factor primordial para la vida cotidiana en una persona no vidente.

Las habilidades motrices es de vital importancia estas habilidades beneficiará y afectará desde su ciclo escolar, es oportuno resaltar que la lateralidad es clave fundamental dentro de este contexto al desarrollo de las actividades, dando una facilidad al aprendizaje.

Según (Garófano, 2017) las habilidades motrices es primordial desde la infancia de las personas ya que es una ayuda educativa, afirmando que desde la infancia los niños descubren conocimientos cognitivos, la inclusión a la sociedad, aspectos emocionales, resolución de problemas, formando una personalidad y aumento de las habilidades motrices.

Fomentar el desarrollo de habilidades motrices a través de orientaciones recreativas destinadas a individuos en limitaciones visuales se destaca con gran relevancia. Esto radica en la necesidad de emplear habilidades de coordinación, equilibrio, capacidad auditiva y concentración al realizar actividades recreativas guiadas por profesionales educativos o personal especializado.

Manifestándose (Roa González, (2019)) que desde temprana edad no adquieren un desarrollo de habilidades motrices básicas en actividades físicas cual se presenta grandes dificultades al realizar dichas actividades cual autores proponen aplicar actividades que desarrollen habilidades motrices.

Al observar la carencia y demanda de las habilidades motrices básicas en las persona con limitaciones visuales se ha planteado una sistematización en actividades para personas con discapacidad, con el propósito de mejorar un desarrollo de habilidades motrices a la mano de tener otros beneficios complementarios como a la salud física y mental.

B.5 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La Discapacidad visual ha tenido una gran problemática desde la segunda guerra mundial ya que la mayoría de la sociedad pensaba que ya no tendrían utilidad. Las acciones de la mayoría de las personas eran tener compasión, ignorar, discriminar entre otras ya que por estos motivos las personas con discapacidad visual no realizaban actividades físicas. En el siglo pasado en España se dio a conocer las actividades recreativas para las personas con discapacidad visual ya que, en escuelas, colegios, hasta en Universidades solo se realizaba actividades comunes como el ajedrez, natación, atletismo entre otras adaptando varias actividades recreativas (Punero, 2021).

En acuerdo con lo mencionado la discapacidad ha sufrido una gran discriminación en tanto lo laboral, pedagógica entre otros ámbitos, viendo el problema se puede hallar una solución dando una adaptación en todos los ámbitos que participan los protagonistas.

La importancia e inquietud a la educación para las personas con ceguera ha crecido convirtiendo en una necesidad para la sociedad, en Francia se creó la primera escuela para niños y jóvenes con problemas de la visión dando puertas al proceso de enseñanza-aprendizaje en las actividades recreativas. (Silvia Patricia Aquino Zúñiga, 2012)

La sociedad al observar la escasez de adquirir conocimiento, y no tener un lugar para aprender para las personas con discapacidad visual, se edifica escuelas específicas para progresar pedagógicamente.

Según (Organización Panamericana de la Salud, 2018) en resultados investigados en nueve países de las regiones hay una tasa muy elevada de ceguera y discapacidad visual en zonas rurales.

En América Latina y el caribe las tasas son muy diferentes, por cada país por cada un millón de residentes hay alrededor de 5 000 con discapacidad visual leve y más 200

personas con discapacidad visual total cual de 2/3 de estas personas tienen solución ya sea por cataratas, defectos refractivos, glaucoma entre otros, debido a una falta de prevención, chequeos cada cierto tiempo, mala alimentación o por falta de la realización de actividades físicas afectando la calidad de vida a niños, jóvenes y adultos.

La calidad de vida es una mezcla de cultura, hábitos, de cada individuo, es definida según la OMS como la apreciación de cada sujeto según su cultura o el sistema de valores que adquirió, es evidente la disminución de esta función en la dicha del sujeto como físico/emocional, en su acto de actividades, en la participación en la sociedad. (Uride Milagros, 2020).

En el Ecuador a través del antiguo mandato del periodo (2007-2013) ha priorizado a las personas con discapacidad visual, teniendo un cambio significativo para cuyas personas ya que mediante la fundación Manuela Espejo ha trabajado para mejorar la calidad de vida, creando y modificando leyes que benefician e incluyen a las personas con discapacidad mediante proyectos que algunos están vigentes incluyendo la adaptación en actividades físicas, recreativas. (Ríos, 2013)

La falta de adquisición de conocimientos y prácticas sobre el tema de actividades recreativas para personas con discapacidad visual hace que la garantía del desarrollo emocional, físico y psicológico se pierda en niños, jóvenes y adultos en el sector de Calacalí ya que hay personas que no han recibido conocimientos de aquello.

Los habitantes de Calacalí observando la necesidad de la práctica en actividades recreativas para personas con discapacidad ya que una cierta parte de la población de Calacalí sufre alguna discapacidad visual en diferentes rangos y al no observar un lugar y personas capacitadas se recurrió hacer un estudio de investigación y poner en práctica para el beneficio de cierta parte de la población Calacaleña.

B.6 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo aplicar las actividades recreativas para personas con discapacidad visual en la Parroquia de Calacalí?

B.7 OBJETIVOS

B.7.1 Objetivo General

Aplicar un programa de actividades recreativas para potenciar y mejorar las habilidades motrices de las personas con discapacidad visual en la Parroquia de Calacalí.

B.7.2 Objetivos Específicos

Establecer fundamentos teóricos y prácticos para la aplicación de un programa de actividades recreativas para potenciar y mejorar las habilidades motrices de las personas con discapacidad visual en la Parroquia de Calacalí.

Realizar un programa de actividades recreativas para potenciar y mejorar las habilidades motrices de las personas con discapacidad visual en la Parroquia de Calacalí.

Evaluar los resultados obtenidos en la aplicación del programa de actividades recreativas para potenciar y mejorar las habilidades motrices de las personas con discapacidad visual en la Parroquia de Calacalí.

B.8 MARCO TEÓRICO

8.1 Actividades Recreativas

Las actividades recreativas tienen la orientación de cumplir varios objetivos, considerándose un conjunto de fenómenos y relaciones que aprovechan el tiempo libre.

Estas actividades se desarrollan mediante actividades cognitivas, deportivas, acústico y terapéuticas. La recreación consiste en actividades lúdico-recreativas que potencian las capacidades físicas e intelectuales, acompañadas de experiencias voluntarias de las personas que satisfacen su tiempo libre, proporcionando descanso y recarga de energía tanto física como espiritual. Este proceso contribuye al desarrollo de varias capacidades motrices con beneficios para la salud, al tiempo que construye educación y formación personal para las personas involucradas. (MSc. Bárbara Muñiz Rodríguez, 20219)

Según lo mencionado anteriormente las actividades recreativas destaca ámbitos cognitivos, deportivos, acústicos y terapéuticos implicando que es un potencial en el aprendizaje desarrollando capacidades o habilidades que no se sabía que existía de los participantes.

8.2 Importancia de las actividades recreativas

La incorporación de actividades lúdicas desde edades tempranas reviste una importancia fundamental. Al introducir estas actividades desde edad temprana, se logra una mayor implicación por parte de las personas, lo que a su vez tiene un impacto significativo en varios aspectos. Estas actividades no solo brindan entretenimiento, sino que también desempeñan un papel crucial en la prevención de la violencia al enseñar habilidades motrices para la resolución de conflictos. Así mismo contribuyen a la reducción de la discriminación al fomentar la interacción positiva y el entendimiento mutuo, en las prácticas recreativas promueve el desarrollo de la personalidad e identidad,

algo particularmente relevante en la etapa de la adolescencia, donde muchos jóvenes atraviesan un proceso de búsqueda y definición de su identidad. (María Elisa Cedeño Barreto, 2019).

Otra importancia de las actividades recreativas es su capacidad para prevenir el sedentarismo, ya que este puede dar lugar al desarrollo de enfermedades no transmisibles como su calidad. En los últimos años, se ha observado un aumento en el sedentarismo relacionado con los avances tecnológicos en la última década. (Perea-Caballero AL, 2019).

8.1.2 Clasificación

La clasificación de las actividades recreativas es extensa ya que son varias en la que ayudan en varias habilidades, teniendo una diversidad de criterios la clasificación es la siguiente:

8.1.2.1 Actividades deportivas – recreativas

Desarrollo de competencias, deportes, disciplinas o prácticas de un deporte o actividad en masa o popular cuales son:

- Deporte de orientación
- Turismo deportivo
- Recreación turística
- Festivales deportivos-recreativos
- Competencia de juegos, etc.

Deportes como:

- Fútbol
- Voleibol
- Baloncesto
- Deportes Extremos entre otros.

8.1.2.2 Actividades culturales

Son aquellas actividades de la cultura artística y de la cultura física que adquiere una participación más larga cuales son:

- Charlas
- Danzas
- Conversatorio
- Peñas deportivas
- Peñas culturales

8.1.2.3 Actividades lúdicas

Son todos aquellos juegos como: juegos de mesa, de salón, tradicionales como por ejemplo:

- Ajedrez
- Bajas
- Damas chinas
- Canicas
- Zancos
- Trompos
- Yoyo

- Balero
- Carriolas

8.1.2.4 Actividades al Aire Libre

Son aquellas que se practican o requieren de un espacio de la naturaleza.

- Sedenrismo
- Turismo deportivo
- Ciclismo
- Mountain bike
- Montañismo
- Acampada
- Campamentos con motivos recreativos
- Natación recreativa entre otros.

8.1.2.4 Actividades de creación manual

Son artesanías hechas a mano como:

- Esculturas
- Artesanías (Estefanía, 2019)

8.1.3 Beneficios

Los beneficios se manifiestan en diversos aspectos, abarcando desde la salud, lo social y lo económico hasta lo individual, comunitario y ambiental.

8.1.3.1 Salud

Las actividades recreativas influyen positivamente en la salud al mejorar la calidad de vida, fomentar un óptimo estado físico, disminuye la incidencia de enfermedades no transmisibles y potencia el funcionamiento de los sistemas respiratorio y cardiaco. (R.E. Lozano-Zapata, 2018).

8.1.3.2 Social

En el ámbito social, las actividades recreativas generan beneficios a nivel individual al brindar recompensas a través de la interacción social. Estas interacciones pueden considerarse como satisfactorias para las necesidades emocionales, contribuyendo así a una apreciación más completa tanto en el aspecto físico como emocional. (Salazar-Barajas, 2020).

8.1.3.3 Psicológico

En el ámbito psicológico, las actividades recreativas generan múltiples beneficios al liberar la ansiedad y el estrés, previniendo así el insomnio y reduciendo la necesidad de medicamentos para la salud mental. La participación en estas actividades recreativas contribuyen significativamente a la disminución de la depresión, una afección que afecta a gran parte de la población juvenil. Estas prácticas lúdicas también promueven un aumento en la autoestima y la capacidad de la concentración en especial en niños, jóvenes y adultos con un Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDH), al mismo tiempo que fomentan el desarrollo de funciones cognitivas como la memoria.

Estudios recientes han demostrado un notable avance en el desarrollo de habilidades y funciones tanto en niños como jóvenes que participan de las actividades. (Ángel Freddy Rodríguez Torres, 01-Jul-2020).

8.3 Recreación

Diversos autores han abordado el concepto de recreación desde diferentes perspectivas, aunque una definición que se acerca más a la esencia es aquella que la concibe como un proceso en el cual un conjunto de individuos busca aprovechar el tiempo libre para interactuar con otros, activar tanto sus habilidades físicas como mentales a través de actividades lúdicas, con el propósito de motivar y revitalizar las energías físicas de los participantes.

La recreación se define como la acción y el resultado de crear algo nuevo y diferente con el propósito de brindar distracción, ya sea respecto al trabajo, los estudios o las obligaciones cotidianas, especialmente dirigida a individuos que disponen de tiempo libre. (ADRIÁN, 2022)

8.3.1 Importancia de la recreación

La recreación ostenta una relevancia substancial en la sociedad, al posibilitar una convivencia armoniosa con la sociedad y trastocar la monotonía que caracteriza la cotidianidad de las personas. Esta contribución a la salud física, no solo garantiza una diversión saludable, sino que también se sin perjudicar a terceros.

Al fomentar un desarrollo integral, la recreación cataliza la mejora en destrezas motoras de infantes y adolescentes, desencadenando una transformación integral que trasciende lo físico hasta lo espiritual. La inversión del tiempo libre en varias actividades recreativas-físicas conlleva múltiples beneficios para las personas. (Chuquimarca Lulluna, 2022)

8.3.2 Clasificación de recreación

8.3.2.1 Recreación Deportiva

La recreación deportiva se posiciona como una opción complementaria al ámbito deportivo como la que se conoce, así como al deporte recreativo en sí mismo conlleva un fin de normas y reglas. Esta modalidad llena una satisfacción a la sociedad en la cual el propósito no se limita únicamente a la victoria, sino que engloba dimensiones de relajación entretenimiento, adquisición de conocimiento y manifestación de valores.

8.3.2.2 Recreación Educativa

La recreación educativa es otra alternativa, se enfoca en el área de enseñanza-aprendizaje llevando a la recreación pedagógica a lograr que el estudiante además de liberar estrés haya aprovechado su tiempo libre. La recreación educativa es clave en las clases ya que las hace más dinámicas haciendo una inclusión no forjada hacia el estudiante donde su estado anímico sea elevado inyectando un nivel académico dominante.

8.3.2.3 Recreación Social

La recreación social se desprende de una demanda inherente a la sociedad orientada a la producción, debido a la complejidad y el agotamiento energético que exige el ámbito laboral. En este contexto, la recreación social se configura con la finalidad de desvincular la rutina laboral de la monotonía cotidiana, extrayéndola de su zona de confort. Este enfoque no solo ayuda al desempeño de los trabajadores, sino también en el bienestar general de su salud de sus empleados.

8.3.2.4 Recreación Activa

Este tipo de recreación conlleva un esfuerzo físico cual se puede realizar de manera individual o de forma colectiva, además de ayudar en la salud esta recreación activa ayuda a despejar la mente, disminuye significativamente el estrés por el ejercicio físico que se lo ejerce.

8.3.2.5 Recreación cultural

La recreación cultural es aquella que involucra a la participación en el ámbito cultural cuyas actividades aportan a un desarrollo cultural en la sociedad, promoviendo todo lo que lleva el movimiento artístico como: danzas, concordia musical, obras de teatro entre otras. (Marcelo, 2019).

8.3.3 Beneficios de la recreación

Los beneficios de la recreación abundan en este campo cuales se desprenden en varios factores como los beneficios individuales, pedagógicos, psicológicos, económicos.

Beneficio individual

La recreación lleva a una calidad de vida, un crecimiento muy significativo en lo personal con una autoestima elevándose, un sentido de compañerismo y empatía, con una creatividad en el sector laboral o estudiantil.

Beneficios Pedagógicos

Los beneficios de la recreación en el sector educativo son amplios la cuales son evidentes como la motivación y participación mediante actividades lúdicas, el aprendizaje significativo con el contexto reales llevados a la práctica con un aprendizaje más profundo, retención de contenidos al emplear enfoques de memorización con las experiencias sensoriales aumenta la retención a un largo plazo de los contenidos educativos. (Castillo, 2019).

Beneficios Psicológicos

En la actualidad la mayoría de la sociedad sobrelleva alguna enfermedad mental como la ansiedad, depresión, fobias, alteración de emociones entre otros, esto se debe al estilo de vida que conlleva el individuo teniendo en cuenta que la misma población que sufre alguna enfermedad mental no realiza muy seguido actividades físicas o de recreación.

Los psicólogos y expertos en el campo de la recreación han observado varios beneficios en la recreación como la promoción del autocuidado desconectándose de su vida cotidiana dedicando su tiempo a su bienestar mental, con una estimulación cognitiva y una disminución de enfermedades como la ansiedad, la depresión, el estrés entre otros. (Xavier, 2021).

Beneficios Económicos

En espacios verdes donde las personas salen a distraerse o en las empresas la recreación es el servicio más solicitado, viendo de una perspectiva del educador pero en otra visión al realizar actividades de recreación reduce los costos de salud física, disminuye el vandalismo y el crimen, aumenta el turismo. (Xavier, 2021).

8.4 Tiempo Libre

El concepto de tiempo disponible trasciende la amplitud del término ocio, al abarcar en su interior la misma esencia del ocio. El tiempo libre disponible se conceptualiza como el lapso temporal de las necesidades imperativas como las obligaciones familiares, laborales y escolares. El tiempo libre se encuentra en el cálculo entre el tiempo total y aquel dedicado a las otras obligaciones. (Francisco Ruiz).

8.4.1 Características del tiempo libre

- Identidad propia al realizar varias actividades recreativas se refleja la autenticidad de las personas.
- EL tiempo libre ayuda al desarrollo personal ya que se ha observado que puede contribuir el desarrollo personal proporcionar roles en actividades.
- Las personas adquieren una desconexión al mismo tiempo relajación en las diversas actividades.
- En el tiempo libre al realizar actividades las personas ejercen una independencia de cómo, quien, acompañada de un control de dichas actividades teniendo una libertad y control al mismo tiempo que ellos disfrutan.

8.5 OCIO

El ocio a pesar del tiempo conlleva varios significados esto también cambia por criterios de varios autores, si nos fijamos en la reseña histórica el ocio se cree que nace en la antigua Grecia que lo definía como hombre libre que ocupaban para el enriquecimiento del pensamiento o descanso del cuerpo, pero en algo que concuerdan la mayoría de los autores es que el ocio se identifica como una expresión de descanso del cuerpo, prácticas lúdicas, lo festivo lo cual la sociedad tiene la necesidad en todas las culturas presentes.

Para otros autores en el ámbito sociólogo proponen que el ocio es un conjunto de actividades compensatorias que el ser humano elije voluntariamente para descansar o recrearse como ser humano con una involucración individual o grupal, cuales algunas auxilian al enfrentamiento de los problemas y naufragios generados por el ámbito laboral, estudiantil entre otros.

Según (MORALES, 2021) El tiempo de ocio es un momento potencial para la calidad de vida para la sociedad favoreciendo el empoderamiento, inclusión y el desarrollo integro de cada persona.

El Ocio es de suma importancia en nuestra sociedad, en todos los tiempos y en toda cultura ya que el ocio conlleva varios beneficios tanto en lo físico, espiritual, económico entre otros ámbitos de una manera voluntaria.

8.5.1 Tipos de Ocio

Tomando en cuenta que el ocio engloba una variedad de actividades que generalmente se realiza fuera de las obligaciones de trabajo, estudio u otras responsabilidades, el ocio se pueden identificar en dos categorías que son ocio activo y ocio pasivo.

Ocio Activo

Este tipo de ocio activo hace referencia a movimientos del cuerpo humano como correr, bailar o aprender una habilidad de cualquier ámbito de gusto personal, lo que la mayoría de las personas lo ven como algo fructífero resaltando que este ocio no significa que sea productivo, sino que sea de motivos de placer personal.

Ocio Pasivo

Al contrario en la categoría de ocio pasivo se caracteriza por la ausencia de requerimientos de actividad física. En la actualidad el avance de la tecnología ha redefinido la forma de ocio pasivo en cual se convierte en estar en las redes sociales, escuchar música, leer, jugar en videojuegos, mayormente estas actividades se centran en la plataformas en línea eso depende las preferencias personales.

8.5.2 Coordinadas del Ocio

El ocio ofrece un sin número de posibilidades cual si el ocio es en el ámbito lúdico es necesario una orientación para esto surgen coordenadas del ocio éstas son:

Ocio autotélico

Hace referencia a prácticas recreativas teniendo una experiencia vital lo que caracteriza al ocio autotélico, dividido en tres fuentes pilares, la elección libre, fin en sí mismo y por ultimo una sensación gratificante. Tradicionalmente para estudiar más profundo el ocio autotélico han sido las prácticas recreativas teniendo una educación vivencial resaltando que es el único que hace realidad la experiencia en aprendizaje para el desarrollo del ser humano.

Ocio Humanista

El ocio humanista se define en la preocupación del ser humano y su comunidad del alrededor cual defiende como primordial la dignidad de la persona, reconociendo como el ocio un derecho humano dando a conocer como un ocio positivo hacia los individuos como el ocio autotélico, el ocio humanista rescata tres pilares esenciales: la identidad, superación y justicia sin olvidar otros pilares del ocio autotélico.

Ocio Valioso

Es aquella que se diferencia por ser valorada de una manera positiva por la sociedad, construyendo a partir de experiencias vivenciales que tiene el potencial de obtener un bienestar humano, la experiencia y aprendizaje del ocio es significativamente diferente entre cada individuo incluso en situaciones iguales, el ocio valioso se destaca en la preocupación que tiene en mejorar la calidad de vida y el bienestar de la comunidad.

8.5.3 Beneficios del Ocio

- **Desarrolla Habilidades motrices:** Cuando realizamos actividades recreativas en nuestro tiempo libre los ejercicios exigen cierta habilidad motriz
- **Salud Activa:** Al realizar ciertas actividades exige un esfuerzo físico cual mantiene una salud estable y sana.
- **Descubrimiento de Habilidades:** Intencionalmente en nuestro tiempo libre se puede descubrir talentos o habilidades que capaz no se tenía conocimiento de uno mismo.
- **Reduce el estrés:** En el tiempo libre al realizar una actividad de gusto y fuera de las obligaciones cotidianas o al realizar ejercicios hay un nivel de estrés sumamente bajo ya que estas actividades hacen que la mente se despeje.
- **Estado de ánimo positivo:** Al realizar ejercicios o al ejecutar actividades se libera endorfinas con un aumento de neurotransmisores que hace sentir mejor al individuo.

8.6 Calidad de vida

En la actualidad hay varios conceptos de calidad de vida abarcando varias perspectivas que abordan desde lo económico, social, médico, pedagógica y político, llegando a ser adoptada por diversas disciplinas profesionales en varias ramas de la pedagogía, aún incluso hasta contextos políticos.

Llegando a una última instancia la calidad de vida se percibe como una sensación de estabilidad y bienestar que puede ser subjetivas dependiendo la percepción de cada persona con su pensamiento de estar bien.

8.6.1 Clasificación de la calidad de vida

Calidad de vida se clasifica en cuatro factores principales con la que se puede medir en el desarrollo humano cuales son Calidad de vida física, social, emocional e intelectual.

Física

La calidad de vida física tiene una percepción de cada individuo dependiendo su contexto de la cultura, localización geográfica, estado psicológico, sistema de normas y valores en la que vive al realizar actividades físicas.

Social

La calidad de vida social conlleva varios factores desde el vínculo de relación personal, laboral, en comunidad hasta la sentimental, el aspecto de calidad de vida social influye el nivel de felicidad y satisfacción de las personas individuales o comunitarias en su contexto social. Con aspectos de participación social, valores, equidad, conexiones de miembros cercanos o lejanos para un bienestar en su vida diaria.

Emocional

El estado emocional en la calidad de vida está relacionado con la valoración, circunstancias de la vida cotidiana, tomando en cuenta la valoración que tiene la persona de sí mismo ya que la mayoría de la sociedad lucha con enfermedades mentales como la depresión, ansiedad, bipolaridad entre otros, la calidad de vida se enfoca a la forma óptima y satisfactoria del ser humano presentando una sanidad mental que se refleja en su comportamiento o estado sentimental.

Intelectual

El concepto de calidad de vida intelectual va con el mejoramiento profesional y educativo abarcando un desarrollo intelectual, espiritual y físico, para algunas personas la satisfacción y bienestar lo encuentran en el desempeño profesional, los factores que

intervienen en la calidad de vida puede incluir las oportunidades de educación o aprendizaje generando una estimulación en las habilidades motrices y cognitivas con un crecimiento intelectual personal.

8.6.2 Importancia de la Calidad de Vida

La calidad de vida en la actualidad es muy importante para el ser humano ya que de ella depende el bienestar integral de las personas en aspectos socioeconómicos, física, mental, de salud hasta lo espiritual para un desarrollo personal garantizando varias condiciones favorables para que el ser humano pueda convivir de una manera plena, saludable y significativa.

8.7 Estilo de vida

El estilo de vida en épocas atrás no había un concepto definido pero Carl Jung fue el primer psicólogo que incorporó el término de estilo de vida en su enfoque, una definición que más se ajusta a la realidad es que el estilo de vida se refiere al patrón de comportamiento distintivo y prácticamente único de cada ser humano que implementa en su vida cotidiana reflejando sus valores, creencias, preferencias personales, caracterizado por su orientación hacia metas cognitivas en aspectos cognitivos, efectivos, motores.

8.7.1 Tipos de Estilo de vida

Los tipos de estilo de vida tienen varias categorías cuales no son rígidas ya que el ser humano va cambiando al pasar el tiempo según su círculo social, cultural o personales o ser únicas de cada persona pero se puede observar los estilos de vida más comunes.

Estilo de vida saludable

Conjunto de conductas tanto individual como grupal de una forma cotidiana que mejora la calidad de vida, lo que caracteriza al estilo de vida saludable que son hábitos tanto alimentarias, mental, realización de actividades físicas entre otras.

Estilo de vida sedentario

Estilo de vida sedentario es aquella que se puede relacionar con falta de movimientos corporales, una nutrición no beneficiosa dando una preocupación ya que la niñez y la adolescencia son los más afectados, por su entorno o por no haber implementación de actividades saludables, en otra perspectiva una vida sedentaria es todo lo contrario de una vida saludable.

Estilo de vida alimentario

El estilo de vida como antes mencionado es una forma de vivir emplear su tiempo entre otros factores dentro del estilo de vida se encuentra el tipo de estilo alimentario, en la cual puede variar según su estado económico, social o de lugar donde resida dando una división de un estilo de vida alimentaria saludable, por otro lado también hay estilos de vida alimentaria no favorable donde los principales protagonistas afectados son los niños y adolescentes.

Estilo de vida ambiental

En la actualidad el estilo de vida ambiental ha retomado con fuerza siendo los protagonistas los jóvenes otorgando comportamientos responsables, fomentando un estado de vida sostenible conservando la biodiversidad del planeta, buscando soluciones para los problemas ambientales como el cambio climático o la contaminación.

8.7.2 Características del estilo de vida

- Una característica del estilo de vida cual resalta es la que cada individuo tiene su estilo de vida que es único a pesar que puede cambiar dependiendo de varios factores en la que se encuentre el individuo.

- Este consiste en que es todo comportamiento, actitud, hábito es para el bienestar de la persona para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar un desarrollo personal.
- Una característica fundamental del estilo de vida es que abarca varios factores como la alimentación, actividad física, salud, recreación, valores, recalando que no son permanentes ya que cambian al pasar el tiempo.

8.8 Buen Vivir

El Buen vivir o Sumak Kawsay lleva un concepto muy ambiguo por nuestros antepasados exactamente de pueblos andinos, cual es una filosofía y forma de vida entre el ser humano y la naturaleza para entender este concepto los pueblos andinos lo llaman epistemología andina que además de estar tener sus principios de vida y una plenitud con ellos mismos, estudian la escofia y cosmología para obtener un mejor entendimiento del buen vivir.

Según (Gobierno del Ecuador , 2013) dice que el buen vivir es una armonía y paz entre el ser humano y la naturaleza que consigue una plenitud entre las diversas culturas llevando esto a valorar la vida tanto humana, ecológica y material.

El Sumak Kawsay o Buen Vivir es una forma de pensar, actuar y vivir la vida conllevando una armonía, amor y paz con el mismo ser humano y la madre naturaleza transportando así una buena calidad, estilo de vida.

8.8.1 Dimensiones

- **Político:** Para tener una participación sana en las decisiones políticas el buen vivir nos menciona que se debe tener derecho a la participación política, a la libertad de expresión, estar resguardados por leyes y normas, derecho al trabajo, igualdad con los demás.
- **Integridad física:** La integridad física es poder desplazarse libremente sin agresiones tanto físicas o verbales, tener una protección hacia la violencia tanto sexual, física o verbal.
- **Emociones:** Sentir emociones libremente, sentirse amado y demostrar amor a nosotros mismo, sentir duelo por la falta de ausencia, sentir varias emociones sin que se arruine por situaciones que no hagan desarrollar estos sentidos.
- **Vida:** Disfrutar la vida, los momentos apreciados por la vida sin que se arrebate sin justa razón.
- **Sentidos y Pensamientos:** El buen vivir se evidencia en utilizar los sentidos como la imaginación, creatividad, razonamiento de una forma de obtener una educación apropiada, usar la mente para generar una producción de satisfacción humana tanto lo religioso, artística, literaria , científica de propia elección para disfrutar experiencias placenteras.
- **Salud física:** Tener una vida saludable realizando actividades físicas, alimentación adecuada, teniendo un lugar seguro para vivir.

8.8.2 Importancia del Buen Vivir

El buen Vivir se refleja en toda Latinoamérica dando suma prioridad e importancia de obtener una vida en armonía entre seres humanos y la naturaleza integrando valores, diversas culturas. En Ecuador el Buen Vivir marca una legislación llena de proyectos,

programas impulsando a la calidad de vida mediante propuestas económicas, sociales, educativas para conservar la convivencia sana entre personas de todos los géneros.

8.9 Habilidades motrices

Las habilidades motrices se presenta desde temprana edad siendo indispensables para la vida cotidiana, estas mismas habilidades se van desarrollando conforme va creciendo la persona dependiendo el entorno y contexto con la que se desarrollan.

Según (Pol Rondón, 2021) nos menciona que las habilidades motrices es aquella ejecución corporal para realizar actividades que requiriendo de un gesto cuya capacidad es de resolución de un problema específico convocando gestos de desplazamientos y movimientos coordinados.

Conuerdo con lo mencionado anteriormente siendo que la habilidad motriz es la capacidad del sistema nervioso y muscular al cabo de movimientos controlados y coordinados siendo tareas de poco dificultad o complejos, el desarrollo de habilidades es esencial al avance de la edad, con actividades específicas y experiencias constantes, su desarrollo de las habilidades tendrá un mejoramiento en coordinación, equilibrio, ubicación de tiempo y espacio entre otras que serán evidentes.

8.9.1 Clasificación de las Habilidades Motrices

Las habilidades se dividen en dos factores importantes: Habilidades motrices Básicas y Habilidades motrices específicas.

Habilidad Motriz Básica

Las habilidades de motriz básicas son todas aquellas que entendemos de forma natural, en la cual se dividen en locomotoras, no locomotoras.

- **Locomotoras**

Son todas las habilidades locomotoras son movimientos comunes cuales son:
Rodar, reptar, caminar, trotar, correr, saltos, esquivar, trepar entre otras.

- **No locomotoras**

En cambio las habilidades no locomotoras son aquellas que exigen un movimiento específico cuales son: Equilibrio, sentarse, levantarse, balancearse, coordinación, girar, doblarse entre otros.

Habilidad Motriz Específicas

Las habilidades de motriz específicas son todas aquellas combinaciones de habilidades motrices para una actividad específica, deporte, juegos destacando una técnica más perfecta.

8.9.2 Características de las habilidades motrices

- Movimientos de coordinación
- Destreza en las actividades o ejercicios de cualquier ámbito que requiera una habilidad motriz
- Habilidad de Equilibrio
- Flexibilidad
- Velocidad
- Aprendizaje y desarrollo motor
- Precisión y aplicación en algunas actividades específicas o contextos en la vida cotidiana

8.9.3 Importancia de las Habilidades motrices

La importancia de las habilidades motrices adquiere un papel de gran importancia para el ser humano debido al impacto de crecimiento físico, cognitivo y social para el bienestar de las personas con una contribución en salud física aportando a una calidad de vida mejor. Las habilidades motrices en el desarrollo a temprana edad llevan a un enfoque potencial en el desarrollo de las habilidades, por otro lado con el cultivo en etapas un poco más avanzadas conlleva complicaciones al efectuar el desarrollo de habilidades.

8.10 Discapacidad

A lo largo de la trayectoria histórica, el concepto de discapacidad ha experimentado notables metamorfosis. En distintas eras, la percepción de la discapacidad ha evolucionado de manera apreciable, evolucionando desde su consideración como una condición marginada hasta ser apreciada como una parte enredada de una sociedad que repudia y no acepta la discriminación. El cambio es una transformación de los avances de los criterios sociales y culturales que envuelven esta temática de importancia crítica.

Definición

La delimitación del concepto de discapacidad involucra múltiples dimensiones, entre las cuales destacan las perspectivas Médico- biológico, social, político, psicosocial, que constituyen los enfoques fundamentales a considerar en esta investigación

Desde una perspectiva médica, la definición de discapacidad emerge como un constructo a través de unos análisis exhaustivos y varios diagnósticos variados. Se caracteriza como una problemática principalmente individual que surge de diversas circunstancias, como enfermedades, deficiencias o estados de salud específicos

Por otra perspectiva tenemos la definición social norteamericana define a las personas con discapacidad son personas que más saben sus necesidades individuales o socialmente, al desarrollar la mejor solución para ellos.

En el marco del modelo británico, se perfilan tres premisas esenciales: en primer lugar, se enfoca en los desafíos que las personas con discapacidad enfrentan en sus interacciones sociales, priorizando la consideración de sus capacidades en lugar de sus restricciones. Como consecuente se subraya la influencia del entorno humano y las políticas sociales en la configuración de la discapacidad. Estos pilares presentes reflejan una perspectiva que reconoce la funcionalidad normal de las personas con discapacidad, siendo las propias personas quienes definen las limitaciones que pueden experimentar.

8.10.1 Clasificación de Discapacidad

Según La OMS (Organización Mundial de la Salud), CIF (Clasificación Internacional del Funcionamiento) y FCI (Familia de Clasificaciones Internacionales), el 22 de Mayo del 2001 aprobaron la clasificación en 191 países que integran la OMS.

- **Discapacidad Física o Motora**

La discapacidad física se caracteriza por la ausencia o la deficiencia en las capacidades corporales, lo cual limita la participación en actividades convencionales de manera significativa.

- **Discapacidad Sensorial**

La discapacidad Sensorial se identifica por la pérdida en su capacidad visual o auditiva donde presentan problemas al momento de comunicarse o al momento de utilizar el lenguaje.

- **Discapacidad Intelectual**

Se considera una discapacidad en la que las personas experimentan restricciones en diversas actividades cotidianas, enfrentando dificultades en múltiples contextos.

Las personas con discapacidad intelectual encuentran obstáculos en su proceso de aprendizaje, comprensión y comunicación. Esta condición es permanente y perdura a lo largo de su vida de la persona, teniendo un impacto no solo en el individuo, sino también en su familia.

- **Discapacidad Psíquica**

La discapacidad psíquica se dirige principalmente hacia las manifestaciones conductuales, enmarcando en trastornos mentales como la depresión mayor, síndrome de Asperger, esquizofrenia, autismo, entre otras condiciones afines.

8.11 Discapacidad Visual

La disminución visual, que abarca desde la visión baja la visión parcial, defectuosa y subnormal, refleja una alteración en la función visual. En la actualidad el concepto de discapacidad ha evolucionado en diversos ámbitos como en lo legal, político y de salud. En el contexto de esta evolución, la ceguera se clasifica en las categorías 3, 4 y 5 donde la ceguera AV se establece cuando la agudeza visual es menor a 20/400 o no hay percepción luminosa.

A lo largo de la historia, las personas con discapacidad visual han enfrentado la marginación debido a miradas discriminatorias. A menudo, la sociedad los ha observado desde una perspectiva de lástima, caridad y compasión, lo cual ha infligido daño psicológico y demostrando actitudes de discriminatorias.

Incluso se ha atribuido creencias a castigo divino y brujería, privándoles de sus derechos y dignidad. Afortunadamente, con el paso del tiempo las políticas y leyes se han transformado para el bienestar e inclusión de las personas con discapacidad visual.

El concepto de discapacidad visual es muy amplia según varios autores viendo desde perspectivas diferentes pero a la que más se asemeja es que la discapacidad visual es la disminución total o parcial de la vista cual esta se puede ser degenerativa, adquirida, estable o hasta hereditaria cual cuya se miden por varios parámetros en ciertas situaciones.

La comprensión de la discapacidad abarca más que una percepción visual básica o las perspectivas convencionales que nos han sido transmitidas. En verdad, implica una serie de elementos que se intensifican en áreas como lo auditivo, lo sensorial y lo olfativo, brindando la oportunidad de percibir el mundo desde4 enfoques diferentes a aquellos que las personas con discapacidad experimentan. Los únicos que pueden medir la visión son los Optómetras con la medida de Snellen.

8.11.1 Clasificación de la Discapacidad Visual

La clasificaciones se dividen en varios elementos cual lleva según su nivel de afectación visual.

- **Ceguera total** es aquella que no tiene una percepción de iluminación
- **Ceguera severa** es aquella que su visión es muy baja, tienen percepción de la luz pero no tiene distinción de figuras ni detalles
- **Ceguera Moderada** en esta categoría las personas en su perspectiva de la visión es muy reducida pueden reconocer formas y algunos detalles a corta distancia
- **Deficiencia Severa** es aquella que la agudeza visual es mejor que las anteriores, lo que dificulta es realizar actividades que comúnmente hace la sociedad

- **Deficiencia Baja** es aquella que tiene una agudeza visual reducida, cual se puede tener correcciones visuales, lo que limita es su capacidad para leer y realizar tareas visuales precisas.

La experiencia visual de cada persona es muy variada y diferente eso depende de muchos factores, eso depende si hay tratamiento, cirugías realizadas, el cuidado, la rehabilitación o simplemente la obtención de una ceguera total.

8.11.2 Causas

Las causas de la discapacidad visual varían en función de la ubicación geográfica y el nivel de acceso a los servicios oftalmológicos. En países de ingresos bajos, las afecciones más comunes incluyen cataratas y ceguera total, muchas veces debido a factores de cuidado y adquisición. En contraste en países con ingresos más elevados las enfermedades como el glaucoma, la degeneración macular y la ceguera total dependiendo la edad. Las principales causas de la discapacidad visual se encuentran influenciadas por una serie de factores que abarcan desde la disponibilidad de atención médica hasta los determinantes socioeconómicos de cada región.

8.11.3 Discapacidad Visual en niños

En los niños la discapacidad genera una gran desventaja en el ámbito de enseñanza-aprendizaje ya que la mayoría con lleva una deficiencia visual ya sea grave, leve o ceguera total con ello su desarrollo motriz y sensorial es muy bajo a comparación a otros niños, la evaluación funcional es clave en los niños con discapacidad visual para las adaptaciones educativas o rehabilitación si hay el caso.

8.11.4 Discapacidad Visual en Jóvenes

Durante la etapa juvenil, los individuos experimentan una serie de cambios, físicos, mentales y psicológicos. Sin embargo, el contexto en el que se desenvuelven los jóvenes con discapacidad visual difiere notablemente en otros jóvenes sin discapacidad.

No obstante los jóvenes con discapacidad exigen una igualdad de oportunidades y anhelan demostrar tener las mismas capacidades que sus compañeros, es importante implementar adaptaciones educativas que promuevan la inclusión en el entorno estudiantil y recreativo con un enfoque de actividades en grupo. El Ocio y el tiempo libre emergen como un gran potenciador para el desarrollo de los jóvenes para su crecimiento y bienestar.

8.11.5 Discapacidad Visual en Adultos

La discapacidad visual en personas adultas es un poco más compleja ya que la mayoría de las personas con esta discapacidad no obtuvieron ayuda médica, social, psicológica o educativa, a medida que las personas van envejeciendo pueden enfrentar varios desafíos que tal vez en la adolescencia no tenía complejidad, la atención médica y realizar ejercicios es muy crucial ya que puede haber un mejoramiento o estabilidad en su salud para que conlleve una calidad de vida mejor.

8.12 Sistematización

La sistematización es aquella interpretación crítica de varias experiencias recolectando datos informáticos a través de organización y reconstrucción de experiencias. La sistematización de experiencias conduce a formar una serie de conocimientos y aprendizajes de mucha relevancia desde una perspectiva teórica encaminando hacia al futuro, llevando una explicación lógica de cuyos proceso demostrando resultados obtenidos.

B9 MARCO CONCEPTUAL

B.9.1 Actividad Física

La actividad física es cualquier movimiento que ejerce toda articulación que consuma energía, incluyendo movimientos durante el tiempo de ocio para al desplazarse a cualquier zona geográfica. (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2022).

B.9.2 Recreación

Acción y resultado de recrear o producir de nuevo una cosa o servicio. Diversión para alivio del trabajo o estudios. (REAL ACADEMIA ESPAÑOLA, 2023).

B.9.3 Actividades recreativas

Actividades recreativas es la ocupación del tiempo libre sin ninguna obligación a través del tiempo libre y el ocio cuyos espacios deben ser libres y óptimos para descansar y generar una gran satisfacción personal (Chala, Marzo 2023).

B.9.4 Tiempo Libre

Es aquel espacio donde la sociedad lo dedica al uso personal donde lo ejercen para descansar o realizar actividades recreativas cual se puede ejercer individual o colectivo para elevar un mejoramiento intrapersonal. (Dennise Alejandra Ruiz-Alba, 22 de Agosto 2022).

B.9.5 OCIO

Es aquella diversión u ocupación libre, que se enfoca en descanso u otras tareas.

B.9.5 Discapacidad

“Situación de las personas que, por sus condiciones físicas, sensoriales, intelectuales o mentales duraderas encuentran dificultades en la participación” (REAL ACADEMIA ESPAÑOLA, 2023).

B.9.6 Discapacidad visual

Son aquellas personas con ceguera con agudeza visual hasta no tener una percepción de luz o una reducción de campo de visión inferior (Gobierno de Navarra , 2023).

B.9.7 Sistematización

Sistematización de experiencias se comprende como procesos históricos y complejos en que los protagonistas son los participantes con un contexto social, cultural determinado en situaciones organizadas para el aprendizaje en la recolección de datos (H, 2019)

B.10 MARCO INSTITUCIONAL

Misión

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

Visión

La visión de la Hacienda El Refugio es interesante ya que tiene un marco de visión pero tiene una visión de 5 años estas son:

- Nuevo miembro de equipo de oficina y de mantenimiento
- Equipo creativo establecido
- 8 a 10 Internos de Alturas cada semestre
- 10 Internos de Ascenso por semestre
- Cancha cubierta/Galpón para multi-uso
- 2 cabañas nuevas
- Lanzar Club de Aventura
- Crecimiento comunitario
- Relanzar Mochilaje con inscripciones abiertas
- Crecer los eventos de inscripciones abiertas/Conferencias de matrimonios, parejas, conferencias de mujeres, campamentos de familias, entre otros
- Retiros personalizados para individuos establecidos y con demanda alta
- Empezar ofrecer experiencias de Missionary Care para tiempos de transición
- Mayor Intencionalidad y calidad

Reseña Histórica

La Hacienda El Refugio es un ministerio de la Misión Mundo Juvenil Internacional y Equipos Internacionales. En 1998 la Familia Borman, como parte de Misión Mundo Juvenil Internacional, empezó la obra de desarrollar un ministerio campestre. En diciembre de 1999, Dios proveyó un terreno de 120 Hectáreas a tan sólo 45 minutos al Norte de Quito.

Hacienda El Refugio, nombre que se dio a la hacienda de varias hectáreas de montaña y bosque. Desde entonces empezaron diversos programas de aventura donde las puertas se abrieron para recibir grupos y entrenamientos. Por muchos años se ha visto la mano de Dios durante todo este proceso y especialmente en las vidas de muchas personas que cruzaron por esas puertas. Esperando que Dios siga bendiciendo y usando ese lugar para impactar más vidas.

Programas

La hacienda El Refugio cuenta con varios programas individuales o colectivos de actividades y espirituales.

- Retiros individuales, de pareja y familia
- Retiros Grupales
- Campamentos de aventura
- Mochilaje
- Facilitadores
- Internados: Ascenso, Alturas y Fronteras.

Dirección

Calacali, vía a Rayocucho a 45 Min del Norte de Quito o a 15 Min de la Mitad del Mundo.

Ubicación en el mapa

Ilustración 1: Ubicación Hacienda El Refugio



Elaborado por: Hacienda El Refugio

Fuente: Hacienda El Refugio

Imágenes de la Hacienda El Refugio

Ilustración 2: Hacienda El Refugio



Elaborado por: Hacienda El Refugio

Fuente: Hacienda El Refugio.

Ilustración 3: Programa de la Hacienda El Refugio



Elaborado por: Hacienda El Refugio

Fuente: Hacienda El Refugio

Capítulo II

B.11 MARCO METODOLÒGICO

B.11.1 Método de Investigación

Los métodos de investigación tienen la responsabilidad de establecer como se obtienen los resultados de dicha investigación.

Método Inductivo

El método inductivo influye diferentes etapas cual la observación y registrar los hechos realizados, analizarlos y compararlos es esencial en este método, en seguida se procede a organizar toda la información cosechada con el objetivo de proceder a una teoría.

En cual este método Inductivo se realizó durante y post investigación y en la práctica de actividades recreativas para personas con discapacidad visual para organizar y adjuntar toda la información cosechada.

Método Deductivo

El enfoque deductivo opera mediante análisis de premisas o principios para llegar a conclusiones lógicas. Considerado un método de pensamiento, que progresa desde lo general hasta lo individual, fijándose en la observación y análisis.

Cuyo método deductivo tuvo participación en el sector práctico de la investigación ya que se pudo observar una falta de habilidades motrices grupal llegando a lo individual mediante las ejecuciones de las actividades.

Método analítico sintético

Es aquella que estudia los hechos planteados desglosando cada uno de los temas trazados con el objetivo analizar cada uno de los componentes, luego integrar todas las partes analizadas. (Antonieta Perea de la Fuent, 2021).

De acuerdo con la conceptualización del método analítico sintético en la investigación esta presentada con temas particulares, desglosando a cada una de ellas con subtemas permitiendo así un estudio más profundo conllevando una solución al problema de la investigación.

En la investigación del proyecto el método analítico sintético se realizó antes y durante la ejecución teórica proyectando temas de interés con varias soluciones para la deficiencia que presentaba el problema de la investigación.

B.11.2 Nivel de investigación

Nivel de investigación Explicativo

Según (Alban, 2020) La investigación Explicativa se orienta a la identificación causales, cuyo objetivo esencial es identificar las causas que provocan un problema con una aplicación experimentales o no experimentales cual se enfoca en la manipulación y control del fenómeno bajo estudio apoyándose en el método deductivo así mismo se realiza muestras representativas con un diseño de evaluación. La metodología cuantitativa es empleada en este tipo de investigación con los datos recopilados previamente.

La investigación explicativa tiene un método de investigación bajo estudio al aplicar a la sistematización de experiencias en actividades recreativas para personas con discapacidad visual se obtendrán grandes beneficios ya que se hará actividades que ayuda a la calidad de vida a la mano de la salud.

Nivel de investigación Exploratorio

Nivel de investigación exploratoria es una búsqueda a lo desconocido o con escasa información de varios temas con el objetivo de formular de un problema existente a posibilitar una investigación más objetiva o precisa en el desarrollo de la misma. Este tipo de nivel de investigación es un poco compleja ya que en la navegación del internet, libros, tesis, ensayos hay breve comentarios o investigaciones científicas previas de dicho tema. (Nieto, 2018).

De acuerdo con el análisis se realizó una previa investigación de cada tema para la sistematización de experiencias en actividades recreativas para personas con discapacidad visual, se descubrió en diferentes tesis, artículos científicos, revistas científicas, páginas web, donde detallan las actividades recreativas en personas con discapacidad visual, ejecutando este método durante la investigación teórica para una gran aportación hacia el estudio realizado.

B.11.3 Diseño de la investigación

Diseño de campo

Es aquella cual su enfoque que implica una recopilación de datos con cuyo propósito es adquirir conocimiento contribuyendo la expansión del estudio.

La información proporcionado en la recolección a las personas que asistieron para realizar las actividades recreativas contribuyó una recolección de datos importante para avanzar en la investigación teniendo en cuenta un estudio previo sobre que es la discapacidad visual y en que ayuda las actividades recreativas, el diseño de campo se realizó al momento de ejecutar las actividades.

Los moradores de Calacalí al no tener un lugar seguro, práctico, no haber tenido conocimientos, ni un profesional o persona capacitada para la realización de actividades

recreativas se recopiló cuantas personas hay con discapacidad visual en el sector de Calacalí y cuantas pueden asistir para la ejecución de dicho estudio.

B.11.4 Enfoque de la investigación

La presente investigación es cualitativa, ya que se puede observar la falta y necesidad de actividades recreativas en el potencial y mejoramiento de habilidades motrices para personas con discapacidad visual en la Parroquia de Calacalí, aunque no hay un centro establecido para personas con discapacidad visual las actividades recreativas existen ya que para algunas personas llaman la atención sobre esta novedosa iniciativa.

La falta de actividades recreativas para personas con discapacidad visual, persigue la problemática de enfermedades físicas, mentales, sin avances de un desarrollo de habilidades motrices, con una decadencia en el desarrollo de personalidad en la cual es necesario hacer una investigación cualitativa.

Dicho enfoque de la investigación se venía analizando desde antes de una proyección de una investigación, ya que la mayoría de la población con discapacidad visual en Calacalí no conocía que era actividades recreativas y sus beneficios que proporcionaba.

B.11.5 Técnicas de investigación

Ficha de observación

Según (Arias González, 2021) Es aquella que utiliza para analizar o evaluar algo específico teniendo una información de las personas donde se enfoca en aplicar para medir situaciones de las personas en actividades o emociones.

Conuerdo al concepto previamente, la técnica del fichaje colabora en la investigación ya que se puede obtener información de las personas involucradas mediante la

observación con un gran aporte para observar la evolución de los sujetos en esta sistematización de experiencias.

Observación Participante

Según (Arias Gonzáles, 2021) Es aquella técnica utilizada en estudios cualitativos con el objetivo de dar un juicio valorativo en el proceso de aprendizaje basándose en la descripción de lo observado con una evaluación al final del proceso.

De acuerdo al concepto previamente, la observación participante fue utilizada para dar una evaluación al principio y al final viendo resultados positivos cual fue mucha ayuda esta técnica de investigación.

Para el estudio de este proyecto la observación participante fue clave en la ejecución de actividades para identificarse con el grupo y tener otra perspectiva al avance de la investigación, con una inclusión y aporte hacia las personas con discapacidad visual.

B.12 ACTORES CLAVES

En esta sistematización los niños, jóvenes y adultos fueron protagonistas de esta investigación, aportando de una manera voluntaria donde se logró recabar información de vital importancia en la cual se obtuvo los siguientes datos para esta nomina que facilitó la investigación.

Tabla 1 Nomina de participantes

Nomina de Participantes												
Nº	NOMBRE Y APELLIDO	EDAD	GÈNERO	Estado civil	Residencia	Medida visual Discapacidad Visual	Porcentaje de Discapacidad	Práctica actividad física		Sedentario		Enfermedad Adicional
								SI	NO	SI	NO	
1	Karen Yachampasi	29	FEMENINO	SOLTERA	Calacalí	0.1	30%	x			x	Rinitis agudo
2	Ana Pallo	25	FEMENINO	CASADA	Calacalí	0.2	45%		x	x		
3	Daniela Chimpantasi	10	FEMENINO	SOLTERA	Calacalí	0.1,5	35%		x	x		
4	Vicky Chavez	23	FEMENINO	SOLTERA	Caspigasi	0.1,8	40%	x			x	Alergico al polvo
5	Erick Simbaña	14	MASCULINO	SOLTERO	Niebli	0.1	30%		x	x		
6	Josue Barahona	22	MASCULINO	SOLTERO	Calacalí	0.2,5	50%	x			x	

Fuente: Datos de la investigación

Elaborado por: Kenner Soto

B.13 MATERIALES Y MÉTODOS

Los métodos realizados en la sistematización han demostrado ser elevadamente beneficioso. Resaltando que al aplicar la sistematización de experiencias en el ámbito de las actividades recreativas destinadas a las personas con discapacidad visual representa una idea innovadora con gran potencial de ventajas. A través de la implementación de estas actividades se logra estimular tanto la calidad de vida, la salud como las habilidades motrices, generando una marca positiva en niños, jóvenes y adultos.

Los métodos que se desarrolló al realizar la sistematización fueron varios como: el método inductivo, método deductivo, método de análisis sintético acompañado con técnicas de la investigación como fichajes de observación, enfoques de la investigación ya que con ello se cumplió el objetivo de realizar actividades recreativas destinadas a las personas con discapacidad visual, observando un cambio en la calidad de vida, un gran desarrollo de habilidades motrices.

Materiales

Los materiales al utilizar son:

- Computadora
- Pelotas
- Silbato
- Objeto sonoro
- Parlante
- Vendas para los ojos
- Recipientes
- Escoba

- Objetos
- Peluches

Línea de tiempo



Grafico 1: Línea de Tiempo

Elaborado por: Kenner soto

Fuente: Datos de la Investigación

Plan de Sistematización

La sistematización de experiencias en el ámbito de las actividades recreativas se ha llevado a cabo con el propósito de brindar beneficios significativos a las personas que adquirieron o que tengas discapacidad visual. A través de esta práctica de actividades se ha observado un aumento en la participación social cual percute positivamente en su calidad de vida, cabe recalcar que la recreación abarca un sin número de bienestar tanto en la salud como en lo psicológico.

Las personas que presentan una discapacidad visual no tenían conocimiento de que es recreación mucho menos actividades recreativas, llevando una vida cotidiana donde su tiempo libre no era aprovechado, de esta manera las personas con discapacidad visual

después de haber experimentado al realizar actividades recreativas su expectativa cambio viendo un bienestar en su salud llevando a su vida cotidiana.

Mediante la realización de las actividades recreativas en las personas con discapacidad se pudo observar y evidenciar un cambio de comportamiento positivo, al inicio de las prácticas se evidencio que las personas eran tímidas, cohibidas hacia la sociedad al avance del tiempo las personas con discapacidad tenían más comunicación con descubrimiento de habilidades que ni ellos sabían que tenían, lo importante al recalcar es que tenían un lugar seguro y un gozo grande.

Posteriormente de haber escogido el tema de sistematización, recolectando toda la información y mediante técnicas de fichaje de observación se pudo observar que no había eficacia en las habilidades motrices en los niños, jóvenes y adultos cuales acudieron por su propia voluntad, para la práctica de actividades recreativas, para ello se hicieron planificaciones contando con parte inicial, parte principal y parte final, en la parte inicial constaba de calentamiento, movimiento de articulaciones, en la parte principal se realizaron varias actividades y como parte final se hicieron ejercicios de relajación muscular.

Cronograma de actividades recreativas

Tabla 2: Cronograma de actividades

Detalle de la Actividad Junio	SEMANA 1					SEMANA 2					SEMANA 3					SEMANA 4				
	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V
Investigación en Actividade Recreativas	■	■																		
Planificación en Actividade Recreativas			■	■																
Socialización con Participantes					■															
Ejecución de las Actividades Recreativas						■														
El Baile de la Estatua						■														
Escoba Inquieta								■												
La Papa Caliente										■										
El arca de Noé.											■									
Pelota en su casa													■							
Barrer la Pelota																				
Semáforo															■					
Postas mágicas																■				
Silla Loca																		■		
Encuétrame y haz caso																			■	
Recolecta ya																				■

Elaborado por: Kenner Soto

Fuente: Datos de la Investigación

Actividades recreativas de la sistematización

Las actividades recreativas se realizaron a las personas con discapacidad visual demostrando sus objetivos.


Tabla 3: Baile de la estatua

TEMA: Actividades Recreativas			Plan N°1	
El Baile de la Estatua				
OBJETIVOS: Desarrollar la capacidad auditiva, mejorar la rapidez de reacción mediante actividades recreativas, teniendo en consistencia sus capacidades motoras para una práctica segura y saludable			DURACIÓN:	
Autor: Kenner Soto			25 m	
CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	GRÁFICOS	
Actividades Recreativas para personas con discapacidad visual	PARTE INICIAL			
	-Dinámica de atención.			
	-Calentamiento general (Movimiento de articulaciones)			
	-Calentamiento Específicos (Saltos, Rodillas al tórax. Talones a los glúteos, caminar)			
	PARTE PRINCIPAL			
	Se colocan los participantes en área libre, comienzan a bailar al compás de la música, cuando la música se detenga, cada participante permanecerá inmóvil hasta que se le ordene moverse, el que se mueva antes de la señal, perderá y saldrá del juego y así sucesivamente hasta que quede un ganador			
			<ul style="list-style-type: none"> • Espacio Amplio. • Equipo de Música • Vendas si es necesario 	
	PARTE FINAL			
	Estiramiento muscular Respiración profunda Despedida			
	OBSERVACIONES:			

Elaborado por: Kenner Soto

Fuente: Datos de la investigación


Tabla 4: Escoba Inquieta

TEMA: Actividades Recreativas			Plan N°2
Escoba Inquieta			
OBJETIVOS: Desarrollar la reacción, sentido auditivo mediante actividades recreativas, teniendo en consistencia sus capacidades motoras para una práctica segura y saludable			DURACIÓN:
Autor: Kenner Soto			25 m
CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	GRÁFICOS
Actividades Recreativas para personas con discapacidad visual	PARTE INICIAL		
	-Dinámica de atención.		
	-Calentamiento general (Movimiento de articulaciones)		
	-Calentamiento Específicos (Saltos, Rodillas al tórax. Talones a los glúteos, caminar)		
	PARTE PRINCIPAL		
	Se colocan a los participantes en un círculo y al ritmo de la música van pasando una escoba la persona que tenga la escoba al parar la música saldrá del círculo.		
		<ul style="list-style-type: none"> • Espacio Amplio. • Equipo de Música • Escoba • Vendas si es necesario 	
	PARTE FINAL		
	Estiramiento muscular		
	Respiración profunda		
Despedida			
OBSERVACIONES:			

Elaborado por: Kenner Soto

Fuente: Datos de la investigación


Tabla 5: La papa Caliente

TEMA: Actividades Recreativas			Plan N°3	
La papa caliente				
OBJETIVOS: Desarrollar la capacidad auditiva, agilidad, destreza mediante actividades recreativas, teniendo en consistencia sus capacidades motoras para una práctica segura y saludable			DURACIÓN:	
Autor: Kenner Soto			25 m	
CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	GRÁFICOS	
Actividades Recreativas para personas con discapacidad visual	PARTE INICIAL			
	-Dinámica de atención.			
	-Calentamiento general (Movimiento de articulaciones)			
	-Calentamiento Específicos (Saltos, Rodillas al tórax. Talones a los glúteos, caminar)			
	PARTE PRINCIPAL			
	Los jugadores se colocarán en círculos, se rotará una pelota entre los mismos al compás de la música, mencionando a la persona que tenga a su lado que pase la pelota, cuando la música se detenga el participante que tenga la pelota abandonará			
			<ul style="list-style-type: none"> • Espacio Amplio. • Equipo de Música • Pelota • Vendas si es necesario 	
		PARTE FINAL		
		Estiramiento muscular		
	Respiración profunda			
	Despedida			
OBSERVACIONES:				

Elaborado por: Kenner Soto

Fuente: Datos de la investigación


Tabla 6: El arca de Noé

TEMA: Actividades Recreativas			Plan N°4
El arca de Noé			
OBJETIVOS: Desarrollar habilidades básicas, auditivas y ubicación en tiempo espacio mediante actividades recreativas, teniendo en consistencia sus capacidades motoras para una práctica segura y saludable			DURACIÓN:
Autor: Kenner Soto			25 m
CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	GRÁFICOS
Actividades Recreativas para personas con discapacidad visual	PARTE INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio 	
	-Dinámica de atención.	Amplio.	
	-Calentamiento general	<ul style="list-style-type: none"> • Peluche • Vendas si es necesario 	
	(Movimiento de articulaciones)		
	-Calentamiento Específicos		
	(Saltos, Rodillas al tórax. Talones a los glúteos, caminar)		
	PARTE PRINCIPAL		
	El educador recuerda a los alumnos el pasaje del arca de Noé y les explica que ellos van a formar u arca. Para ello el educador pone peluches de diferente clase donde el educador ordenará que busquen el animal y lo pongan en un recipiente para ello el educador va a estar al frente del peluche haciendo el sonido correspondiente al animal		
PARTE FINAL			
Estiramiento muscular			
Respiración profunda			
Despedida			
OBSERVACIONES:			

Elaborado por: Kenner Soto

Fuente: Datos de la investigación


Tabla 7: Pelota en casa

TEMA: Actividades Recreativas			Plan N°5	
Pelota en su casa				
OBJETIVOS: Desarrollar la capacidad auditiva, y habilidades motrices destreza mediante actividades recreativas, teniendo en consistencia sus capacidades motoras para una práctica segura y saludable			DURACIÓN:	
Autor: Kenner Soto			25 m	
CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	GRÁFICOS	
Actividades Recreativas para personas con discapacidad visual	PARTE INICIAL			
	-Dinámica de atención.			
	-Calentamiento general (Movimiento de articulaciones)			
	-Calentamiento Específicos (Saltos, Rodillas al tórax. Talones a los glúteos, caminar)			
	PARTE PRINCIPAL			
	Los jugadores se colocarán en frente de una caja o recipiente cual se les dará un número exacto de pelotas cuyo objetivo es que entre la mayor cantidad de pelotas a la caja o recipiente como variante a la actividad se puede dar movimiento a las cajas	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Espacio • Pelotas • Caja o recipiente mediano o grande • Vendas si es necesario 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Espacio • Pelotas • Caja o recipiente mediano o grande • Vendas si es necesario 		
		Estiramiento muscular		
		Respiración profunda		
	Despedida			
OBSERVACIONES:				

Elaborado por: Kenner Soto

Fuente: Datos de la investigación


Tabla 8: Barrer la pelota

TEMA: Actividades Recreativas			Plan N°6
Barrer la pelota			
OBJETIVOS: Desarrollar las habilidades motrices, cognitivas, sensoriales, ubicación de tiempo espacio mediante actividades recreativas, teniendo en consistencia sus capacidades motoras para una práctica segura y saludable		DURACIÓN:	
Autor: Kenner Soto		25 m	
CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	GRÁFICOS
Actividades Recreativas para personas con discapacidad visual	PARTE INICIAL		
	-Dinámica de atención.		
	-Calentamiento general (Movimiento de articulaciones)	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio Amplio. 	
	-Calentamiento Específicos (Saltos, Rodillas al tórax. Talones a los glúteos, caminar)	<ul style="list-style-type: none"> • Pelota • Escoba 	
		<ul style="list-style-type: none"> • Vendas si es necesario 	
	PARTE PRINCIPAL		
	Los jugadores se les ubicara en un cierto punto específico de partida y un educador en otro punto específico de llegada guiando a la persona con discapacidad visual el objetivo es llevar la pelota a la meta con la escoba con la acción de barrer		
	PARTE FINAL		
	Estiramiento muscular		
	Respiración profunda		
	Despedida		
OBSERVACIONES:			

Elaborado por: Kenner Soto

Fuente: Datos de la investigación


Tabla 9: Semáforo

TEMA: Actividades Recreativas			Plan N°7
Semáforo			
OBJETIVOS: Desarrollar motricidad básica mediante actividades recreativas, teniendo en consistencia sus capacidades motoras para una práctica segura y saludable			DURACIÓN:
Autor: Kenner Soto			25 m
CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	GRÁFICOS
Actividades Recreativas para personas con discapacidad visual	PARTE INICIAL		
	-Dinámica de atención.		
	-Calentamiento general (Movimiento de articulaciones)	<ul style="list-style-type: none"> Espacio Amplio. 	
	-Calentamiento Específicos (Saltos, Rodillas al tórax. Talones a los glúteos, caminar)	<ul style="list-style-type: none"> Vendas si es necesario 	
	PARTE PRINCIPAL		
	El educador mencionará colores y cada color tiene cierto significado en acción como ejemplo rojo es pararse, amarillo es sentarse, verde es agacharse y caminar con el propósito de que el primero en llegar al premio será el ganador		
	PARTE FINAL		
	Estiramiento muscular		
	Respiración profunda		
	Despedida		
OBSERVACIONES:			

Elaborado por: Kenner Soto

Fuente: Datos de la investigación


Tabla 10: Postas mágicas

TEMA: Actividades Recreativas			Plan N°8
Postas mágicas			
OBJETIVOS: Desarrollar la capacidad auditiva, agilidad, reacción mediante actividades recreativas, teniendo en consistencia sus capacidades motoras para una práctica segura y saludable			DURACIÓN:
Autor: Kenner Soto			25 m
CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	GRÁFICOS
	PARTE INICIAL		
Actividades Recreativas para personas con discapacidad visual	-Dinámica de atención.		
	-Calentamiento general (Movimiento de articulaciones)	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio Amplio. 	
	-Calentamiento Específicos (Saltos, Rodillas al tórax. Talones a los glúteos, caminar)	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de Música • Pelota • Vendas si es necesario 	
	PARTE PRINCIPAL		
	Se dividirá el grupo en dos cada participante debe reconocer su grupo, cada grupo debe numerarse una vez identificados y numerados, a los participantes se les ubicarán en diferentes lugares y uno en la meta con el objetivo de que sigan la secuencia numérica pasando la pelota por ejemplo el 1 debe pasarle al 2 y así hasta que llegue a la última persona		
	PARTE FINAL		
	Estiramiento muscular		
	Respiración profunda		
	Despedida		
OBSERVACIONES:			

Elaborado por: Kenner Soto

Fuente: Datos de la investigación


Tabla 11: Silla Loca

TEMA: Actividades Recreativas			Plan N°9
Silla Loca			
OBJETIVOS: Desarrollar la ubicación tiempo espacio, capacidad auditiva mediante actividades recreativas, teniendo en consistencia sus capacidades motoras para una práctica segura y saludable			DURACIÓN:
Autor: Kenner Soto			25 m
CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	GRÁFICOS
	PARTE INICIAL		
Actividades Recreativas para personas con discapacidad visual	-Dinámica de atención.		
	-Calentamiento general	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio 	
	(Movimiento de articulaciones)	Amplio.	
	-Calentamiento Específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Pelotas 	
	(Saltos, Rodillas al tórax. Talones a los glúteos, caminar)	<ul style="list-style-type: none"> • Objetos de Obstáculos • Vendas si es necesario 	
	PARTE PRINCIPAL		
	El Educador colocará varios objetos de obstáculos en el camino donde solo habrá un camino con la misión de que la persona con discapacidad visual pase todos los obstáculos y sentarse en la silla, el educador será quien guiará a la persona con discapacidad		
	PARTE FINAL		
	Estiramiento muscular		
	Respiración profunda		
	Despedida		
OBSERVACIONES:			

Elaborado por: Kenner Soto

Fuente: Datos de la investigación


Tabla 13: Encuéntrame y haz caso

TEMA: Actividades Recreativas			Plan N°10
Encuéntrame y haz caso			
OBJETIVOS: Desarrollar la ubicación tiempo espacio, capacidad auditiva, equilibrio, capacidad sensorial mediante actividades recreativas, teniendo en consistencia sus capacidades motoras para una práctica segura y saludable			DURACIÓN:
Autor: Kenner Soto			25 m
CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	GRÁFICOS
	PARTE INICIAL		
Actividades Recreativas para personas con discapacidad visual	-Dinámica de atención.		
	-Calentamiento general (Movimiento de articulaciones)	<ul style="list-style-type: none"> Espacio Amplio. 	
	-Calentamiento Específicos (Saltos, Rodillas al tórax. Talones a los glúteos, caminar)	<ul style="list-style-type: none"> Vendas si es necesario 	
	PARTE PRINCIPAL		
	El Educador colocará en parejas a las personas con discapacidad visual quien debe reconocer a su pareja, el educador mencionará instrucciones quien deben hacerlo individual o grupal según las órdenes del educador por ejemplo en individual parece en una pierna y en grupal busque a su pareja y toca su rodilla con su codo		
	PARTE FINAL		
	Estiramiento muscular Respiración profunda Despedida		
OBSERVACIONES:			

Elaborado por: Kenner Soto

Fuente: Datos de la investigación

Tabla 14: Recolecta ya

TEMA: Actividades Recreativas			Plan N°11
Recolecta ya			
OBJETIVOS: Desarrollar la ubicación tiempo espacio, capacidad auditiva, capacidad sensorial mediante actividades recreativas, teniendo en consistencia sus capacidades motoras para una práctica segura y saludable			DURACIÓN:
Autor: Kenner Soto			25 m
CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	GRÁFICOS
	PARTE INICIAL		
Actividades Recreativas para personas con discapacidad visual	-Dinámica de atención.		
	-Calentamiento general (Movimiento de articulaciones)	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio Amplio. 	
	-Calentamiento Específicos (Saltos, Rodillas al tórax. Talones a los glúteos, caminar)	<ul style="list-style-type: none"> • Vendas si es necesario • Pelotas 	
		<ul style="list-style-type: none"> • Cajas o recipientes 	
	PARTE PRINCIPAL		
	El Educador colocará varias pelotas en un espacio libre cuales las personas con discapacidad visual gatearán con el objetivo de recolectar la mayor cantidad de pelotas, la persona quien tenga la mayor cantidad de pelotas será la ganadora		
	PARTE FINAL		
	Estiramiento muscular		
	Respiración profunda		
	Despedida		
OBSERVACIONES:			

Elaborado por: Kenner Soto

Fuente: Datos de la investigación

Cronograma de Sistematización

Tabla 15: Cronograma de sistematización

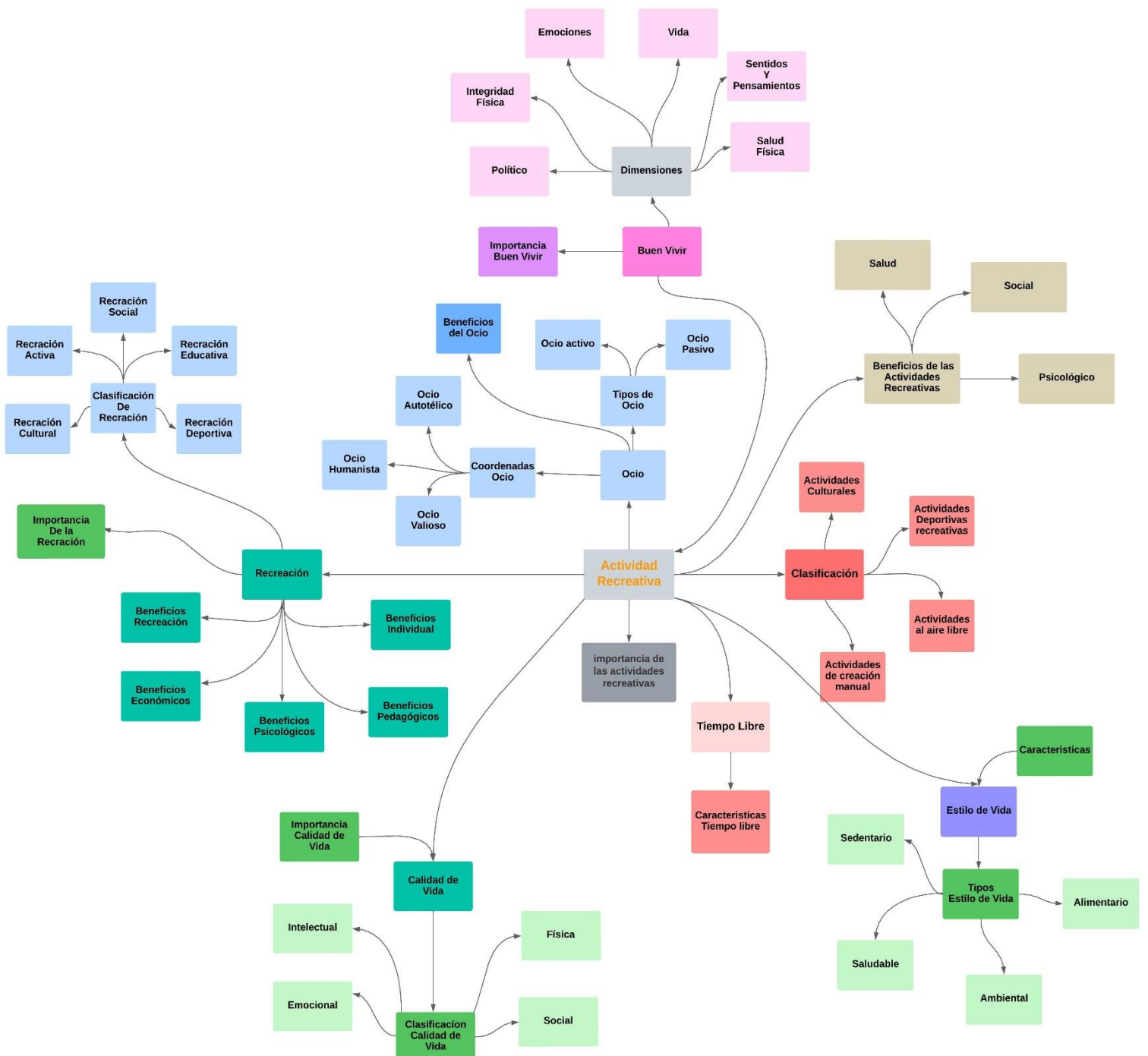
Detalle de la Actividad	Mayo				Junio				Agosto			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	Investigación en Actividades Recreativas	■	■									
Elaboración de Fichas			■	■								
Socialización con las personas con Discapacidad Visual					■							
Ejecución de las actividades recreativas					■	■	■	■				
Verificación de avances								■				
Finalización de la sistematización de experiencias en actividades recreativas en la Parroquia de Calacali									■	■	■	

B.14 EJES DE ANÁLISIS

Actividades Recreativas

En el Eje de Análisis de Actividades existen varias dimensiones que se trabajó en actividades recreativas para personas con discapacidad, con varios beneficios a la hora de la práctica de las actividades recreativas con un desarrollo de habilidades motrices en el ámbito de salud física.

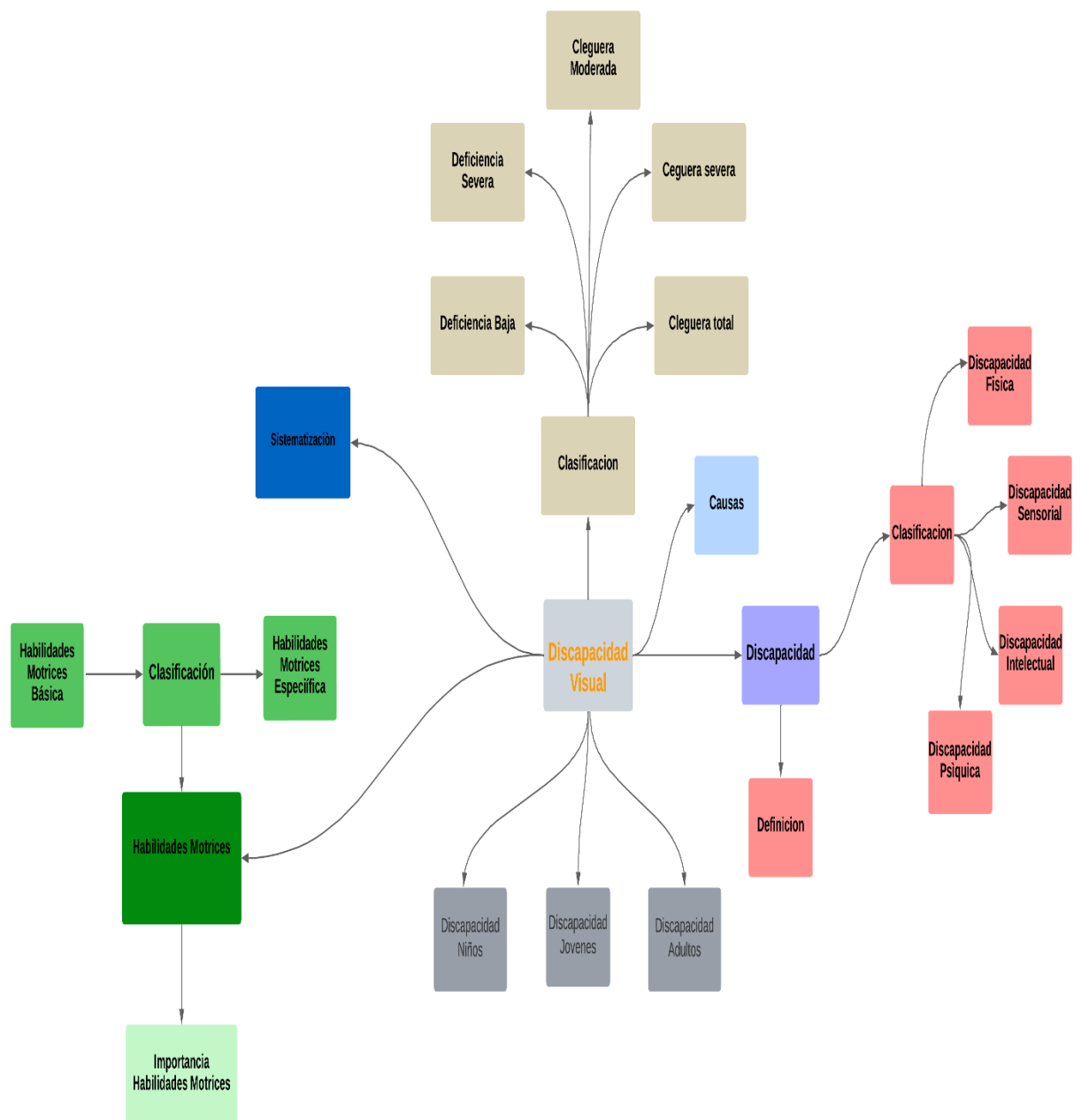
Gráfico 2: Eje de las actividades recreativas Elaborado por: Kenner Soto Fuente: Datos de la investigación



Discapacidad Visual

En el Eje de Análisis de la Discapacidad Visual con las dimensiones y sub dimensiones nos permitió comprender el estado de salud, física y psicológica de las personas con discapacidad visual de cómo es su desarrollo tanto física, social, entre otros, con lo que ellos conllevan diariamente.

Gráfico 3: Eje de la Discapacidad Visual



Elaborado por: Kenner Soto Fuente: Datos de la investigación

B.15 PRINCIPALES HALLAZGOS

Las actividades recreativas para las personas con discapacidad visual proveen varios beneficios al desarrollo del ser humano, al no contar con la información adecuada de todos los beneficios al practicar actividades recreativas para las personas con discapacidad visual desde una temprana edad hasta una edad adulta, debido a este problema los niños, jóvenes y adultos durante el inicio de la realización este proyecto no se notaba una habilidad motriz y física desarrollada con un comportamiento tímido y poco participativo, poco a poco con la práctica brindada estas habilidades fueron desarrollando no al 100% por motivo de tiempo pero hubo un buen porcentaje desarrollado, las actividades recreativas tiene un fin número de beneficios brindando una mejora calidad de vida, sino también un desarrollo personal esenciales para la vida cotidiana.

PREGUNTA 1: ¿Ejecución de las actividades efectiva?

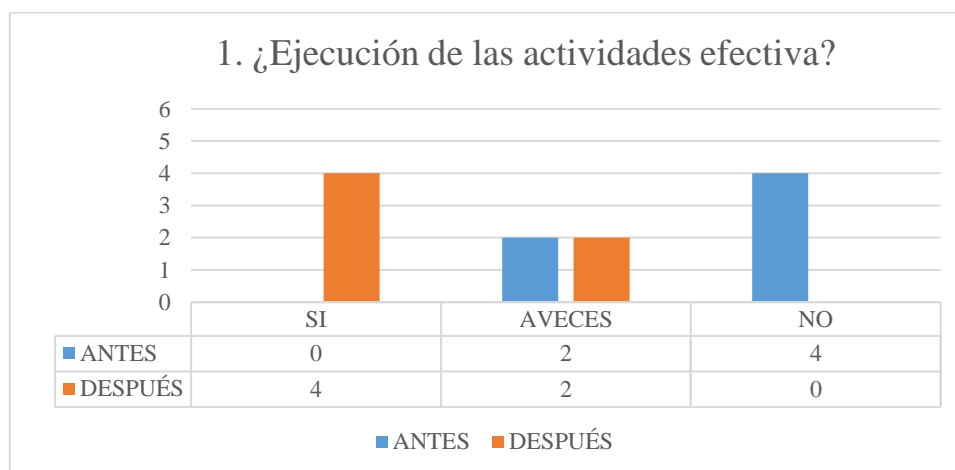
Tabla 16: PREGUNTA 1

OPCIONES	ANTES	DESPUÉS
SI	0	4
AVECES	2	2
NO	4	0
TOTAL	6	6

Elaborado por: Kenner soto

Fuente: Observación Directa

Figura 1 Pregunta 1



Elaborado por: Kenner soto

Fuente: Observación Directa

Se pudo evidenciar que antes la ejecución de las actividades recreativas presentaba deficiencias en su correcta realización y en logro de los objetivos presentados. No obstante posteriormente se destacó una mejora en la ejecución precisa y exitosa en las actividades.

PREGUNTA 2: ¿Coordinación Apropiaada?

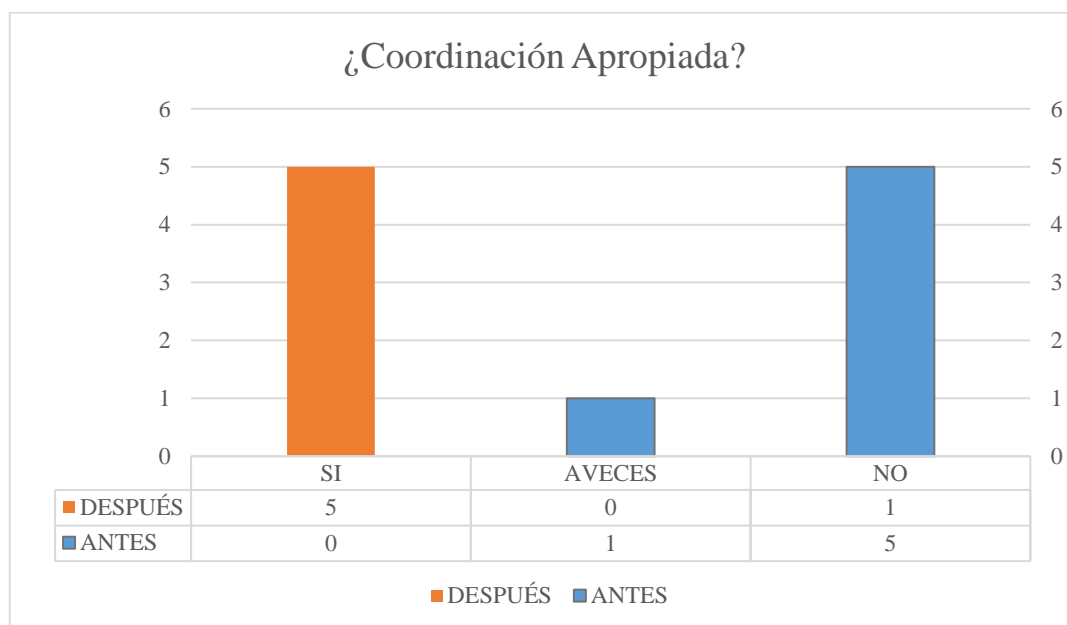
Tabla 17: PREGUNTA 2

OPCIONES	ANTES	DESPUÉS
SI	0	5
AVECES	1	0
NO	5	1
TOTAL	6	6

Elaborado por: Kenner soto

Fuente: Observación Directa

Figura 2 Pregunta 2



Elaborado por: Kenner soto

Fuente: Observación Directa

Se pudo evidenciar que en el pasado, no se evidenciaba una excelente coordinación como se esperaba en los participantes ejecutando actividades para una mejora en este tema, obteniendo una mejora notable en la coordinación al ejecutar varias actividades.

PREGUNTA 3: ¿Equilibrio Apropriado?

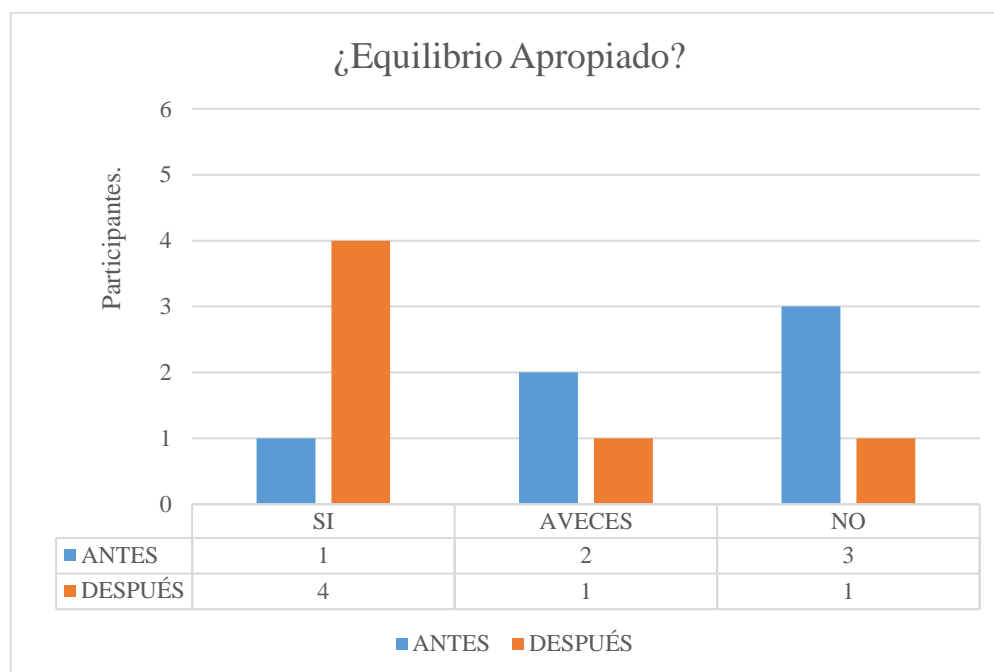
Tabla 18: PREGUNTA 3

OPCIONES	ANTES	DESPUÉS
SI	1	4
AVECES	2	1
NO	3	1
TOTAL	6	6

Elaborado por: Kenner soto

Fuente: Observación Directa

Figura 3 Pregunta 3



Elaborado por: Kenner soto

Fuente: Observación Directa

Al principio se pudo evidenciar que en el pasado los participantes no presentaban un desarrollo motor de equilibrio muy bueno, ejecutando actividades recreativas que colaboren al desarrollo motor se pudo observar un logro notable de equilibrio en los participantes después de realizar actividades recreativas.

PREGUNTA 4: ¿Comportamiento inclusivo?

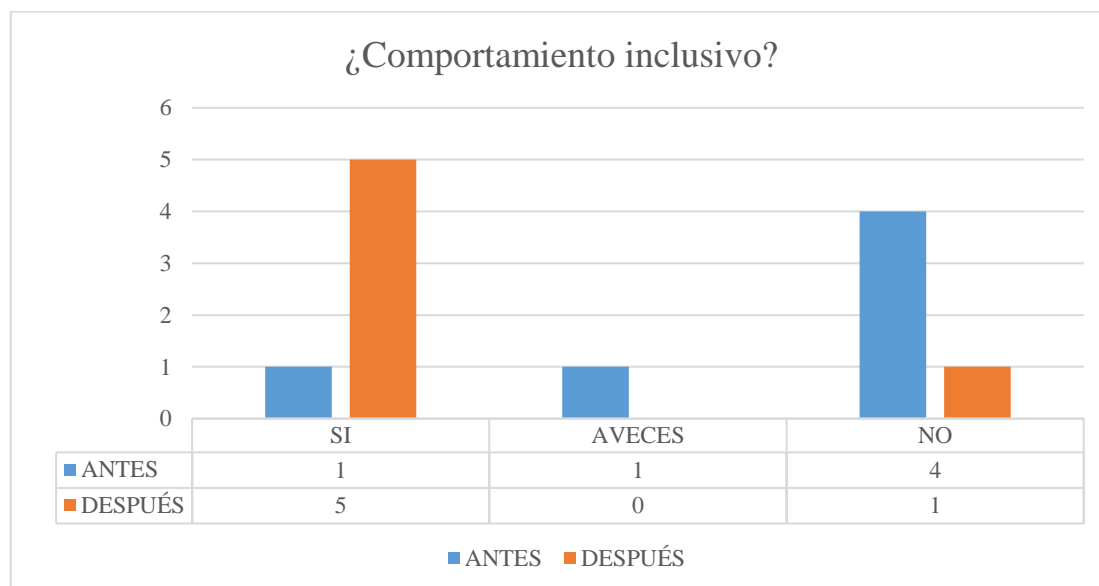
Tabla 19: PREGUNTA 4

OPCIONES	ANTES	DESPUÉS
SI	1	5
AVECES	1	0
NO	4	1
TOTAL	6	6

Elaborado por: Kenner soto

Fuente: Observación Directa

Figura 4 Pregunta 4



Elaborado por: Kenner soto

Fuente: Observación Directa

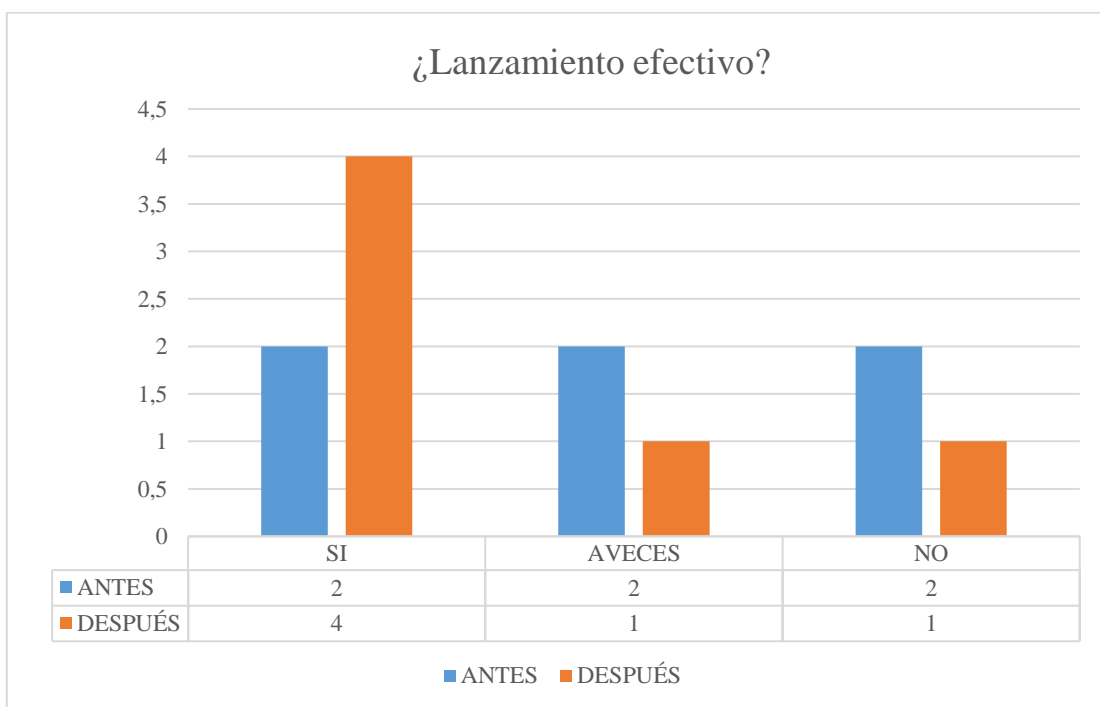
Evidenciando que antes de la ejecución de los participantes el comportamiento era un poco egoísta dado en cuenta que antes no tenía un encuentro parecido, pasando las actividades y las situaciones que presentaban la inclusión en el resto de participantes contagiando el comportamiento inclusivo

PREGUNTA 5: ¿Lanzamiento efectivo?

Tabla 20: PREGUNTA 5

OPCIONES	ANTES	DESPUÉS
SI	0	5
AVECES	4	0
NO	2	1
TOTAL	6	6

Figura 5 Pregunta 5



Elaborado por: Kenner soto

Fuente: Observación Directa

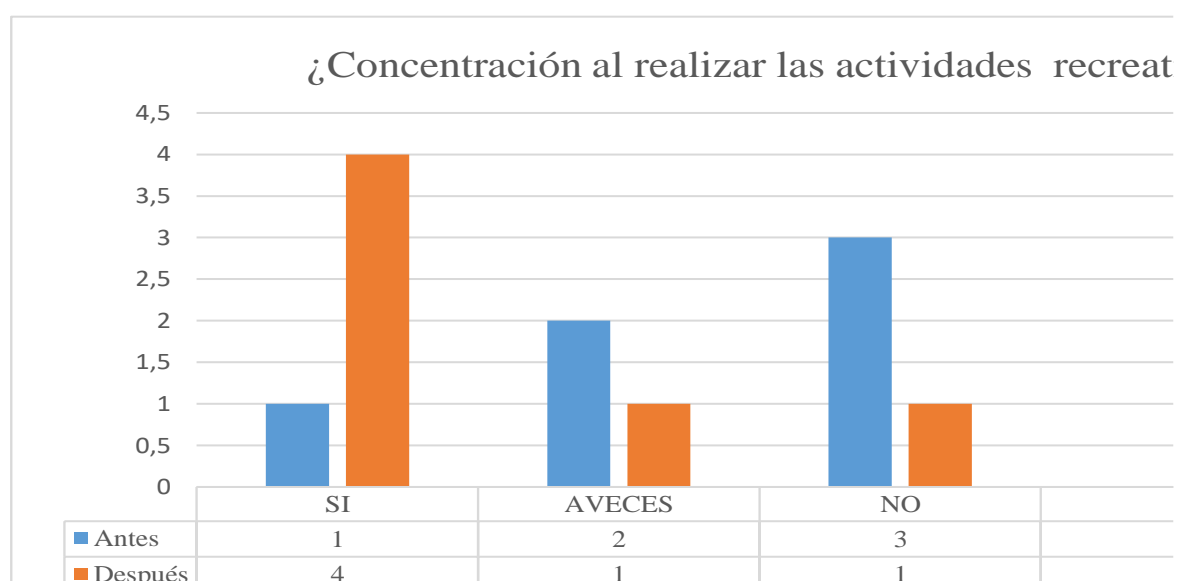
Se pudo evidenciar que los participantes en un principio no ejecutaban correctamente el lanzamiento de objetos al participar, dichas actividades se acomplejaba ya que algunos participantes no realizaban esta habilidad motriz cotidianamente.

PREGUNTA 6: ¿Concentración al realizar las actividades recreativas?

Tabla 21: PREGUNTA 6

OPCIONES	ANTES	DESPUÉS
SI	2	4
AVECES	2	1
NO	2	1
TOTAL	6	6

Figura 6 Pregunta 6



Elaborado por: Kenner soto

Fuente: Observación Directa

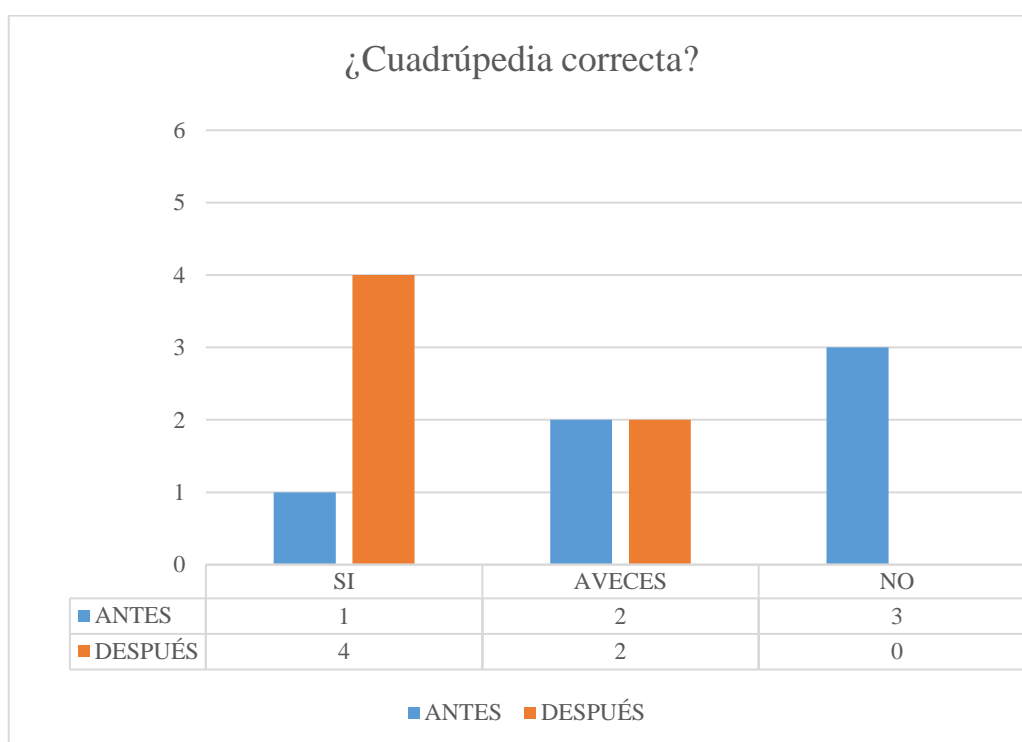
La Concentración en la práctica de las actividades recreativas no era evidente ya sea por varios factores personales o laborables siendo muy baja cual es importante en algunas estrategias para las actividades recreativas al cumplir el objetivo, se implementó actividades que elevarán la concentración con lo más importante que disfruten ejecutando las actividades.

PREGUNTA 7: ¿Cuadrúpedia correcta?

Tabla 22: PREGUNTA 7

OPCIONES	ANTES	DESPUÉS
SI	1	4
AVECES	2	2
NO	3	0
TOTAL	6	6

Figura 7 Pregunta 7



Elaborado por: Kenner soto

Fuente: Observación Directa

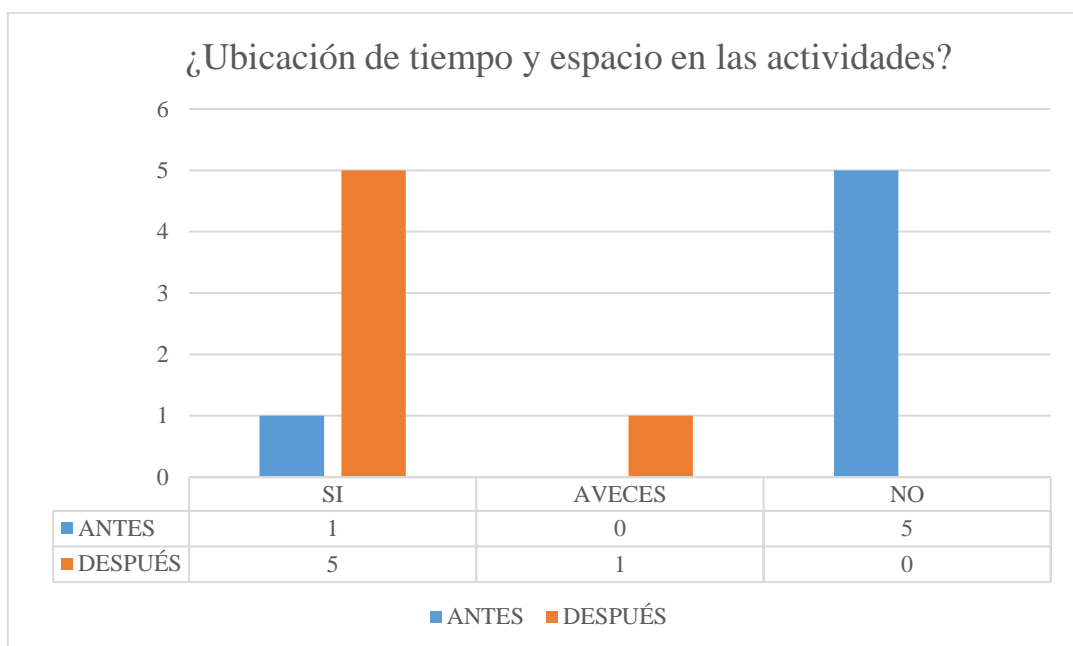
La Cuadrúpedia antes de realizar las actividades recreativas no se pudo evidenciar de una forma correcta por varios factores como antes de las actividades no se ejecutaba entre otros pero después de las actividades se pudo observar que los participantes tenían una efectividad en la cuadrúpedia.

PREGUNTA 8: ¿Ubicación de tiempo y espacio en las actividades?

Tabla 23: PREGUNTA 8

OPCIONES	ANTES	DESPUÉS
SI	1	5
AVECES	0	1
NO	5	0
TOTAL	6	6

Figura 8 Pregunta 8



Elaborado por: Kenner soto

Fuente: Observación Directa

Al comienzo del proyecto, se pudo evidenciar que los participantes presentaban niveles de ubicación de tiempo y espacio muy bueno pero al realizar las actividades había una falencia a la ejecución, como respuesta a esta situación se introdujo dinámicas al inicio de las actividades, con el objetivo de elevar y desarrollar mejor la ubicación de tiempo y espacio.

CAPITULO III

B.16 ANÁLISIS DE RESULTADOS

Después de haber realizado y aplicado el proyecto de actividades recreativas para personas con discapacidad visual en la Parroquia de Calacalí, las personas que colaboraron en este proyecto obtuvieron cambios notables en las capacidades motrices como el equilibrio, coordinación, capacidad sensorial, un desarrollo auditivo mejor con la ubicación de tiempo espacio y otras capacidades que se pueden desarrollar , así también se pudo observar un cambio notorio mental, ya que la creatividad, inclusión, autoestima elevada, concentración al momento de realizar las actividades.

Teniendo en cuenta que los participantes observaron la importancia de las actividades recreativas en la salud viendo cambios notorios en su salud ya que mediante movimientos se activan músculos y articulaciones de su cuerpo, dando una vida activa fomentando la recreación y el tiempo libre.

Se realizó un cuadro comparativo en base de 8 preguntas para evaluar las condiciones y habilidades con la que participaron en un inicio las personas discapacidades visuales, calificando datos del antes y el después para tener información durante la aplicación del proyecto en actividades recreativas para personas con discapacidades visual

Cuadro comparativo

Cuadro comparativo realizado ANTES Y Después de la aplicación del Proyecto de Actividades Recreativas para personas con Discapacidad Visual en la Parroquia de Calacali.

Observador: Kenner Soto

Tabla 24 Cuadro Comparativo

Nº	Nómina Participantes	Actividad																																																
		¿Ejecución de las actividades efectiva?						¿Coordinación Apropia?						¿Equilibrio Apropia?						¿Comportamiento inclusivo?						¿Lanzamiento efectivo?						¿Concentración al realizar las actividades recreativas?						¿Cuadrúpeda correcta?						¿Ubicación de tiempo y espacio en las actividades?						
		SI	AVECES	NO	SI	AVECES	NO	SI	AVECES	NO	SI	AVECES	NO	SI	AVECES	NO	SI	AVECES	NO	SI	AVECES	NO	SI	AVECES	NO	SI	AVECES	NO	SI	AVECES	NO	SI	AVECES	NO	SI	AVECES	NO	SI	AVECES	NO	SI	AVECES	NO							
1	Karen Yachampasi			X	X					X	X					X			X		X					X		X					X		X					X		X					X	X		
2	Ana Pallo	X				X				X	X				X		X			X		X				X		X				X		X					X		X				X		X			
3	Daniela Chimpantasi			X	X			X			X		X			X	X				X	X				X		X			X		X					X		X				X	X					
4	Vicky Chavez	X				X				X	X				X	X				X	X				X		X			X		X					X		X				X	X						
5	Erick Simbaña			X	X					X	X				X	X					X	X				X		X			X		X					X		X				X	X					
6	Josue Barahona			X	X					X	X				X		X				X		X				X		X			X		X				X		X				X	X					
	ANTES	X																																																
	DESPUÉS	X																																																

Elaborado por: Kenner soto Fuente: Datos de la investigación

Tabla 26 Preguntas para la evaluación en el Antes y Después de la ejecución del proyecto de Actividades recreativas para personas con Discapacidad visual.

Nº PREGUNTA	INDICADOR
Pregunta 1	¿Ejecución de las actividades efectiva?
Pregunta 2	¿Coordinación Apropiaada?
Pregunta 3	¿Equilibrio Apropiaado?
Pregunta 4	¿Comportamiento inclusivo?
Pregunta 5	¿Lanzamiento efectivo?
Pregunta 6	¿Concentración al realizar las actividades recreativas?
Pregunta 7	¿Cuadrúpedia correcta?
Pregunta 8	¿Ubicación de tiempo y espacio en las actividades?

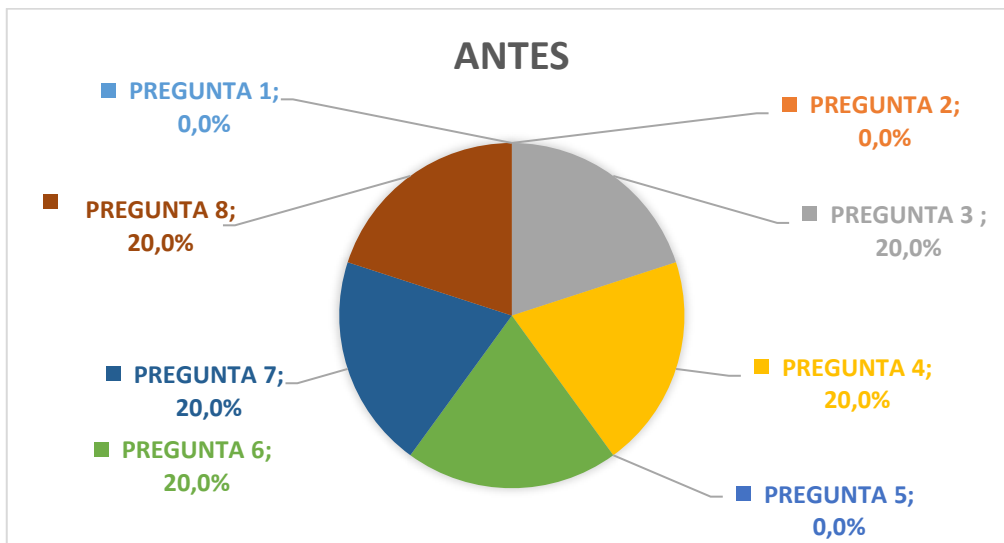
Elaborado por: Kenner soto

Fuente: Observación Directa

ANÁLISIS

Las tabulaciones siguientes presentan el cuadro comparativo de la base de datos de las 8 preguntas, las mismas que demuestran los porcentajes obtenidos de la evaluación realizada a los participantes Antes y Después de la ejecución del proyecto de las Actividades recreativas para personas con Discapacidad Visual.

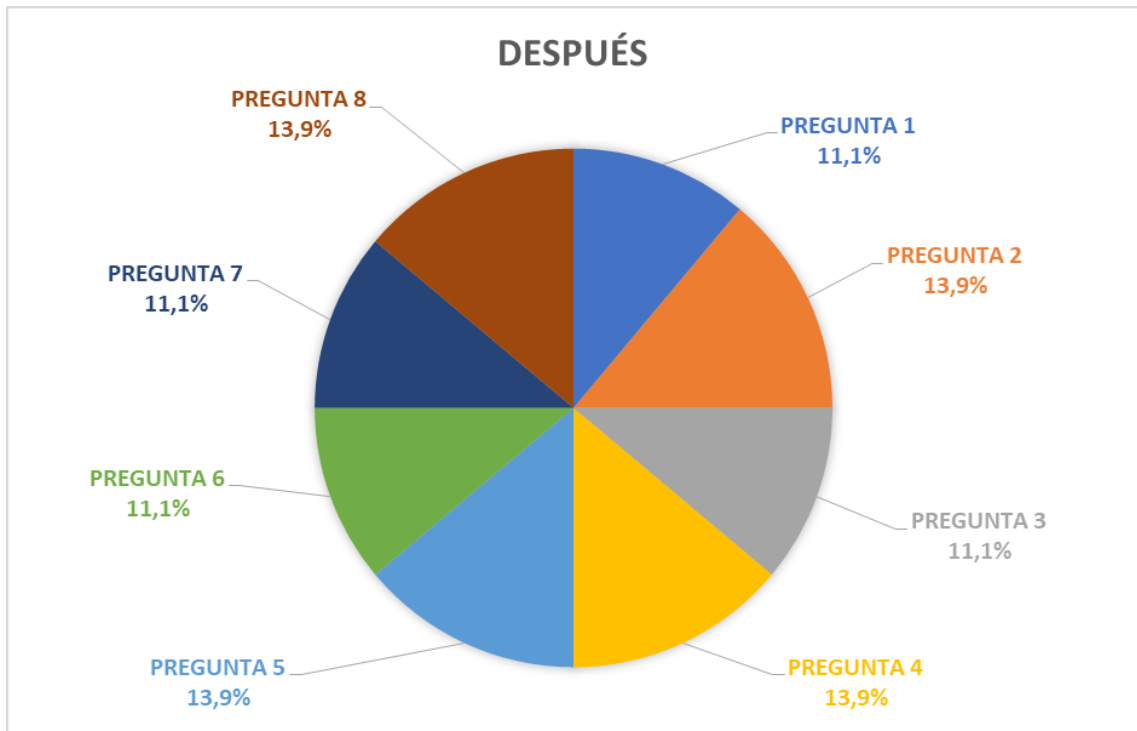
Figura 9 Antes



Análisis

Se aprecia mediante el resultado que nos dios la recolección de datos, que Antes de iniciar el Proyecto de Actividades recreativas para personas con Discapacidad visual la mayoría de los porcentajes son del 0% debido que las personas no demostraban las habilidades como en la que se detalla en la pregunta 1, 2 y 5 las mismas que se refieren a la ejecución de las actividades efectiva, coordinación apropiada y lanzamiento efectivo por otro lado una parte se evidencia que las preguntas 3, 4, 6, 7 y 8 se obtuvo un menos de 20% en las preguntas de equilibrio apropiado, comportamiento adecuado, concentración al realizar las actividades, cuadrúpeda correcta, ubicación de tiempo y espacio con una respuesta de NO.

Figura 10 Después



Al finalizar el proyecto de Actividades recreativas para personas con Discapacidad visual, se notó un avance absoluto en las habilidades motrices, como se observa en el gráfico hay un mayor porcentaje de un SI, reflejando así un notable progreso de las habilidades motrices del Antes y Después.

B.17 CONCLUSIONES

- Es importante establecer fundamentos teóricos y prácticos sobre las actividades recreativas para personas con discapacidad visual ya que con ello podemos identificar y realizar planificaciones de actividades recreativas adecuadas que aporten un desarrollo físico, conociendo sus límites de las personas con ceguera sin hacer daño.
- Se documentó y afirmó que al formar un programa de actividades recreativas para personas con discapacidad visual hace un notorio desarrollo de habilidades motrices, con una gran ayuda de las planificaciones adaptadas impartiendo conocimientos adquiridos sobre esta investigación.
- Se evaluó a los participantes obteniendo resultados y avances positivos en el desarrollo de habilidades motrices, debido a los beneficios que aportan las actividades recreativas para personas con discapacidad visual, evidenciado la obtención de una calidad de vida mejor.

B.18 RECOMENDACIONES

- Es necesario tener conocimiento en actividades recreativas para personas con discapacidad ya que sin ese conocimiento se puede perjudicar tanto física como social ya que estos ejercicios ayudan a un desarrollo de habilidades motrices, teniendo en cuenta que las actividades recreativas son para divertirse, aprender entre otras cosas, por eso se recomienda en revisar actividades que sean adecuadas para las personas con discapacidad.
- Es importante que las personas con discapacidad visual tengan una vida activa por eso, es recomendable realizar más actividades recreativas para las personas con discapacidad visual en la Parroquia de Calacalí, de esa forma poder llegar a más personas con esta discapacidad y desarrollar aún más las habilidades motrices mediante el ocio, el tiempo libre para adquirir una vida saludable.
- Se recomienda la expansión de actividades recreativas para las personas con discapacidad visual ya que estas actividades han demostrado tener un gran potencial para un desarrollo de habilidades motrices en niños, jóvenes y adultos no videntes.

Fuentes principales detectadas



Soto Paladines Holger Kenner



Nombre del documento: Soto Paladines Holger Kenner.pdf
 ID del documento: 01fe05dfdfb008f0d62d7d5b58c55e15f86a1f55
 Tamaño del documento original: 296,78 kB

Depositante: Karla Elizabeth Maza Pazmiño
 Fecha de depósito: 23/8/2023
 Tipo de carga: interface
 fecha de fin de análisis: 23/8/2023

Número de palabras: 10.790
 Número de caracteres: 74.041

Ubicación de las similitudes en el documento:



	N°	Descripciones Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
Fuentes con similitudes fortuitas				
1		Documento de otro usuario #eac244 El documento proviene de otro grupo	< 1%	Palabras idénticas: < 1% (13 palabras)
2		cambreanamarca.blogspot.com cambre ana maria: LA PEDAGOGÍA ESPECIAL FRE... https://cambreanamarca.blogspot.com/2013/09/pedagogia-especial-frente-las.html	< 1%	Palabras idénticas: < 1% (12 palabras)
3		www.haciendaelrefugio.org Facilitadores https://www.haciendaelrefugio.org/facilitadores/	< 1%	Palabras idénticas: < 1% (10 palabras)
4		Documento de otro usuario #168a8d El documento proviene de otro grupo	< 1%	Palabras idénticas: < 1% (10 palabras)
Fuentes con similitudes intencionales				
1		www.haciendaelrefugio.org Historia https://www.haciendaelrefugio.org/historia/	< 1%	Palabras idénticas: < 1% (71 palabras)
2		dspace.udla.edu.ec Diseño interiorista de un centro de entrenamiento psicológic... http://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/5891/3/UDLA-EC-TARI-2016-15.pdf.txt 2 fuentes similares	< 1%	Palabras idénticas: < 1% (22 palabras)
3		www.dspace.uce.edu.ec http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/10364/1/T-UCE-0009-685.pdf	< 1%	Palabras idénticas: < 1% (21 palabras)

B.19 ANEXOS



Anexo 1

Elaborado por: Kenner Soto

Fuente: Datos de la Investigación



Anexo 2

Elaborado por: Kenner Soto

Fuente: Datos de la Investigación



Anexo 3

Elaborado por: Kenner Soto

Fuente: Datos de la Investigación



Anexo 4

Elaborado por: Kenner Soto

Fuente: Datos de la Investigación



Anexo 5

Elaborado por: Kenner Soto

Fuente: Datos de la Investigación



Anexo 6

Elaborado por: Kenner Soto

Fuente: Datos de la Investigación



Anexo 7

Elaborado por: Kenner Soto

Fuente: Datos de la Investigación



Anexo 6

Elaborado por: Kenner Soto

Fuente: Datos de la Investigación

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ADRIÁN, P. S. (2022). *JUEGOS RECREATIVOS EN EL DESARROLLO COGNITIVO* .

Obtenido de UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO:

<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/35891/1/EST.%20PALAN%20S>

[ALAZAR%20JORGE%20ADRIA%CC%81N%2C%20TESIS%20FINAL-](#)

[signed%20%282%29-signed%20%281%29-signed.pdf](#)

Alban, G. P. (2020). Metodologías de investigación educativa. *Revista Científica*

Mundo de la Investigación y Conocimiento , 163-173.

Ángel Freddy Rodríguez Torres, J. C. (01-Jul-2020). Beneficios de la actividad física

para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Scielo* , vol.36 no.2.

Antonieta Perea de la Fuent, A. C. (Enero- Junio de 2021). *Métodos teóricos de la*

investigación. Obtenido de UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE

HIDALGO:

[https://repository.uaeh.edu.mx/bitstream/bitstream/handle/123456789/19897/me](https://repository.uaeh.edu.mx/bitstream/bitstream/handle/123456789/19897/metodos-teoricos-)

[todos-teoricos-](#)

[investigacion.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=M%C3%A9todo%20anal](#)

[%C3%ADtico%2Dsint%C3%A9tico.%E2%80%9C&text=partiendo%20de%20l](#)

[a%20descomposici%C3%B3n%20del,%E2%80](#)

Arias Gonzáles, J. L. (2021). *Diseño y metodología de la investigación*. Obtenido de

<http://repositorio.concytec.gob.pe/handle/20.500.12390/2260>

Blanco, M. G. (2018). Calidad de vida relacionada con la salud. *Revista de Obstetricia y*

Ginecología de Venezuela,, 78(1), 1-4.

- Castillo, J. (Enero de junio de 2019). *Competencias genéricas en recreación comunitaria y su impacto social en estudiantes de Educación Física*. Obtenido de Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Instituto Pedagógico de Caracas: <https://revistas-historico.upel.edu.ve/index.php/revinvest/article/viewFile/8245/4854>
- Chala, R. D. (Marzo 2023). LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS Y EL USO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES REVISIÓN SISTEMÁTICA. *GADE: Revista Científica ISSN, 2745 - 2891*.
- Chuquimarca Llulluna, M. Y. (2022). *Recreación física y su relación con el estrés académico en alumnos de sextosemestre de la Facultad de Cultura Física en la Universidad Central del Ecuador* . Obtenido de Universidad Central del Ecuador: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/26266/1/UCE-FCF-UT-CHUQUIMARCA%20MAXIURI.pdf>
- Claro, P. (2023). Importancia del ocio y el tiempo libre en los deportistas. *Lecturas: Educación Física Y Deportes, EFDeportes, 27(298), 247-252*.
- Cruz, L. M. (2019). *Una estrategia didáctica para abordar el concepto de imagen táctil en personas con discapacidad visua*. Obtenido de <http://hdl.handle.net/20.500.12209/10735>.
- Dabbagh, V. (2021). Una visión general de lo que es ser joven con discapacidad visual. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual, 78, 9-30*. Obtenido de <https://doi.org/10.53094/GRIL5276>.

Dennise Alejandra Ruiz-Alba, S. C.-U.-M.-A. (22 de Agosto 2022). El tiempo libre y el ocio en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor. *Ciencias de la Salud*, pp. 1053-1070.

Estefanía, G. P. (2019). *Las clases de actividad física recreativa y los valores educativos en universitarios*. Obtenido de UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/19095/1/T-UCE-0016-CUF-011.pdf>

Flores, A. B. (2000). *Habilidades motrices*. IDE Publicaciones .

Francisco Ruiz, E. G. (s.f.). *Tiempo Libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres*. Obtenido de Redacta este párrafo para una tesis de sistematización de experiencias para el marco teórico. : <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2282437.pdf>

Fundación Juan XXIII. (02 de 02 de 2022). *TIPOS DE DISCAPACIDAD*. Obtenido de Fundación Juan XXIII: <https://blog.fundacionjuanxxiii.org/que-tipos-de-discapacidades-existen>

Gagan Chhabra, M. E. (2019). Modelos teóricos de discapacidad: un seguimiento del desarrollo histórico del concepto de discapacidad en las últimas cinco décadas. *Revista Española de Discapacidad*, Revista Española De Discapacidad, 7(1), 7-27. Obtenido de Revista Española De Discapacidad: <https://www.cedid.es/redis/index.php/redis/article/view/429>

Garófano, V. V. (2017). Importancia de la motricidad para el desarrollo integral del niño en la etapa de educación infantil. *EmásF: revista digital de educación física*, (47), 89-105.

Gobierno de Navarra . (2023). *Centro de Recursos para la Equidad Educativa en*

Navarra . Obtenido de Discapacidad Visual Definición :

<https://creena.educacion.navarra.es/web/necesidades-educativas-especiales/equipo-visuales/discapacidad-visual/definicion-visuales/#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,y%20m%C3%ADnima%20superior%20a%200.065.>

Gobierno del Ecuador . (2013). *Buen Vivir* . Obtenido de Ministerio de Educación:

<https://educacion.gob.ec/que-es-el-buen-vivir/>

H, O. J. (2019). *La sistematización de experiencias: práctica y teoría para otros mundos políticos*. Obtenido de Centro Internacional de Educación y Desarrollo

Humano -: <https://cepalforja.org/system/bvirtual/wp-content/uploads/2019/09/La-Sistematizaci%C3%B3n-de-Experiencias-pr%C3%A1ctica-y-teor%C3%ADa-para-otros-mundos-posibles.pdf>

Jara Holliday, O. (. (Noviembre de 2020). *Orientaciones teórico prácticas para la sistematización de experiencias*. Obtenido de

http://www.bibliotecavirtualrs.com/wp-content/uploads/2013/08/Orientaciones_teorico-practicas_para_sistematizar_experiencias.pdf

Juan, L. D. (Junio de 2019). *Autoestima y Autoconcepto en Adultos con Discapacidad*

Visual. Obtenido de MÁSTER UNIVERSITARIO EN PSICOLOGÍA

GENERAL:

<http://dspace.umh.es/bitstream/11000/5344/1/D%c3%adaz%20Juan%20Lourdes%20TFM.pdf>

Juan, L. D. (s.f.). *Autoestima y Autoconcepto en Adultos con Discapacidad Visual*.

Obtenido de MÁSTER UNIVERSITARIO EN PSICOLOGÍA GENERAL:

<http://dspace.umh.es/bitstream/11000/5344/1/D%c3%adaz%20Juan%20Lourdes%20TFM.pdf>

L., N. N. (Enero de 2018). *BIENESTAR PSICOLÓGICO Y CALIDAD DE VIDA*.

Obtenido de UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR:

<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjrtd/2018/05/22/Rosales-Nancy.pdf>

León, M. (2015). *Del discurso a la medición: Propuesta metodológica para medir el*

Buen Vivir en Ecuador. Obtenido de Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC).

Marcelo, C. B. (2019). *Recreación Educativa y el Aprendizaje por Descubrimiento en*

la Educación Física en Niños. Obtenido de UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/19385/1/T-UCE-0016-CUF-012.pdf>

Maria del Pilar Oviedo-Cáceres, S. A.-V.-Q. (22 de Junio de 2019). *Universidad*

Industrial de Santander. Obtenido de Configuración histórica de la discapacidad visual y sus implicaciones para la salud pública:

<https://www.redalyc.org/journal/3438/343862451008/html/>

María Elisa Cedeño Barreto, M. P. (Diciembre de 2019). La importancia de las

actividades lúdicas y recreativas para fomentar la equidad de género. *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales*, vol.4 no.3. Obtenido de Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales (ReHuSo):

http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2550-65872019000300114&script=sci_arttext

- Martín Aranda, R. (2018). Physical activity and quality of life in the elderly. A narrative review. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 17(5), 813-825.
- Meléndez, J. A.-M. (2017). *Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán*. Obtenido de Rev esp nutr comunitaria.
- MORALES, N. (Octubre de 2021). *TIEMPO LIBRE, OCIO Y RECREACIÓN EN LAS MUJERES DE CHICOLOAPAN, ESTADO DE MÉXICO*. Obtenido de UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO:
<http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/112554/TESIS%20NANCY.SDS.pdf?sequence=5>
- MSc. Bárbara Muñoz Rodríguez, M. J. (20219*). Actividades deportivas-recreativas comunitarias para mejorar el estilo de vida en jóvenes. *efdeportes.com*, Vol. 23 Núm. 248.
- Muchotrigo, M. P. (2010). *Calidad de vida y estilo de vida saludable en un grupo de estudiantes de posgrado de la ciudad de Lima*. Obtenido de Pensamiento psicológico: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3339312>
- N., E. L. (2022). *Artes plásticas en el desarrollo de las habilidades motoras de los niños y niñas de Preparatoria*. Obtenido de Universidad Central del Ecuador:
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/30681/1/FIL-CEI-LEMA%20ERIKA-SANTAFE%20LAURA.pdf>
- Nieto, E. (2018). *Tipos de investigación*. Obtenido de Universidad Santo Domingo de Guzmán.

OMS (Organización Mundial de la Salud). (13 de Octubre de 2022). *Ceguera y discapacidad visual*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment#:~:text=Deterioro%20de%20la%20visi%C3%B3n%20distante,o%20superior%20a%203%2F60>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (5 de Octubre de 2022). *Actividad física*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud. (13 de Octubre de 2022). *Ceguera y Discapacidad Visual*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment>

Organización Panamericana de la Salud. (2018). *Salud Visual* . Obtenido de Salud Visual : <https://www.paho.org/es/temas/salud-visual#:~:text=Deficiencia%20de%20la%20visi%C3%B3n%20de,visual%20inferior%20a%203%2F60>

Orlando Romero Ibarra, M. L. (Septiembre-Diciembre de 2018). *REPSI - Revista Ecuatoriana de Psicología*. Obtenido de Actividad física, el deporte y la recreación en la inclusión en niños con discapacidad : <https://repsi.org/index.php/repsi/article/view/6/12>

Oviedo Cáceres MP, A. V. (2019). Configuración histórica de la discapacidad visual y sus implicaciones para la salud pública. *Rev Univ Ind Santander Salud*, 50(3): 252-261. . Obtenido de Rev Univ Ind Santander Salud.

- Perea-Caballero AL, L.-N. G.-M. (2019). Importancia de la Actividad Física. *Salud Jalisco* , 121-125. Obtenido de Salud Jalisco.
- Pol Rondón, Y. D. (2021). *Juegos motrices y habilidades motrices básicas*. Obtenido de <https://repositorio.uho.edu.cu/handle/uho/9135>
- Puntero, D. M. (Diciembre de 2021). *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual* . Obtenido de La actividad física recreativa de las personas:
<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/232744/Moreno.pdf?sequence=1>
- R.E. Lozano-Zapata, Y. C.-J.-R.-V. (2018). El esfuerzo físico y la salud en actividades recreativas y deportivas. *Respuestas* , vol. 23, no. S1, pp. 105 - 108.
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. (10 de Agosto de 2023). *Diccionario de la lengua española*. Obtenido de 23.^a ed., [versión 23.6 en línea]: <https://dle.rae.es>
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. (2023). *Diccionario de la lengua española*. Obtenido de 23.^a ed., [versión 23.6 en línea]: <https://dle.rae.es>
- Repositorio Institucional de Salud España . (6 de Febrero de 2020). *Discapacidad, dependencia, apoyo y servicios en poblaciones españolas* . Obtenido de <https://repisalud.isciii.es/bitstream/handle/20.500.12105/13653/DiscapacidadDe dependenciaApoyoServicios2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ríos, D. J. (Julio de 2013). *UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA ISRAEL*. Obtenido de ANÁLISIS DE LAS NECESIDADES CULTURALES Y RECREATIVAS:
<http://repositorio.uisrael.edu.ec/bitstream/47000/363/1/UISRAEL-EC-ADMH-378.242-158.pdf>

- Roa González, S. V. ((2019)). *Actividades físicas para desarrollar las habilidades motrices básicas en niños del programa Educa a tu Hijo*. Obtenido de Scielo:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442019000400386&script=sci_arttext
- Rojas Munera, S. R. (s.f.). Caracterización de una población con discapacidad visual (baja visión y ceguera) atendida en dos Instituciones Prestadoras de Salud de Medellín. *Medicina U.P.B.*, 34(1),30-39.
- S., N. M. (Octubre de 2021). *TIEMPO LIBRE, OCIO Y RECREACIÓN EN LAS MUJERES DE*. Obtenido de UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO:
<http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/112554/TESIS%20NANCY.SDS.pdf?sequence=5>
- Salazar-Barajas, M. H.-G.-F.-C.-B.-C.-O. (2020). Apoyo social y participación en actividades recreativas en adultos mayores fronterizos. *Journal Health NPEPS*, 5 (1), 68–83. Obtenido de Journal Heath NPEPS.
- Samuel David Barbosaa, F. V. (Julio-Diciembre de 2019). *El modelo médico como generador de discapacidad*. Obtenido de Bicetica :
<http://www.scielo.org.co/pdf/rlb/v19n2/2462-859X-rlb-19-02-111.pdf>
- Santa Cruz, C. E. (2021). roblemas Socioemocionales en Niños con Discapacidad Auditiva, Discapacidad Visual y Desarrollo Típico. *Revista latinoamericana de educación inclusiva*, 15(1), 95-116.
- Sardiñas, D. C. (Marzo de 2018). *La calidad de vida y el mejoramiento profesional y humano de los profesores de educación infantil*. Obtenido de Universidad de

Ciencias Pedagógicas Enrique José Varona, Cuba:

<https://www.redalyc.org/journal/3606/360672109011/html/>

Silvia Patricia Aquino Zúñiga*, V. G. (Julio- Diciembre de 2012). *Scielo*. Obtenido de La inclusión educativa de ciegos y baja visión en el nivel superior. Un estudio de caso: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-109X2012000200007#:~:text=En%20el%20siglo%20XX%2C%20comenz%C3%B3,1936%20y%20Uruguay%20en%201950

Soler Lanagrán, A. &. (2017). Estilo de vida sedentario y consecuencias en la salud de los niños. *Journal of Sport and Health Research*, 187-198.

Suárez Escudero, J. C. (2011). *Discapacidad visual y ceguera en el adulto: revisión de tema*. Obtenido de Medicina U.P.B.:
<https://www.redalyc.org/pdf/1590/159022496008.pdf>

Torres-Solis, M. &.-V. (2019). Buen vivir y vivir bien: alternativas al desarrollo en Latinoamérica. *Revista de estudios Latinoamericanos*, 69), 71-97.

Xavier, C. P. (2021). *Actividad física y recreativa como medio terapéutico en personas con discapacidad*. Obtenido de UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR:
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/24029/1/UCE-FCDAPD-CTO-CAIZAPANTA%20ALEXANDER.pdf>