



**Tecnología Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación.**

Título de la propuesta: Experiencia sistematizadora para la adaptación de preparación física en personas con discapacidad intelectual

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

Autor: Paucar Tapia Diego Sebastián

Tutor: Antamba Jácome, Milton

Quito 25 de febrero del 2023

Quito - Ecuador

### Constancia de aprobación del tutor

En mi calidad de tutor (a) de la presentado por el Sr. Paucar Tapia Diego Sebastián, para optar por el trabajo de Experiencia sistematizadora para la adaptación de preparación física en personas con discapacidad intelectual, 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 a los 25 días del mes de febrero del 2023

Antamba Jácome Milton

Nombres y apellidos del tutor

Tutor

CI. 1707596811

### Declaratoria de responsabilidad

Los componentes teóricos-prácticos desarrollados, la reflexión crítica, las conclusiones y recomendaciones de la presente sistematización de la experiencia práctica de investigación son de exclusiva responsabilidad del autor.

Autorizo al Instituto Tecnológico Superior del “Honorable Consejo Provincial de Pichincha” el uso del presente documento con fines educativos-formativos.

Quito, 25 de Febrero del 2023

Nombre: Paucar Tapia Diego Sebastián

CI. 1725532293

### Dedicatoria

Este trabajo de sistematización es todo mi camino de estudio, está en impregnado mi esfuerzo y responsabilidad. Ante todo, agradezco primero a Dios por permitirme y darme la fuerza para poder llegar y alcanzar este punto de mi vida profesional. A mi madre y mi padre por ser las personas que me guían por un buen camino, por siempre apoyarme y ser ese pilar para afrontar todas las circunstancias que me han pasado para poder llegar a ser un gran hijo y a futuro un gran profesional.

De igual manera esta sistematización se la dedico a mis hermanos ya que a ellos me han ayudado a luchar para conseguir mi objetivo propuesto y me han brindado su apoyo incondicional y por siempre estar conmigo en los buenos y malos momentos.

## Agradecimientos

Agradezco a Dios por proporcionarme un día más de vida, por darme mucha salud y concederme la fuerza suficiente para seguir adelante.

El mayor agradecimiento se lo doy a mi madre y a mi padre por el sacrificio, generosidad, principios y valores que me han inculcado, ya que me han dado la oportunidad de por estudiar y que sin duda alguna en todo el trayecto de mi vida me ha demostrado su amor, corrigiendo mis faltas y celebrando mis triunfos, siempre les estaré agradecido con todo lo que han hecho por mí.

Agradezco también a mis hermanos quienes en el transcurso de mi carrera universitaria compartimos momentos de alegría, tristeza y frustración, ya que con su valioso apoyo me ayudaran a conseguir mi objetivo.

## Índice general

Portada.....	1
Constancia de aprobación del tutor.....	2
Declaratoria de responsabilidad.....	3
Dedicatoria.....	4
Agradecimientos.....	5
Índice general.....	6
B.1. Resumen.....	9
B.2. Introducción.....	10
B3. Antecedentes del problema.....	11
B.4. Planteamiento del problema.....	12
B.5. Formulación del problema.....	12
B.6. Objetivos.....	12
7.1. Objetivo General.....	12
7.2. Objetivos específicos.....	13
B.7. Justificación.....	13
Capítulo I - Fundamentación Teórica.....	14
B.8. Marco teórico.....	14
8.1. Sistematización de experiencias.....	14
8.2. La adaptación.....	14
8.2.1. La adaptación deportiva curricular dentro del nivel educativo.....	15
8.2.2. Tipos de adaptación curricular.....	15
8.3 La actividad física.....	16
8.4. Beneficios fisiológicos al hacer actividad física.....	17
8.5. Beneficios psicológicos al hacer actividad física.....	17
8.6. Preparación física.....	18
8.7. La discapacidad intelectual.....	19
8.8. Tipos de grados de la discapacidad intelectual.....	19
8.8.1. La actividad física para las personas con discapacidad intelectual.....	20

8.9. La composición corporal.....	21
8.9.1. La composición corporal en personas con discapacidad intelectual.....	21
8.10. El deporte adaptado.....	22
8.10.1. El deporte adaptado a personas con discapacidad.....	22
8.11. La calidad de vida en personas con discapacidad intelectual.....	23
B.9. Marco conceptual.....	24
9.1. La actividad física.....	24
9.2. La discapacidad intelectual.....	24
9.3. Etiopatogenia.....	24
9.4. Facultad cognitiva.....	24
9.5. Capacidades físicas.....	24
B.10. Marco institucional.....	25
10.1. Antecedentes históricos.....	25
10.2. Ubicación geográfica.....	26
10.3. Misión.....	26
10.4. Visión.....	26
Capítulo II Metodología de la sistematización.....	27
B.11. Marco metodológico.....	27
B.12. Actores claves.....	29
B.13. Materiales y métodos.....	30
B.13.1. Plan de sistematización.....	31
B.13.2. Cronogramas.....	33
B.14. Ejes de análisis.....	35
B.15. Principales hallazgos.....	41
Capítulo III Práctica mejorada o de intervención.....	43
B.16. Análisis de resultados.....	44
B.17. Conclusiones.....	49
B.18. Recomendaciones.....	50
Bibliográficas.....	51

B.19. Anexos.....	54
-------------------	----

#### Lista de tablas

Tabla 1 Nómina de niños y niñas con discapacidad intelectual.....	29
---	----

Tabla 2 Cronograma de actividades.....	33
--	----

#### Índice de ilustraciones

Ilustración 1.....	35
--------------------	----

Ilustración 2.....	36
--------------------	----

Ilustración 3.....	37
--------------------	----

Ilustración 4.....	38
--------------------	----

Ilustración 5.....	39
--------------------	----

Ilustración 6.....	40
--------------------	----

Ilustración 7.....	44
--------------------	----

Ilustración 8.....	45
--------------------	----

Ilustración 9.....	46
--------------------	----

Ilustración 10.....	47
---------------------	----

Ilustración 11.....	48
---------------------	----



### B.1. Resumen

La actividad física es hoy por hoy un es considerada parte fundamental en la vida del ser humano ya está proporciona salud, bienestar, integración social; si esto produce en todas las personas mucho más en aquellas con discapacidad intelectual; estas necesitan cariño, comprensión, ayuda y mucho más de una actividad física ya que esta y su complemento ideal para su desarrollo psicomotriz, neuronal y social.

Al proponer esta guía practica deportiva para personas con discapacidad intelectual estamos buscando una mayor inclusión, que se regrese a ver a ellas como parte fundamental de la sociedad y que sea el deporte un instrumento más para mejorar su calidad de vida.

Al trabajar de cerca con niños y niñas que tienen esta condición, ha permitido ver de cerca la realidad que viven comprenderlas más y aportar con esta investigación a mejorar su calidad de vida

En esta guía está diseñada para que educadores, directivos, padres de familia y demás personas que comparten diariamente con niños y niñas, que tienen capacidades diferentes y que pasan parte de su día en instituciones educativas regulares, puedan aplicar de una u otra forma las actividades propuestas o mejorarlas, por el bien tanto físico y de interrelación social.

La ayuda de familiares o representantes legales es sumamente importante en el avance de estas personas que busca mejorar su desarrollo integral; y que mejor, realizando y practicando cualquier actividad deportiva de preferencia la que a ellos más les guste.

## B.2. Introducción

Este programa llamado experiencia sistematizadora para la adaptación de preparación física en personas con discapacidad intelectual es producto de un proceso investigativo serio, fundamentado en la realidad socioeconómica de niños y niñas de una escuela fiscal de la ciudad de Quito.

Este documento está enmarcado dentro de la filosofía y lineamientos de la Constitución Política del Ecuador en su artículo Art. 47; en la nueva ley del deporte en su artículo Art. 67; y aspiro, a que se convierta poco a poco en un manual diario para las familias que tienen hijos, hijas o familiares con discapacidad intelectual y que buscan el mejoramiento de su calidad de vida.

Después de 6 meses de investigación este trabajo muestra su valor educativo y social, proyecta una educación integral hacia los niños y niñas con capacidades diferentes, abarcando los dominios intelectual-cognitivo social-afectivo y físico-motor.

### B3. Antecedentes del problema

Desde un punto de vista general, la cultura es el conjunto de manifestaciones con que se expresa la vida de un pueblo una de esas manifestaciones es la cultura física, el deporte y la recreación.

Con esta perspectiva la actividad física que forma parte de la cultura ecuatoriana se basa en bailes, danzas, juegos, deportes, etc.; estas actividades están poco relacionadas con las personas con discapacidad intelectual. La estructura de un plan de trabajo deportivo para niños y niñas con capacidades diferentes, en los tiempos actuales es muy poco conocido, estudiado, analizado y aplicado, existiendo carencia de material bibliográfico.

La actividad deportiva y la recreación son acciones en las que se aplican movimientos aprendidos para recuperar fuerzas, liberar energías, es decir disfrutar de la actividad física. Estas consideraciones justifican a plenitud la obligación de que el estado, instituciones públicas y privadas, instituciones educativas se empeñen en una mayor información y ejecución de las actividades recreativas para personas con capacidades diferentes.

Este estudio consta de actividades de ayuda para niños y niñas con capacidades diferentes, plantea tareas con varios niveles de dificultad tienen secuencia lógica y repeticiones graduadas en extensión y esfuerzo; por esto, toda persona que lea el presente documento puede desarrollar una o varias actividades, haciendo de estos juegos algo ameno y motivador para quien lo realice, pasar de una actividad a otra, regresar al inicio; es decir, aplicar la guía de forma integral.

Se ofrece contenidos orientados a la aplicación de juegos, actividades, en los campos recreativos, deportivos y social; busca integrar aspectos educativos, en base al concepto de cultura física; desea dar consistencia y ordenamiento lógico, ofrecer practicas populares que respondan a la dinámica del desarrollo científico y rescatar actividades propias de nuestro país.

Respetar y desarrollar capacidades y habilidades dando progresión al volumen e intensidad de las mismas de acuerdo a las potencialidades individuales utilizando varios métodos técnicas y recursos.

Aspiro que con esta guía deportiva para las personas con discapacidad intelectual, se consideren sus intereses y necesidades sus capacidades y habilidades sus diferentes formas de desarrollarse es decir contribuir a la formación integral de estas personas.

#### B.4. Planteamiento del problema

La discapacidad se define como la falta de alguna facultad física, sensorial o cognitiva que limita o dificulta la realización adecuada de las acciones cotidianas de la persona viéndose afectado su bienestar general y calidad de vida. Las personas con capacidades diferentes también se ven afectadas en el plano deportivo ya que estas evitan realizar actividades físicas y de recreación por el desconocimiento de sus familiares, por no exponerlos a una humillación ante las demás personas las cuales al no creer en las capacidades de ellos; o en sus potencialidades para realizar alguna actividad, física, estos se ven rezagados. Según La Organización Mundial de la Salud (OMS) define “la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía”. pero también las actividades diarias como subir escaleras, realizar tareas en el hogar o en el trabajo, trasladarse caminando o en bicicleta son parte de esta dinámica. Las personas con capacidades diferentes tampoco deben de estar exentas de este ámbito al contrario por su condición el ejercicio físico debería ser parte importante en su vida diaria, ayudaría a mejorar su apariencia personal, psicomotora y de coordinación.

#### B.5. Formulación del problema

¿La actividad física ayuda a mejorar la calidad de vida en personas con discapacidad intelectual?

#### B.6. Objetivos

##### 7.1. Objetivo general

Sistematizar un programa de actividad física para personas con discapacidad intelectual con la finalidad de mejorar su calidad de vida, bajo los principios de universalidad, igualdad, equidad, progresividad, interculturalidad, solidaridad y no discriminación.

## 7.2. Objetivos específicos:

Conocer como la discapacidad intelectual afecta a los niños y niñas, en su práctica de actividad física a través de la investigación bibliográfica

Identificar las dificultades que presentan los estudiantes con discapacidad intelectual al interactuar con las demás personas dentro de una institución de educación regular, mediante la observación durante las horas de clase y recreos.

Consolidar la información acerca de la aplicación de una guía y que permita que los docentes de diferentes instituciones educativas regulares puedan crear diferentes alternativas de actividades físicas y recreativas de manera que estas sirvan de ayuda en el desarrollo integral de los niños con discapacidad intelectual.

## B.7. Justificación

La actividad física ayuda a mejorar la calidad de vida en personas, y muchos más en las personas con discapacidad intelectual.

La constitución política del Ecuador en su artículo “Art. 47, El Estado garantizará políticas de prevención de las discapacidades y, de manera conjunta con la sociedad y la familia, procurará la equiparación de oportunidades para las personas con discapacidad y su integración social.” Dentro de este mandato, en la equiparación de oportunidades está incluida la práctica deportiva en todos sus ámbitos.

Así también la ley orgánica de discapacidades Artículo 3, Fines; literal 6 que textualmente dice “Garantizar y promover la participación e inclusión plenas y efectivas de las personas con discapacidad en los ámbitos públicos y privados.” También implícitamente busca garantizar el ingreso de las personas con discapacidad intelectual a las diferentes actividades deportivas que en el país se practican.

En el ámbito educativo, la LOEI en su Art. 19.-Familia y sociedad, segundo párrafo textualmente dice “Los padres de familia deben velar por la inclusión educativa de sus representados haciendo valer el derecho a la heterogeneidad y a la adecuación curricular de acuerdo a sus necesidades educativas especiales. Deben además respetar las propuestas curriculares de la

institución educativa y aportar al mantenimiento de las buenas relaciones entre estas y el hogar.”

Los padres de familia deben velar por la inclusión de sus representados, impulsar una educación, en la que niños, niñas y adolescentes que presenten cualquier tipo de discapacidad tengan derecho a estudiar, hacer deporte y ser parte activa de un grupo social y educativo, tengan la oportunidad de mejorar su condición física, intelectual, emocional y social mediante la práctica deportiva.

## Capítulo 1

### Fundamentación teórica

#### B.8. Marco teórico

##### 8.1. Sistematización de experiencias

La sistematización de experiencias es una interpretación crítica de una o varias experiencias que, a partir de su ordenamiento y reconstrucción, descubre o explicita la lógica del proceso, los factores que han intervenido en él, cómo se han relacionado entre sí y por qué lo han hecho de ese modo.

##### 8.2. La adaptación

La adaptación abarca tres funciones distintas: diagnóstico, clasificación y planificación, con el objetivo de mejorar los resultados personales con el apoyo de la actividad física.

A través de un análisis inicial de las capacidades sociales y adaptativas de las personas con discapacidad intelectual, se describen los principales problemas de adaptación a los que se enfrentan estos colectivos, afectando su proceso de desarrollo ante una intervención eficaz, así como las propias prácticas y procedimientos. Estrategias de intervención en problemas de procedimiento.

Esta línea describe los principios y técnicas generales de la intervención centrada en la persona y proporciona pautas de intervención específicas para los problemas de ajuste más comunes. Finalmente, se discuten los trastornos mentales en personas con discapacidad intelectual, considerando los factores de

riesgo que contribuyen al desarrollo de desequilibrios emocionales que afectan su calidad de vida y dificultan la integración social.

#### 8.2.1. La adaptación deportiva curricular dentro del nivel educativo

La adaptación curricular es una estrategia educativa, generalmente para estudiantes con necesidades educativas especiales de tercer grado, que consiste en modificar el currículo propuesto por el MinEduc para un determinado nivel educativo. La finalidad de realizar cambios en elementos curriculares no funcionales como objetivos, contenidos, competencias e indicadores básicos de evaluación es integrar a los niños y niñas con capacidades educativas diferentes a los procesos cotidianos que realizan los docentes en el aula. Los programas de instrucción propuestos por los docentes deben ser abiertos, flexibles o adaptables a las necesidades de la comunidad educativa. Este concepto permite implementar un proceso de adaptación del curso desde el primer nivel de realización (MINEDUC) hasta el nivel individual o grupal.

#### 8.2.2. Tipos de adaptación curricular

Los distintos tipos de adaptaciones curriculares formarían parte de un continuo que incluye, por un lado, los innumerables y habituales cambios que un docente realiza en su aula y, por otro lado, las modificaciones que difieren significativamente del currículo.

Adaptaciones Curriculares para el Acceso al Currículo: Son las alteraciones o dotación de recursos físicos, materiales, personales o de comunicación que facilitan a algunos alumnos con necesidades educativas especiales el desarrollo del currículo normal o del currículo adaptado, según el caso. Por lo general, abordan las necesidades específicas de un grupo limitado de estudiantes, en particular estudiantes con discapacidades sensoriales o motoras. Hay dos tipos de personalizaciones de currículum de Acceso:

Acceso físico: espacio, recursos materiales y personales. Por ejemplo: eliminación de barreras arquitectónicas, iluminación y sonido adecuados, mobiliario adaptado, profesores de apoyo especializados

Acceso a la comunicación: materiales específicos de enseñanza-aprendizaje, herramientas técnicas y tecnológicas, sistemas complementarios de comunicación, sistemas alternativos. Por ejemplo: Braille, lupas, telescopios, computadoras, grabadoras, lenguaje de señas.

Adaptaciones Curriculares Individualizadas: Son todas aquellas adaptaciones o modificaciones que se realizan en los distintos elementos de la propuesta educativa elaborada para que un alumno satisfaga sus Necesidades Educativas Especiales (NEE) y que no pueden ser compartidas por otros compañeros. Pueden ser de dos tipos:

No significativo: cambia elementos del plan de estudios básicos o no obligatorios. Son adaptaciones de tiempos, actividades, metodología, técnicas e instrumentos de evaluación... Cada alumno, con o sin necesidades educativas especiales, puede realizarlas en cualquier momento. Es la estrategia básica para individualizar la enseñanza y, por tanto, tiene un carácter preventivo y compensatorio. Se pueden realizar cambios en los elementos prescritos del currículo oficial que, previa evaluación psicopedagógica, se hayan considerado importantes o muy importantes. Estos cambios pueden afectar los objetivos generales del nivel, el contenido sustantivo y básico de varias áreas del plan de estudios y los criterios de evaluación. Los cambios pueden incluir: Revisar los objetivos, materiales y métodos de la evaluación.

Priorizar objetivos, materiales y acciones de evaluación específicos.

Cambiar el cronograma para evaluar metas y estándares de evaluación.

Eliminar objetivos, materiales y estándares de evaluación para la etapa o fase relevante.

Resume el contenido, objetivos y referencias de los pasos o ciclos anteriores.

### 8.3 La actividad física

La actividad física abarca cualquier movimiento que involucre los músculos esqueléticos y gaste energía, ya sea un paseo placentero o un movimiento



relacionado con el trabajo. Se ha demostrado que la actividad física tiene numerosos beneficios para la salud, incluida la regulación y prevención de enfermedades no transmisibles, como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y múltiples tipos de cáncer. También puede prevenir la presión arterial alta y mantener un peso corporal saludable, al mismo tiempo que mejora la salud mental, el bienestar y la calidad de vida. Comenzar a practicar deportes o actividad física a una edad temprana puede estimular el desarrollo físico para obtener estos beneficios para la salud a lo largo de la vida.

Para los deportistas con discapacidad, adquirir hábitos de ejercicio también ayuda a motivarlos y desarrollar un estilo de vida saludable. Las actividades físicas más comunes incluyen caminar, andar en bicicleta, patear, hacer ejercicio, participar en actividades recreativas y juegos; Todos ellos se pueden hacer en cualquier nivel de habilidad y todos los disfrutan.

#### 8.4. Beneficios fisiológicos al hacer actividad física

La actividad física es esencial para todas las personas y personas de cualquier edad para mantener y mejorar la salud y prevenir enfermedades. La actividad física ayuda a prolongar la vida y mejorar la calidad de vida, con beneficios físicos, psicológicos y sociales comprobados por investigaciones científicas. La actividad física reduce el riesgo de: enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, cáncer de colon y diabetes. Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal. Fortalecer los huesos y aumentar la densidad ósea. Desarrolla músculo y mejora el esfuerzo sin fatiga (fitness).

#### 8.5 Beneficios psicológicos al hacer actividad física

La actividad física puede ayudar a prevenir y tratar enfermedades mentales. Algunas investigaciones sugieren que la actividad física regular es tan efectiva como la terapia de conversación o los medicamentos para tratar la depresión, y con menos efectos secundarios que los medicamentos. La actividad física también puede ser beneficiosa si padece un trastorno relacionado con la ansiedad, como fobias, ataques de pánico o estrés. El ejercicio regular puede ayudar con la depresión y la ansiedad, reducir los niveles de estrés y ayudarlo a dormir mejor.

Además, la actividad física también incrementa la producción de norepinefrina (noradrenalina), un químico que puede moderar la respuesta del cerebro al estrés.

Si es físicamente activo, es probable que se sienta más feliz, más satisfecho con su vida y mejore su bienestar. Como sabes, la actividad física puede aumentar la autonomía y la integración social, beneficios que son especialmente importantes en el caso de discapacidades físicas o psíquicas.

#### 8.6. Preparación física

La preparación física es una de las partes esenciales del entrenamiento deportivo para desarrollar la motricidad: fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación. La preparación física se divide en general y especial. Algunos expertos incluso recomiendan enfatizar adicionalmente la preparación auxiliar.

La preparación física general tiene como objetivo desarrollar habilidades motoras equilibradas (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación). Los altos niveles de preparación física general son la base funcional para el desarrollo de cualidades físicas particulares con el fin de mejorar eficazmente los demás aspectos de la preparación (técnica, táctica, psicológica). Un proceso racionalmente organizado de preparación física general presupone el desarrollo diversificado y al mismo tiempo proporcional de las diversas cualidades motrices.

El potencial funcional adquirido a través de la preparación física general es sólo un requisito indispensable para una buena mejora en un determinado deporte, pero sin una preparación física específica constante no puede contribuir a la consecución de grandes resultados deportivos.

La preparación física adicional se basa en la preparación física general. Crea una base especial que es esencial para manejar de manera eficiente el alto volumen de trabajo para desarrollar habilidades motoras especiales. Esta preparación permite aumentar las posibilidades funcionales de los diferentes órganos y sistemas del cuerpo. Por otro lado, se mejora la coordinación

neuromuscular, se mejora la capacidad de los atletas para soportar cargas pesadas y poder recuperarse de manera efectiva después.

La preparación física específica tiene como objetivo desarrollar las habilidades motoras de acuerdo con las exigencias de un deporte dado y las especificidades de una actividad competitiva dada.

Al organizar el proceso específico de preparación física, es importante no perder nunca de vista los requisitos específicos de un deporte en particular. En particular, los grupos musculares que soportan la mayor parte de la actividad competitiva (y sus antagonistas) necesitan más trabajo.

A la hora de desarrollar las cualidades físicas, es necesario elegir ejercicios que, por sus características dinámicas y cinemáticas, correspondan más o menos a los elementos básicos de la actividad competitiva.

#### 8.7. La discapacidad intelectual

El término discapacidad intelectual (DI) se utiliza cada vez más en lugar de retraso mental. La DI se entiende como una adquisición lenta e incompleta de habilidades cognitivas durante el desarrollo humano, lo que significa que la persona puede tener dificultad para comprender, aprender y recordar cosas nuevas que se manifiestan durante el desarrollo y contribuyen al nivel de inteligencia. generales, por ejemplo, habilidades cognitivas, motoras, sociales y del lenguaje. Según la Asociación Estadounidense de Discapacidades Intelectuales y del Desarrollo (AAIDD), "DI es un conjunto de limitaciones significativas tanto en el funcionamiento como en el comportamiento adaptativo que se manifiestan en habilidades adaptativas conceptuales, sociales y prácticas". Esta incapacidad se produce antes de los 18 años. En general, el término DI se aplica a las mismas personas que ya han sido diagnosticadas con una discapacidad intelectual en términos de categoría, grado, duración y necesidad de servicios y apoyo.

#### 8.8. Tipos de grados de la discapacidad intelectual

Existen varios sistemas de clasificación, unos por la intensidad de los apoyos necesarios y otros sistemas actuales de diagnóstico y clasificación que se centran en

cómo se trata el retraso mental. También existen categorías diagnósticas y clasificatorias adicionales que se aplican con frecuencia a las personas con retraso mental. Por ejemplo, la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE) de la Organización Mundial de la Salud, que incluye códigos para varios niveles de retraso mental, es el sistema internacional aceptado para identificar enfermedades y condiciones físicas, incluyendo aquellas que pueden asociarse con retraso mental. Otro sistema de clasificación de la OMS con relevancia para el retraso mental es la Clasificación Internacional del Funcionamiento de la Discapacidad y de la Salud (CIF) Este sistema clasifica el funcionamiento en términos de funciones y estructuras corporales, actividades, participación y factores contextuales.

Niveles de DI	CI (DSM-IV-TR)	Necesidad de apoyo (DSM-V)	EquivalenciaEM
Leve	Entre 50 y 70	Intermitente	Entre 8 y 11 años
Moderada	Entre 35 y 49	Limitado	Entre 5 y 8 años
Grave	Entre 20 y 34	Extenso	≤ 5 años
Profunda	≤20	Generalizado	≤ 5 años

(DI: discapacidad intelectual; CI: coeficiente intelectual; EM: edad mental)

Fuente: *salusplay* (2023)

#### 8.8.1. La actividad física para las personas con discapacidad intelectual.

Existe una amplia población con diferentes tipos de discapacidad intelectual que puede, sin lugar a duda, beneficiarse de la práctica deportiva y el ejercicio físico. La condición física y la composición corporal de estas personas es notoriamente peor que la de personas sin discapacidad intelectual: menor resistencia cardiorrespiratoria y fuerza muscular, mayor cantidad de grasa corporal, menor de músculo y de masa y densidad ósea. La relación entre varias variables de la actividad física con la capacidad de trabajo autónomo y actividades de la vida cotidiana hace relevantes estos hallazgos. Estas dificultades podrían desembocar en mayores problemas como pueden ser accidentes cardiovasculares, sarcopenia u osteoporosis. Las personas con síndrome de Down agravan estas circunstancias.

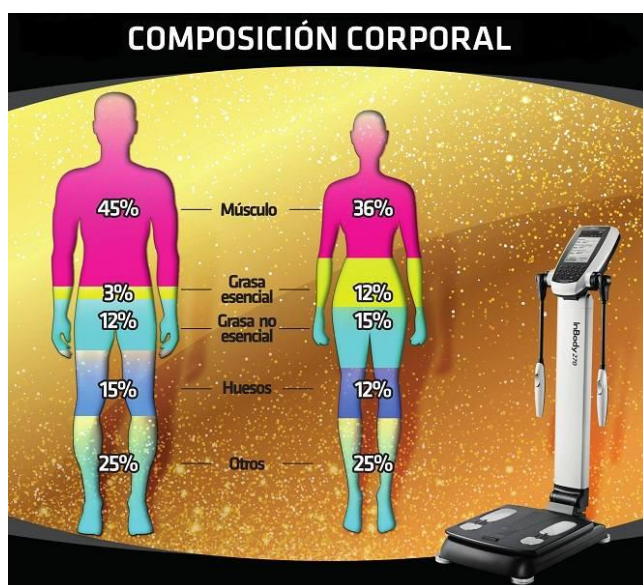
Se ha demostrado que el entrenamiento físico, tanto aeróbico, de fuerza, combinado o de saltos pliométricos, tiene efectos beneficiosos en esta determinada población. Estas mejoras pasan por aumentos en el consumo máximo de oxígeno y la capacidad de trabajo, e incrementos en la masa muscular y ósea. También se han

conseguido descensos del porcentaje graso mediante entrenamiento aeróbico. Por todo lo anterior, la promoción de programas de actividad física dirigidos a colectivos con discapacidad intelectual parece una importante actuación a tener en cuenta.

### 8.9. La composición corporal

El estudio de la composición corporal es un aspecto importante en la valoración del estado nutricional, ya que cuantifica las reservas corporales de un organismo y permite así detectar y corregir problemas nutricionales, como es el caso de la obesidad, en la que el exceso de grasa o, por el contrario, la desnutrición conduce a la masa grasa y una reducción sustancial de la masa muscular.

Así, el crecimiento o la actividad física pueden juzgarse y evaluarse mediante estudios de composición corporal, consumo de energía y diferentes nutrientes. Los nutrientes de los alimentos se vuelven parte del cuerpo, por lo que los requerimientos de nutrientes dependen de la composición corporal.



Fuente: [ruthcohen.es](http://ruthcohen.es)(2023)

#### 8.9.1. La composición corporal en personas con discapacidad intelectual

Las personas con discapacidad intelectual tienen una mayor tasa de obesidad (el doble que la población general). Según algunos autores, la alta tasa en esta población se debe a circunstancias como: uso más frecuente de medicamentos, factores genéticos, desnutrición, exceso de masa grasa y peso, además de un bajo tono muscular, seguido de problemas con la capacidad de

comer, esto conduce a una disminución de la tasa metabólica en reposo, un estilo de vida sedentario y un estilo de vida sedentario, acompañado de la ingesta de grandes cantidades de alimentos con un alto contenido de azúcar, grasas y energía (familia compatible). Una solución puede ser adoptar hábitos alimenticios saludables desde una edad temprana y realizar una actividad física moderada.

La eficacia de la terapia basada en la dieta y el ejercicio en situaciones de aumento de peso en discapacidad intelectual depende significativamente del propio individuo y de su entorno; pero a pesar de ello, el número de los que consiguen adelgazar con éxito sigue sin ser satisfactorio ni suficiente. Prevenir o tratar la obesidad en personas con discapacidad intelectual es extremadamente difícil debido a todos los factores que influyen.

#### 8.10. El deporte adaptado

Se entiende por deporte adaptativo una modalidad de deporte adaptada a un grupo de personas con discapacidad o condición de salud particular, ya sea porque se han realizado una serie de adaptaciones y/o modificaciones para facilitar la práctica de estas personas, o porque la propia estructura del deporte permite su práctica. Es por esto que algunos deportes tradicionales adaptan algunas de sus características a las necesidades de un grupo particular de personas con discapacidad que practicarán el deporte, mientras que en otros casos se crea un nuevo estilo de deporte basado en las características de un grupo particular de personas con discapacidades.

A nivel internacional, el deporte adaptado como fenómeno deportivo se creó después de la Segunda Guerra Mundial, tal como lo conocemos hoy, como consecuencia de muchos competidores, en última instancia, soldados discapacitados, e inusuales y debido al contexto sociocultural occidental, son considerados como héroes en sus respectivos países.

##### 8.10.1. El deporte adaptado a personas con discapacidad

Los expertos en actividad física y deporte adaptado se esfuerzan por cambiar la percepción sobre la participación deportiva de las personas con discapacidad. Afirman que estas personas pueden realizar actividades físicas y deportivas por las mismas razones que las personas sin discapacidad. Además, es importante tener en

cuenta que los deportes adaptados están sujetos a diferentes federaciones deportivas, especialmente aquellas que atienden a tipos específicos de discapacidad. Teniendo todo esto en cuenta, el deporte adaptado se considera un aspecto vital de la AFA, que involucra actividades físicas regladas de carácter competitivo que institucionalizan o involucran a personas con discapacidad.

#### 8.11. La calidad de vida en personas con discapacidad intelectual

El concepto de calidad de vida se configura como un tema central del enfoque familiar de la discapacidad. La familia sirve como un excelente entorno social, que a su vez es el principal proveedor de apoyo para quienes juegan un papel importante en la transición de un joven con discapacidad intelectual (JDI) a la vida adulta. Esta etapa particular se caracteriza por una gran incertidumbre y múltiples desafíos, y la necesidad de abandonar el trato ingenuo a estos jóvenes.

Según (Turnbull y Turnbull), los modelos teóricos del ciclo de vida familiar intentan explicar los cambios en las familias a lo largo del tiempo, incluido cómo cada familia atraviesa ciertas etapas predecibles y estables, responde a situaciones nuevas y progresa de una etapa a la siguiente.

Si bien estas etapas no son exclusivas de las familias de personas con discapacidades, existe incertidumbre sobre el significado de la condición y su impacto en el entorno y la familia, así como las diversas emociones negativas que experimentan los miembros de la familia, como la decepción, la injusticia, la agresión y la culpa, pueden cambiarlos, lo que significa más estrés para la familia.

Sin embargo, se ha encontrado que los sentimientos de desesperanza, culpa, tristeza y rechazo que experimentan algunos padres cuando su hijo es diagnosticado son reemplazados posteriormente por sentimientos positivos.

En particular, un gran número de familias de personas con discapacidad intelectual informaron experiencias positivas con el desarrollo de habilidades de afrontamiento, adaptación positiva, resiliencia y solidaridad familiar. Asimismo, señalan la presencia de personas con discapacidad como agentes de cohesión y supervivencia familiar.

## B.9. Marco conceptual

### 9.1. La actividad física

Según Bembibre, C. (2022). La actividad física es toda actividad o ejercicio que tenga como consecuencia el gasto de energía y el movimiento corporal ya que estos movimientos pueden ser planeados o de manera espontánea.

### 9.2. La discapacidad intelectual

Según (Schalock et al, 2007) El logro gradual y parcial de las habilidades cognitivas a lo largo del curso del crecimiento y la maduración humanos da como resultado desafíos potenciales para comprender, adquirir conocimientos y retener información.

### 9.3. Etiopatogenia

Navarro, J. (diciembre, 2015). *Definición de Etiopatogenia*  
<https://www.definicionabc.com/ciencia/etiopatogenia.php> El término utilizado en medicina para describir el origen y el mecanismo de una enfermedad se conoce como etiopatogenia, que engloba tanto su etiología como su patogenia. Así, una enfermedad se caracteriza por tres componentes: su etiopatogenia, sus síntomas y su tratamiento.

### 9.4. Facultad cognitiva

Moreno, J. (2016) El concepto de lengua como herramienta cognitiva integral ha dado lugar a un movimiento lingüístico. Esta perspectiva reconoce que el lenguaje abarca procesos cognitivos como la percepción, la categorización, la conceptualización y la inferencia, que nos permiten comprender, estructurar, funcionar y adaptarnos a nuestra realidad y al mundo que nos rodea.

### 9.5. Capacidades físicas

Deportivas Feszaragoza (2008, septiembre 11) *Definición de capacidades físicas*  
<https://deportivasfeszaragoza.files.wordpress.com/2008/09/capacidades-fisicas-corregido.pdf> Éstos constituyen los constituyentes fundamentales de la aptitud



física y son bloques de construcción vitales para la destreza tanto en el atletismo como en el movimiento.

## B.10. Marco institucional

### 10.1. Antecedentes históricos

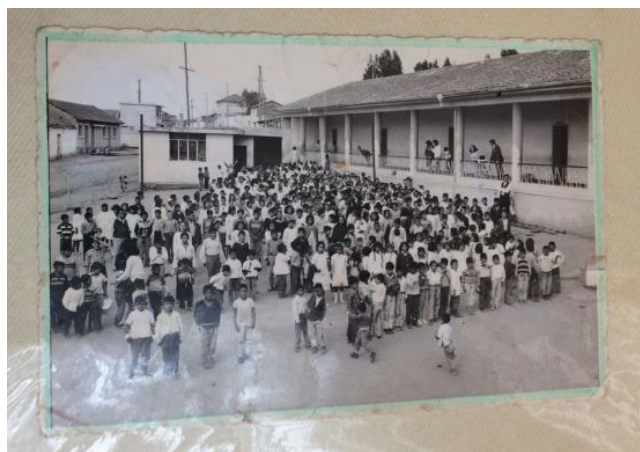
La Escuela de Educación General Básica “Jorge Escudero Moscoso” se fusiona con la escuela Luis A Martínez en el año 2013, pero su historia se remonta al año 1965, fecha de fundación.

La mencionada Institución, cuenta actualmente con setecientos cincuenta estudiantes, un selecto grupo de maestros capacitados, un aula tecnológica para servir de mejor manera a los estudiantes del sector sur de Quito de primero a séptimo año de Educación General Básica.

También cuenta con un departamento de consejería estudiantil (DECE), el cual trabaja directamente con estudiantes con capacidades diferentes, asociada a las instituciones públicas como Ministerio de Salud Pública, UDAI, Municipio de Quito, Fiscalía General del Estado y Junta Metropolitana de Defensa a NNA las mismas que ayudan a mejorar la calidad de educación que se brinda.

Esta Institución Educativa esta considera dentro del Distrito Educativo D06 Eloy Alfaro como una escuela inclusiva ya que cuenta con la mayor cantidad de niños con discapacidad intelectual del sector donde estos reciben educación integral, con calidez y calidad.

Imagen 1



Fuente: Jorge Escudero Moscoso (2023)

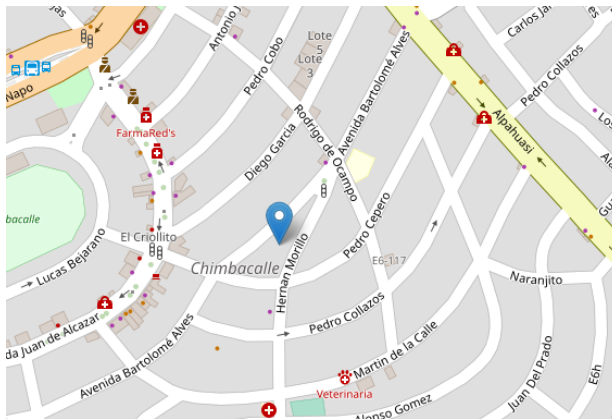
## 10.2. Ubicación geográfica

Cantón: Quito                      Calles

Parroquia: Chimbacalle    Norte: Rodrigo de Ocampo

Barrio: Chiriacu bajo        Sur: Pedro Cepero

### Imagen 2



*Fuente: Google Maps (2023)*

## 10.3. Misión

La Escuela de EGB Jorge Escudero Moscoso, una Institución Fiscal (pública) de renombre, se enorgullece de brindar una educación de alta calidad que inculca valores y principios universales. Desde el primer año hasta el séptimo año, los estudiantes reciben una educación cálida, innovadora y tecnológicamente avanzada para ayudarlos a navegar en el mundo competitivo y globalizado de hoy. Son guiados a través de procesos psicopedagógicos avanzados que se adhieren al Plan del Buen Vivir, lo que garantiza que cumplan con altos estándares de aprendizaje y educación.

## 10.4. Visión

En tan solo cinco años, la escuela de EGB Jorge Escudero Moscoso aspira a convertirse en una vanguardia del aprendizaje holístico, donde la inclusión, la excelencia científica y técnica y la coeducación sean la norma. El objetivo es fomentar estudiantes emprendedores e innovadores que puedan superar los desafíos que plantea un mundo que se globaliza rápidamente. Los alumnos aprenderán a ejercitar el pensamiento crítico, el respeto por la igualdad

de género y el multiculturalismo mientras practican los valores fundamentales. Todo esto será posible gracias a la dedicación de los docentes de la escuela, comprometidos con el cambio institucional y el cumplimiento de las normas de justicia social y Buen Vivir. El objetivo final es contribuir significativamente a la transformación del país.

## Capítulo 2

### Metodología de la sistematización

#### B.11. Marco metodológico

La sistematización de experiencias para la adaptación de preparación física en personas con discapacidad intelectual será orientada por el paradigma y/o enfoque mixto, debido a que se utilizara técnicas de recolección de datos que arrojaran resultados numéricos, porcentuales y/o estadísticos; a la par, se abordara al objeto de estudio de una manera holística describiendo sus características; insumos, que permitirán tomar decisiones claras en el diagnóstico de la investigación mismas que influirán sobre los actores de la sistematización.

#### Tipos de investigación

La real academia de lengua (RAE) define a la investigación como “organización y análisis de información para aumentar la comprensión de un tema o problema”.

La organización y análisis que vamos a utilizar son:

Investigaciones básicas pura o fundamentales, porque creo que el método que se aplicará ayudara mucho a las personas con discapacidad intelectual en su desarrollo físico social y mental, con estos métodos espero y aspiro sirva de guía para padres de familia que tienen hijos con capacidades diferentes, para familiares que deseen colaborar para docentes en su trabajo diario, en fin, para los que necesiten una ayuda en su diario convivir.

La presente investigación está basada en 4 estudiantes con discapacidad intelectual de 11 años. Con la misma que espero mejorar su capacidad física, motora, social y afectiva.

Esta investigación exploratoria está basada en la observación de niños y niñas de edad escolar con problemas de discapacidad intelectual realizada en la ciudad de Quito en la Institución Educativa Jorge Escudero Moscoso en el barrio las cinco esquinas durante su estancia en la escuela.

En la escuela Jorge Escudero Moscoso, de esta ciudad, lugar donde se realizó esta investigación descriptiva se observó alrededor de 20 niños con discapacidad intelectual durante sus horas de educación física los mismo que al realizar esta actividad demuestran una descoordinación con relación al resto de sus compañeros, pero sin perder el interés.

La discapacidad intelectual es entendida como la adquisición lenta e incompleta de las habilidades cognitivas y físicas durante el desarrollo humano. Según la investigación descriptiva y por lo observado durante estos días a los niños de la escuela Jorge Escudero Moscoso que tienen capacidades diferentes, podemos decir que una de las posibles causas por la que ellos no desarrollan de igual manera que sus compañeros la actividad física es porque se encuentran segregados por parte de sus compañeros.

Sabemos que la mayoría de las personas con discapacidad intelectual la adquirieron desde su nacimiento, que su desarrollo cognitivo y físico ha pasado por diferentes etapas y problemas; a pesar de ello, ellos demuestran interés en sus actividades.

#### Métodos de investigación

##### Método lógico

Son todos aquellos que se basan en la utilización del pensamiento en sus funciones de deducción, análisis y síntesis. Utilizaremos este método porque es un procedimiento que descompone sus elementos básicos es decir de lo general a lo específico.

##### Método inductivo-deductivo

Porque es un proceso de investigación donde utilizaremos el razonamiento lógico basado en hechos concretos, en la obtención de conclusiones generales a través de premisas particulares. En otras palabras, el método inductivo-deductivo

parte de hipótesis específicas para obtener una información más general del su objeto de estudio.

#### B12. Actores claves

La presente sistematización está encaminada a la adaptación de la preparación física para personas con discapacidad intelectual grado tres, comprendidos en las edades de nueve a doce años de la Institución Educativa Jorge Escudero Moscoso ubicada en el Distrito Metropolitano de Quito sector de las 5 esquinas en las calles Bartolomé de Alves

**Tabla 1**

Nomina de niños y niñas con discapacidad intelectual

NÚMERO	Apellidos y nombres del estudiante	Cedula de identidad	Fecha de nacimiento	Género masculino / femenino	Grado de discapacidad
1	Atachi Bajaña Emilia Anahí	1756927297	2/5/2012	femenino	30% discapacidad intelectual
2	Figueroa Amagua Christopher	1754202669	5/11/2012	masculino	35% discapacidad intelectual, inteligencia marginal
3	Guallichico García Jenny Cristina	1754328985	12/7/2012	femenino	Discapacidad intelectual por valorar en la UDAI
4	Rodríguez Otuna José Esteban	1752494839	12/10/2011	masculino	35% discapacidad intelectual; inteligencia y memoria marginal y TDH

Fuente: Diego Paucar (2023)

### B13. Materiales y métodos

#### Investigación básica pura o fundamental

Investigación básica pura o fundamental porque creo que el método que aplicare ayudara mucho a las personas con discapacidad intelectual en su desarrollo físico social y mental. Este método espero y aspiro sirva de guía para padres de familia que tienen hijos con capacidades diferentes, para familiares que deseen colaborar para docentes en su trabajo diario, en fin, para los que necesiten una ayuda en su diario convivir.

#### La investigación de campo

La presente investigación está basada en 4 estudiantes con discapacidad intelectual de 11 años. Con la misma que espero mejorar su capacidad física, motora, social y afectiva.

#### Investigación exploratoria

Esta investigación exploratoria está basada en la observación de niños y niñas de edad escolar con problemas de discapacidad intelectual realizada en la ciudad de Quito en la Institución Educativa Jorge Escudero Moscoso en el barrio las cinco esquinas durante su estancia en la escuela.

#### Investigación descriptiva

En la escuela Jorge Escudero Moscoso, de esta ciudad, lugar donde se realizó esta investigación descriptiva se observó alrededor de 20 niños con discapacidad intelectual durante sus horas de educación física los mismo que al realizar esta actividad demuestran una descoordinación con relación al resto de sus compañeros, pero sin perder el interés.

#### Investigación explicativa

La discapacidad intelectual es entendida como la adquisición lenta e incompleta de las habilidades cognitivas y físicas durante el desarrollo humano. Según la investigación descriptiva y por lo observado durante estos días a los niños de la escuela Jorge Escudero Moscoso que tienen capacidades diferentes, podemos decir que una de las posibles causas por la que ellos no desarrollan de

igual manera que sus compañeros la actividad física es porque se encuentran segregados por parte de sus compañeros.

#### B13.1. Plan de sistematización

Determinar los beneficios que da la actividad física en las personas con discapacidad intelectual; en su calidad de vida, mediante una investigación de campo, con el fin de buscar y aplicar nuevas estrategias que les facilite una mejor interacción social y emocional en su vida diaria.

Conocer como la discapacidad intelectual afecta a los niños y niñas, en su práctica de actividad física por medio de la investigación y la aplicación de nuevas metodologías, para mejorar su calidad de vida y aumentar su autoestima.

Identificar las dificultades que presentan los estudiantes con discapacidad intelectual al interactuar con las demás personas dentro de una institución de educación regular, mediante la observación de la actividad física durante las horas de clase y los recreos, para alcanzar una verdadera interacción equitativa entre ellos.

Crear una guía que permita a los docentes de las instituciones educativas regulares crear diferentes actividades físicas y recreativas de manera que estas sirvan de ayuda para el desarrollo integral de los niños con discapacidad intelectual.

La actividad física sirve de apoyo para las acciones de la vida diaria y la independencia de la persona, mejora la salud mental, emocional, reduce la depresión y la ansiedad. Las personas con capacidades diferentes también se ven afectadas, en este plano ya que estas evitan realizar actividades físicas y de recreación por el desconocimiento de sus familiares, por no exponerlos a una humillación ante las demás personas las cuales al no creer en las capacidades de ellos; o en sus potencialidades para realizar alguna actividad, física, estos se ven rezagados.

Se plantea, que este documento sirva para que la actividad física sea un componente importante en la vida de estas personas. Mejoraríamos su calidad de vida regularmente, sus habilidades y capacidades de interrelación con la sociedad.

La educación física constituye un conjunto de actividades que forman parte de la vida cotidiana, que también incluye las áreas educativas, es así que la gimnasia, el fútbol entre otros deportes y junto a las actividades recreativas constituyen el respaldo de una vida integral, funcional y significativa.

el deporte históricamente ha tenido el respaldo pedagógico que le brinda la Educación Física como área fundamental en la educación, con él los instrumentos didácticos fundamentales, contenidos, estrategias, metodologías, recursos y evaluación.

El deporte es de gran importancia en el desarrollo de los individuos ya que permite mejorar la actividad física, social y psicológica.

Si nos enfocamos en personas que se enfrentan a una discapacidad, muchas de las ocasiones; estas, se encuentran con barreras sociales, de infraestructura inadecuada, y prejuicios de la sociedad, es el deporte el que les permite desarrollar una actitud de autosuperación y fortalece aspectos socioafectivos, control de sí mismos, mejora su percepción de la realidad y de su entorno y aumenta su desarrollo cognitivo, lo que permite alcanzar un mejoramiento de la salud y le prepara para una mejor vida social con mejor autoestima.

Dentro de las fuentes de información que vamos a utilizar en la presente sistematización son:

Libros y artículos de la web, enfocados a la actividad física en personas con discapacidad intelectual.

Constitución de la república del Ecuador, leyes y reglamentos del deporte para personas con discapacidad

La técnica de observación y todas sus etapas

Una encuesta dirigida a los representantes legales de las personas con discapacidad intelectual

Planificación de sesión de entrenamiento

Matriz de tabulación de resultados



Matriz de conclusión y recomendaciones

Gráficos y anexos

La presente sistematización se desarrollará observando directamente a niños y niñas de una institución educativa fiscal del distrito metropolitano de Quito durante sus periodos de actividad física y deportiva; la técnica más utilizada será la observación directa y todas sus etapas. Se utilizará registros anecdóticos, tablas porcentuales y reconstrucciones de técnicas y métodos deportivos utilizados en horas clase.

B13.2. Cronogramas

**Tabla 2**

Cronograma de actividades

<b>FECHA</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>PARTICIPANTES</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>19/6/2022</b>	Movimiento articular durante 15 minutos Ejercicios de coordinación: Sentadillas y Zancadas Saltar la cuerda	4	Mejorar la forma de respiración y la postura al ejecutar la actividad.
<b>19/06/2022</b>	Movimiento articular durante 15 minutos Sentadillas y Zancadas Saltar la cuerda Elevación de talones Gateo del oso El juego del pañuelo	4	Adecuar el entrenamiento al nivel físico para evitar de esta manera el sobre entrenamiento. Tener más pautas de descanso
<b>19/06/2022</b>	Movimiento articular durante 15 minutos Ejercicios propuestos anteriormente Movimiento articular Planchas	4	Subir poco peso después de ver una gran mejora y corregir postura al ejecutar la actividad.

	Semisentadilla con salto Skipping en el sitio.		
<b>19/06/2022</b>	Movimiento articular durante 15 minutos Ejercicios propuestos anteriormente Movimiento articular Planchas Semisentadilla con salto Skipping en el sitio. Aumentamos el nivel con más ejercicios que son: Flexiones de pecho Abdominales Glute bridge Para finalizar la clase con un juego.	4	Tratar de evitar el desgaste innecesario de energía en la ejecución del ejercicio.
<b>19/06/2022</b>	Vuelta a la calma: El juego del rescate 3 tiempos de respiración.	4	Mejorar la forma de respiración y la postura al ejecutar la actividad. Estar suficientemente hidratado antes, durante y después de los entrenamientos

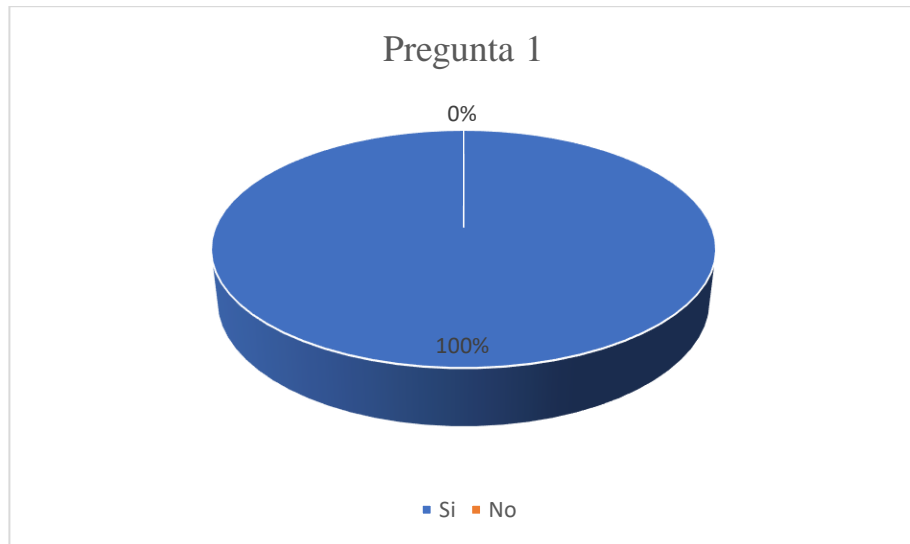
Fuente: Diego Paucar (2023)

#### B.14. Ejes de análisis

Ejes de análisis de los resultados obtenidos del cuestionario

#### **Ilustración 1**

Pregunta 1: ¿Estaría usted dispuesto a que su representado reciba acondicionamiento físico?

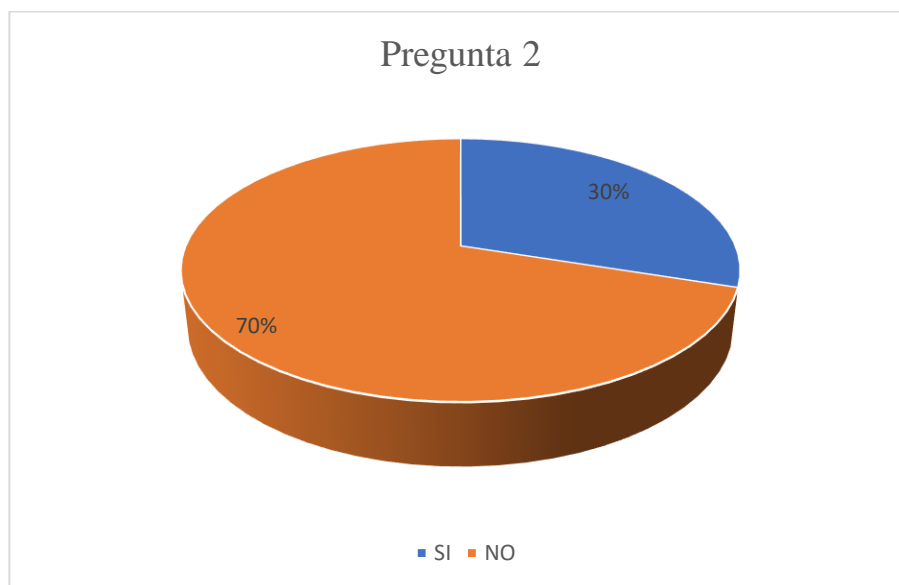


*Fuente: Diego Paucar (2023)*

Análisis: Según la encuesta realizada el 100% de los encuestados está de acuerdo con que su representado reciba ayuda en su acondicionamiento físico.

## Ilustración 2

Pregunta 2: ¿Está dispuesto usted a asistir, acompañar y financiar, ¿la actividad física en la cual su representado presenta mayores habilidades?



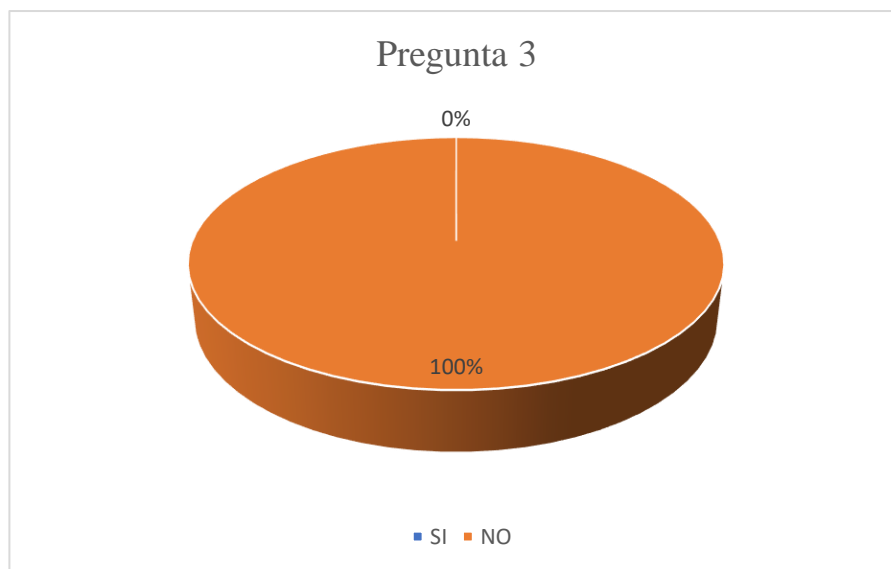
Fuente: Diego Paucar (2023)

Análisis: El 70% por ciento de los encuestados está de acuerdo con asistir y acompañar la actividad física de su hijo, hija o representante legal; así como también, colaborar financieramente con esta actividad.

El 30% de los mismos, también están de acuerdo en asistir y acompañar a realizar la actividad física de su representado; pero, la falta de dinero puede ser uno de los inconvenientes para tener éxito en este trabajo.

### Ilustración 3

Pregunta 3: ¿Conoce usted que ventajas propone la ley del deporte en el Ecuador para personas con discapacidad intelectual?

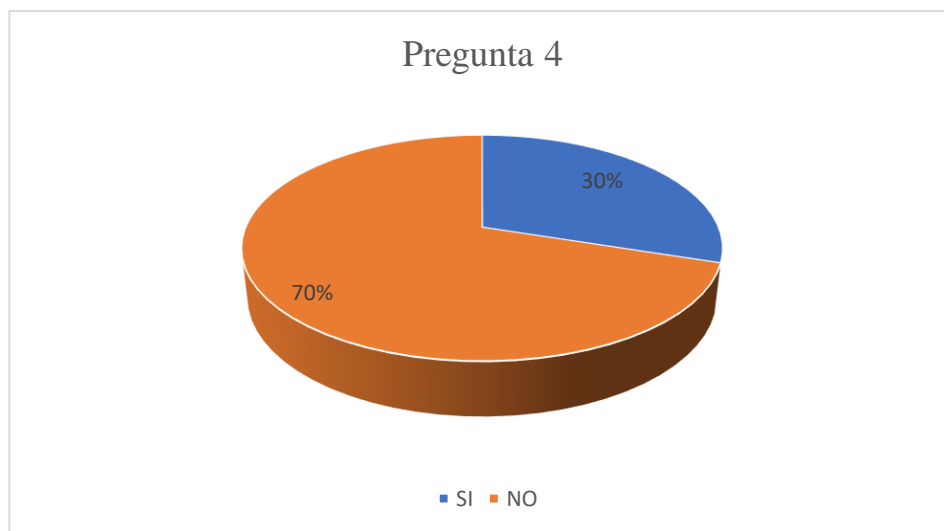


Fuente: Diego Paucar (2023)

Análisis: Podemos observar que, de las 20 personas encuestadas sobre su conocimiento sobre la Ley del deporte, estas presentan un completo desconocimiento de la misma; por lo tanto, no conocen los beneficios y ventajas que esta tiene para las personas con discapacidad.

#### Ilustración 4

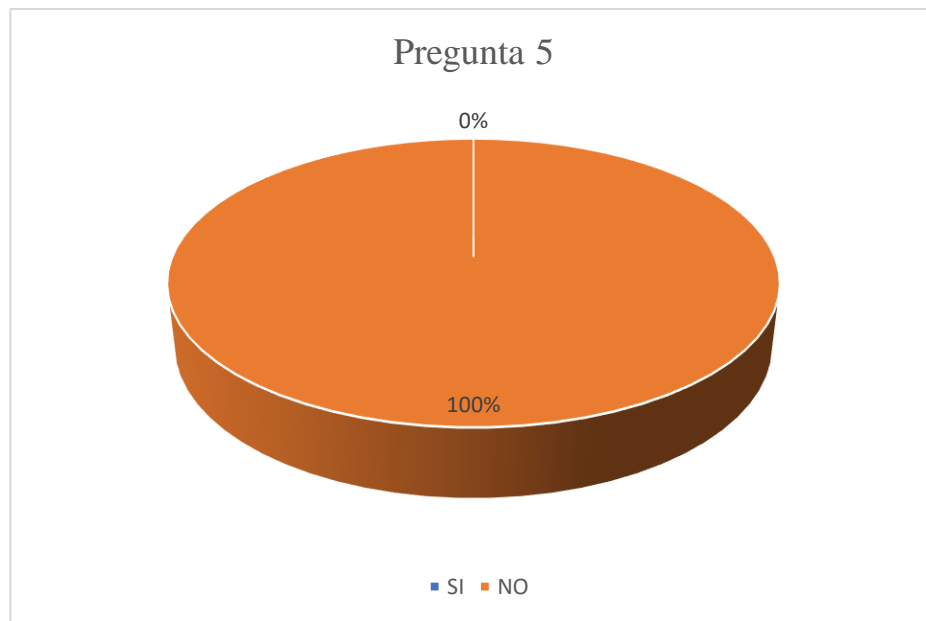
Pregunta 4: ¿Conoce usted las ventajas que proporciona la actividad física para las personas con discapacidad intelectual?



Análisis: La mayoría de las personas encuestadas sobre las ventajas que proporciona la actividad física en especial para personas con discapacidad expresan que esta si ayuda al desarrollo tanto físico como psicológico de su representado, donde el 30% de los encuestados señala que no conoce.

### Ilustración 5

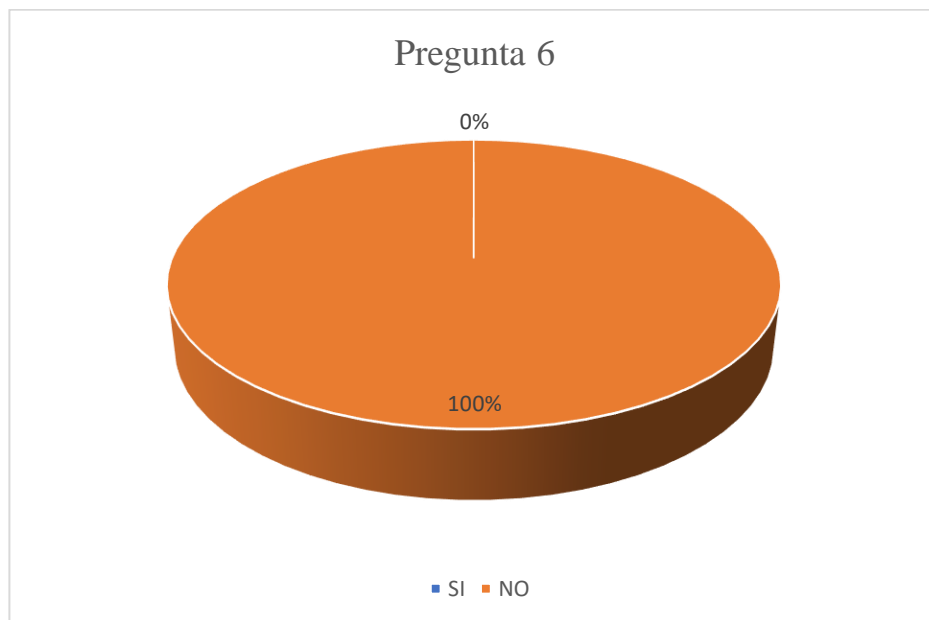
Pregunta 5: ¿Ha aplicado usted a su representado alguna terapia física que vaya en mejora del desarrollo intelectual?



Análisis: Los encuestados señalan que por si mismo nunca han aplicado una terapia física a su hijo(a) o representante legal, las pocas que han realizado por sugerencia de algún psicólogo o terapeuta.

### Ilustración 6

Pregunta 6: ¿Sabe usted si en la institución educativa a la cual su hijo o representado asiste, maneja un programa especial de actividad física para las personas con discapacidad intelectual?



Análisis: La totalidad de las personas encuestadas no conocen, tampoco se han informado con personal docente o directivos de las instituciones educativas a la cual su hijo(a) asisten, si aplican alguna adaptación física especial hacia ellos.



### B.15. Principales hallazgos

La mayoría de niños y niñas que presentan discapacidad intelectual, han recibido muy poca atención en el ámbito de la actividad física, es por esto que se plantea en la primera pregunta de la encuesta, si está de acuerdo con que su representado reciba ayuda en su acondicionamiento físico, los encuestados manifiestan un 100% que sí.

Las familias de las personas que sufren discapacidad física o intelectual no acompañan a sus representados por el hecho de la discriminación que pueden recibir ellos al momento de practicar algún deporte; la falta de dinero para invertir en la mejora física también es un impedimento. Al plantear la pregunta si está o no de acuerdo con asistir y acompañar la actividad física de su hijo, hija o representante legal, así como también, colaborar financieramente con esta actividad, el 70% de los encuestados a pesar de no ser personas de gran poder adquisitivo están de acuerdo con asistir y aportar para que sus hijos o hijas o representantes legales mejoren en este aspecto.

En el año 2021 se expire la ley del deporte, que en concordancia que con el artículo 381 de la constitución de la República del Ecuador, en su parte pertinente dice “El estado protegerá, promoverá la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación con actividades que contribuyen a la salud , formación y desarrollo integral de las personas y fomentara la participación de las personas con discapacidad”, se realizó la encuesta a 20 personas sobre su conocimiento sobre la Ley del deporte y el artículo antes mencionado; estas, presentan un completo desconocimiento de las mismas; por lo tanto, no conocen los beneficios y ventajas que esta tiene para las personas con discapacidad.

Los representantes legales de las personas que tienen discapacidad intelectual tienen conocimiento de que la actividad física ayuda a mejorar la calidad de vida de ellas, así también la participación en juegos y competencias ayudara a una mejor socialización y aceptación de ellas.

En la pregunta cuatro de la presente encuesta, un 70% de los encuestadas están de acuerdo que el deporte brinda y proporciona ventajas para las personas con discapacidad intelectual.

La Terapia Física y Rehabilitación es una especialidad que tiene como objetivo recuperar y mejorar la capacidad funcional y calidad de vida de aquellas personas que sufren de discapacidad. Los encuestados señalan que por si mismo nunca han aplicado una terapia física a su hijo(a) o representante legal, las pocas que han realizado han sido por sugerencia de algún psicólogo o terapeuta.

¿Sabe usted si en la institución educativa a la cual su hijo o representado asiste, maneja un programa especial de actividad física para las personas con discapacidad intelectual?

La ley de cultura física, deportes y recreación del año 2005 no ha respondido a la realidad en la cual está inmerso el deporte y la actividad física en el país, así como también la antigua Ley de Educación, sobre los criterios de calidad, eficiencia, eficacia, bajo los cuales debe funcionar para las personas con discapacidad.

La actual LOEI y la Ley del Deporte si habla sobre los beneficios que tienen las personas con discapacidad, pero los familiares o representantes legales no conocen, tampoco están informado si el personal docente o directivos de las instituciones educativas a la cual su hijo(a) asisten, aplican alguna adaptación física especial hacia ellos.

### Capítulo 3

Esta experiencia sistematizadora ha permitido conocer más de cerca la realidad de los niños y niñas con discapacidad intelectual los mismo que día a día se enfrentan a una realidad de discriminación, exclusión y burlas de otras personas las mismas que no conocen su realidad; dentro del ámbito educativo también ocurre esta situación, pero en menor grado.

Al hablar de actividad física para estas personas existen muy poca información, por lo que he visto la necesidad de plantear una propuesta física-educativa para que sea analizada, puesta en práctica y sirva de ayuda para familiares y docentes.

Este trabajo investigativo fue realizado mediante una observación directa de campo a niños y niñas de edad escolar de una escuela fiscal de la ciudad de Quito, a los cuales se les aplico directamente esta propuesta física encontrando; al finalizar la misma, un mejoramiento en su desarrollo físico, social, afectivo, psicomotriz y de sociabilidad.

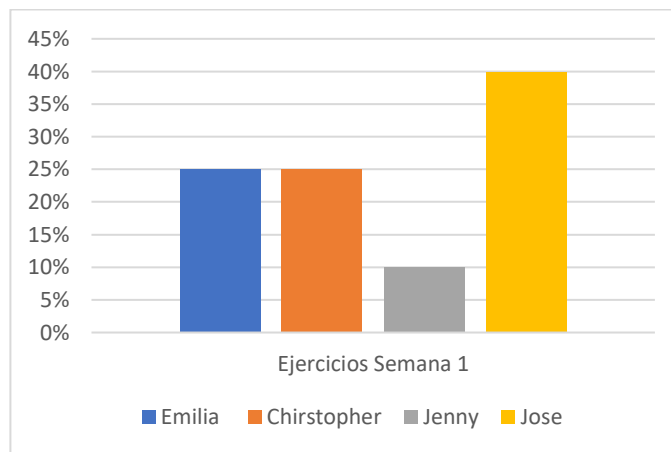
Espero que el presente trabajo sirva para mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual, su familia y entorno aplicada en la actividad física.

### B.16 Análisis de resultados

Las siguientes columnas muestran los resultados obtenidos al realizar una encuesta preparación a 4 niños con discapacidad intelectual, luego de 5 semanas del trabajo planificado y la aplicación de los ejercicios para el mejoramiento de la coordinación, fuerza, salud y estado emocional.

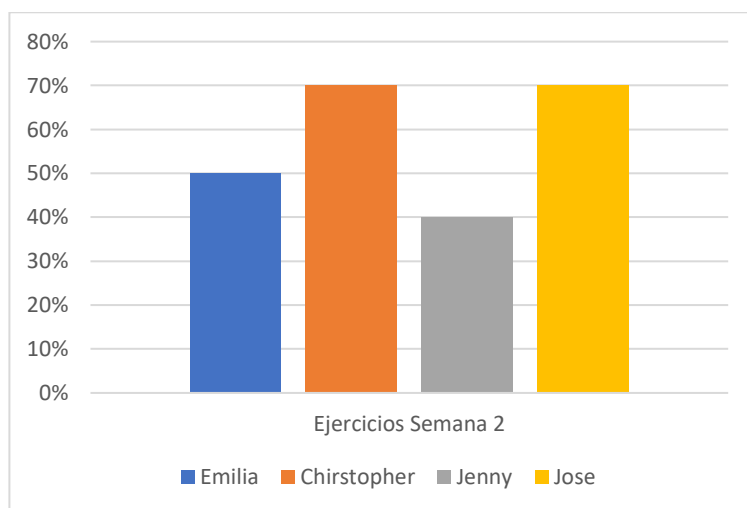
#### Semana 1

#### Ilustración 7



Análisis de resultado: Durante la primera semana de trabajo con los niños, se pudo observar que el primer día todos ellos se encontraban nerviosos, ansiosos y temerosos; al transcurrir la clase fueron tomando confianza. Jose demuestra mayor coordinación tanto que podríamos decir que presentó un 40% de desarrollo durante toda la semana, Emilia y Christopher en cambio no mostraron mucha coordinación llegando a un 25% durante toda la semana y Jenny fue la que menor desarrollo presentó con un 10%.

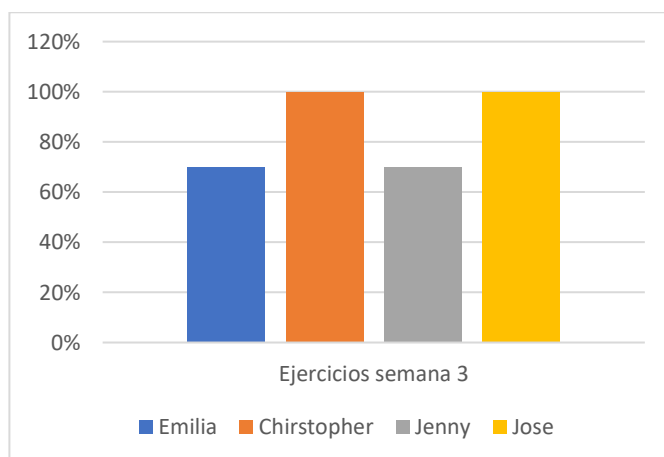
## Semana 2

**Ilustración 8**

Análisis de resultado: Para este ejercicio de coordinación, los niños y niñas mejoraron sus ejercicios de coordinación gracias a que ellos recordaron las actividades propuestas en la primera semana. Jose y Chirstopher realizaron los ejercicios propuestos con una mejora del 70%. Emilia y Jenny también mejoraron su desempeño físico con un 50% y 40% respectivamente.

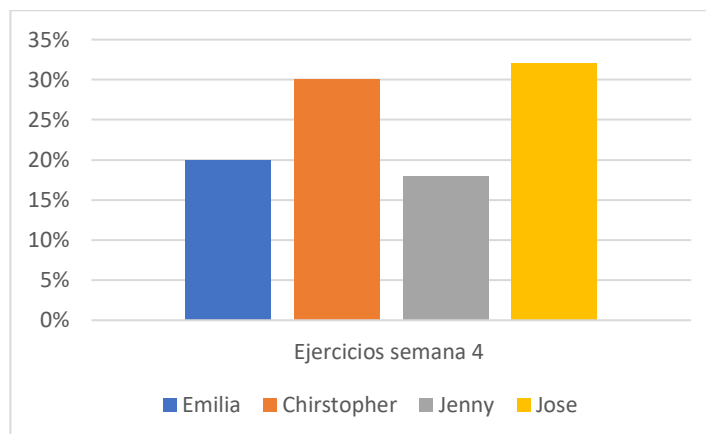
Semana 3

### Ilustración 9



Análisis de resultado: Ejercicio (lanzamiento de pelota) Chirstopher y Jose lanzan la pelota de tenis que pesa 60gr, una distancia de 10m, lo que porcentualmente significa un 100%. Las niñas Emilia y Jenny lanzan la pelota a una distancia de 7m porcentualmente hablando 70%.

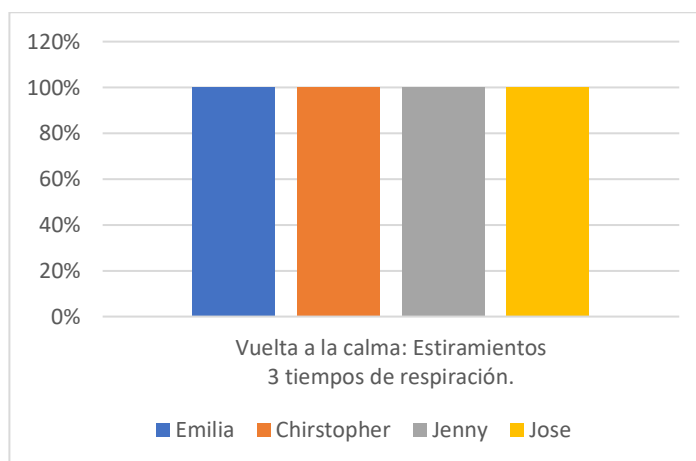
## Semana 4

**Ilustración 10**

Análisis de resultado: Para el ejercicio de fuerza se utilizó la actividad flexiones de pecho (lagartijas). Durante 30s, obteniendo los siguientes resultados Emilia 12 repeticiones de lo que significa el 20%; Chistopher 17 repeticiones lo que significa 30%, Jenny 10 repeticiones lo que significa 18% y Jose 19 repeticiones lo que significa 32%.

Semana 5

### Ilustración 11



#### Análisis de resultado:

Para esta ultima semana se realizo ejercicios de calentamiento los cuales los niños y niñas lo realizaron de mejor forma, llegando a un 80%.

Se recordó y realizo con los estudiantes todos los ejercicios realizados durante las anteriores cuatro semanas día por día, encontrando un aumento en su coordinación, resistencia y sociabilidad con los compañeros en un 80%.

El juego realizado con ellos (semáforo descompuesto) sirvió para mejorar la interrelación entre ellos y el docente, creando lazos de amistad, confianza y agradecimiento.



### B.17 Conclusiones

Al organizar un conjunto de elementos y conocimientos sobre las personas con discapacidad intelectual; en el ámbito deportivo, he podido descubrir que poco se conoce y muy poca bibliografía se encuentra.

La presente sistematización espera que permita a los docentes de las diferentes instituciones educativas regulares, crear diferentes alternativas de actividades físicas y recreativas para estas personas.

Podemos decir que la actividad física, el deporte y la recreación mejora la igualdad, equidad, progresividad, la sociabilidad, la coordinación, la flexibilidad, el estado de ánimo de las personas con discapacidad; desarrolla la solidaridad y la no discriminación entre los demás individuos; así también oxigena su cerebro y en un menor grado su capacidad intelectual, es decir mejora su calidad de vida.

### B.18 Recomendaciones

Realizar y buscar más ejercicios de coordinación donde los estudiantes con discapacidad intelectual puedan mejorar su lateralidad y su motricidad.

Para los ejercicios que se refiera a fuerza en brazos y piernas se debe motivar a los estudiantes a que los realicen a pesar del cansancio que estos producen ya que estos ayudaran a mejorar su masa muscular y su coordinación.

Se debe buscar y realizar diferentes actividades donde los niños y niñas después de realizar un ejercicio físico extenuante puedan divertirse, descansar y socializar con sus compañeros.

Realizar con los niños y niñas con discapacidad intelectual mayor tiempo de actividades recreativas, de integración utilizando espacios abiertos, incorporando técnicas y métodos que la asignatura de educación física posee; creando en los horarios diarios de estas personas mayor espacio para el deporte de preferencia el que más les guste.

## Bibliografía

- (s.f.). Obtenido de <https://escjem.webnode.es/nosotros/>
- (JD), A. M. (2023). Obtenido de <https://www.understood.org/es-mx/articles/accommodations-what-they-are-and-how-they-work>
- ALONSO, I. G. (2005). Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1798/179817547002.pdf>
- Azcona, Á. C. (s.f.). *Manual de Nutrición y Dietética*. Obtenido de <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-07-24-cap-2-composicion-corporal55.pdf>
- Bermejo, M. Á. (s.f.). [https://sid-inico.usal.es/idocs/siglo\\_cero/2009/230/resenas.pdf](https://sid-inico.usal.es/idocs/siglo_cero/2009/230/resenas.pdf).
- Cuevas, R. M. (2014). *Deporte adaptado*. Obtenido de [http://riberdis.cedid.es/bitstream/handle/11181/5025/Deporte\\_adaptado.pdf?sequence=1&rd=0031493722621086](http://riberdis.cedid.es/bitstream/handle/11181/5025/Deporte_adaptado.pdf?sequence=1&rd=0031493722621086)
- Diana M<sup>ª</sup> Pascual-García, M. G.-F. (2014). Obtenido de Autodeterminación y calidad de vida: un programa para la mejora de personas: [www.elsevier.es/psed](http://www.elsevier.es/psed)
- DÍAZ, M. P. (2010). Obtenido de <https://dugi-doc.udg.edu/bitstream/handle/10256/3547/Adaptacion-espacio-europeo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Díaz-Caneja, P. (s.f.). *ADAPTACIONES CURRICULARES: ASPECTOS GENERALES Y CONCEPTUALES*. Obtenido de <https://www.downciclopedia.org/educacion/adaptaciones-curriculares/2983-adaptaciones-curriculares-aspectos-generales-y-conceptuales.html>
- EmásF, R. D. (2022). *LA MOTIVACIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ATLETAS CON*. Obtenido de [https://emasf.webcindario.com/La\\_motivacion\\_y\\_la\\_actividad\\_fisica\\_en\\_atletas\\_con\\_discapacidad\\_intelectual.pdf](https://emasf.webcindario.com/La_motivacion_y_la_actividad_fisica_en_atletas_con_discapacidad_intelectual.pdf)
- Escalante, Y. (. (s.f.). *Physical activity, exercise and fitness in the field of public health. Revista Española de Salud Pública, 85(4), 325-328. Recuperado en 30 de marzo de 2023, de .* Obtenido de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272011000400001&lng=es&tlng=en](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272011000400001&lng=es&tlng=en).
- Expósito Unday, D. &. (s.f.). *Sistematización de experiencias como método de investigación. Gaceta Médica Espirituana, 19(2), 10-16. Recuperado en 30 de marzo de 2023.* Obtenido de [Sistematización de experiencias como método de investigación. Gaceta Médica Espirituana](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000200003&lng=es&tlng=es) [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1608-89212017000200003&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000200003&lng=es&tlng=es).
- Ismael San Mauro-Martín, J. O.-G.-D.-V.-R. (s.f.). *Análisis del estado nutricional y composición corporal*. Obtenido de <https://www.researchgate.net/publication/307528313>
- Ke X, L. J.-T. (2017). Obtenido de [https://iacapap.org/\\_Resources/Persistent/9bb8e4d220ccfd6585053b90116d2a2345f3ef60/C.1-Discapacidad-Intelectual-SPANISH-2018.pdf](https://iacapap.org/_Resources/Persistent/9bb8e4d220ccfd6585053b90116d2a2345f3ef60/C.1-Discapacidad-Intelectual-SPANISH-2018.pdf)

- Revista Mexicana de Psicología, D. 2. (s.f.). *ADAPTACIÓN A LA EDUCACIÓN FÍSICA DE LA ESCALA DE LAS NECESIDADES PSICOLÓGICAS*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2430/243016308009.pdf>
- Salud, O. M. (s.f.). *Actividad Física*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Sanidad. (s.f.). *Conceptos importantes en materia de Actividad*. Obtenido de [https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/capitulo1\\_Es.pdf](https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/capitulo1_Es.pdf)
- sociedad, P. d. (s.f.). <https://prismadelasociedad.blogspot.com/2021/03/httpssid.html>.
- Solís-Aguilar, P.-C. A.-N.-M.-G.-L.-C.-V.-O.-L. (2019). Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>
- Vilar, F. C. (s.f.). *NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES DEL ALUMNADO CON*. Obtenido de <https://www.guiadisc.com/wp-content/uploads/2013/05/necesidades-especiales-discapacidad-intelectual.pdf>
- Vladimir N. Platonov, M. M. (2019). *La preparación física*. Obtenido de <https://books.google.es/books?id=BRKaDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

# 3 er PAUCAR TAPIA DIEGO- MA

**5%** Similitudes

**3%** Texto entre comillas

**2%** similitudes entre comillas

**< 1%** idioma no reconocido

Nombre del documento: 3 er PAUCAR TAPIA DIEGO- MA.pdf  
 ID del documento: cc31188332d30146b90510bfbfb2aa64688b5f3a4  
 Tamaño del documento original: 623,91 kb

Depositante: GLADYS BARRAGAN  
 Fecha de depósito: 4/4/2023  
 Tipo de carga: Interfaz  
 fecha de fin de análisis: 4/4/2023

Número de palabras: 8210  
 Número de caracteres: 57.301

Ubicación de las similitudes en el documento:





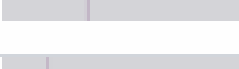





## Fuentes



### Fuentes principales detectadas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	 <a href="http://www.dspace.uca.edu.ec">www.dspace.uca.edu.ec</a> <a href="http://www.dspace.uca.edu.ec/bitstream/2580023852/14/CE-PL-PALLO%20SOLIN.pdf">http://www.dspace.uca.edu.ec/bitstream/2580023852/14/CE-PL-PALLO%20SOLIN.pdf</a> 8 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas < 1% (72 palabras)
2	 <a href="http://www.gob.ec">www.gob.ec</a> <a href="http://www.gob.ec/sites/default/files/regulaciones/2018-19/Documento_NORMATIVA_DE_ESTUDIANTES...">http://www.gob.ec/sites/default/files/regulaciones/2018-19/Documento_NORMATIVA_DE_ESTUDIANTES...</a> 4 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas < 1% (67 palabras)
3	 <a href="http://dspace.unl.edu.ec">dspace.unl.edu.ec</a>   Estudio jurídico de la normativa que regula la inserción laboral ... <a href="http://dspace.unl.edu.ec/bitstream/123456789/1654321/CESS_CS/ANEXO_HIDALGO%20SIBTO_CORRECTA...">http://dspace.unl.edu.ec/bitstream/123456789/1654321/CESS_CS/ANEXO_HIDALGO%20SIBTO_CORRECTA...</a> 7 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas < 1% (63 palabras)
4	 <a href="http://aleph.org.mx">aleph.org.mx</a>   ¿cuál enfoque tiene la sistematización de experiencias? <a href="http://aleph.org.mx/que-enfoque-tiene-la-sistematizacion-de-experiencias">http://aleph.org.mx/que-enfoque-tiene-la-sistematizacion-de-experiencias</a> 3 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas < 1% (49 palabras)
5	 <a href="http://repository.uniminuto.edu">repository.uniminuto.edu</a> <a href="http://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10856/6871/CEPS_VegaMontenegroGloria_2017.p...">http://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10856/6871/CEPS_VegaMontenegroGloria_2017.p...</a> 4 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas < 1% (37 palabras)

### Fuentes con similitudes fortuitas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	 Documento de otro usuario <small>externo</small> % El documento proviene de otro grupo	< 1%		Palabras idénticas < 1% (24 palabras)
2	 <a href="http://vdocuments.mx">vdocuments.mx</a>   UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR FACULTAD DE ... - 2019-05-1 ... <a href="http://vdocuments.mx/universidad-central-del-ecuador-facultad-de-2019-05-10-los-requisitos-y-mrta...">http://vdocuments.mx/universidad-central-del-ecuador-facultad-de-2019-05-10-los-requisitos-y-mrta...</a>	< 1%		Palabras idénticas < 1% (24 palabras)
3	 <a href="http://www.juntadeandalucia.es">www.juntadeandalucia.es</a>   Características básicas de las principales de capacidad... <a href="http://www.juntadeandalucia.es/turismo/comercioydeportelaadriaticamanda/adformacion/curso-af-41...">http://www.juntadeandalucia.es/turismo/comercioydeportelaadriaticamanda/adformacion/curso-af-41...</a>	< 1%		Palabras idénticas < 1% (19 palabras)
4	 <a href="http://www.bienestaresmas.com">www.bienestaresmas.com</a>   Un mínimo de actividad física es necesario - bienestar... <a href="http://www.bienestaresmas.com/minimo-actividad-fisica-necesario/#:~:text=Un%20m%C3%ADnimo%20de%20actividad%20f%C3%ADsica%20es%20necesario%20para%20mantener%20un%20buen%20estado%20de%20salud.&amp;context=source">http://www.bienestaresmas.com/minimo-actividad-fisica-necesario/#:~:text=Un%20m%C3%ADnimo%20de%20actividad%20f%C3%ADsica%20es%20necesario%20para%20mantener%20un%20buen%20estado%20de%20salud.&amp;context=source</a>	< 1%		Palabras idénticas < 1% (16 palabras)
5	 <a href="http://heinnich.cl">heinnich.cl</a> <a href="http://heinnich.cl/new/wp-content/uploads/ED-FS_NMo_Guia-Pedagogica-1-Acondicionamiento-fisico-y...">http://heinnich.cl/new/wp-content/uploads/ED-FS_NMo_Guia-Pedagogica-1-Acondicionamiento-fisico-y...</a>	< 1%		Palabras idénticas < 1% (20 palabras)

**Fuentes mencionadas (sin similitudes detectadas)** Estas fuentes han sido citadas en el documento sin encontrar similitudes.

-  <http://www.definicionabc.com/ciencia/etiopatogenia.php>
-  <http://deportivasfeszarangoa.files.wordpress.com/2008/09/capacidades-fisicas>

## B.19. Anexos

### Métodos empíricos de la sistematización

#### La encuesta

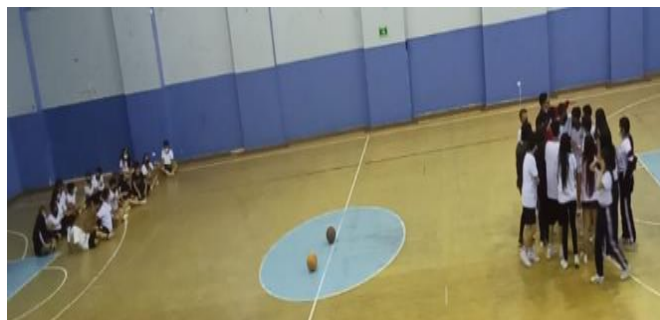
“Una encuesta es un procedimiento dentro de la investigación cuantitativa en la que el investigador recopila información mediante el cuestionario previamente diseñado, sin modificar el entorno ni el fenómeno donde se recoge la información ya sea para entregarlo en forma de tríptico, gráfica, tabla o escrita”.

La presente encuesta tiene por finalidad recolectar información acerca de las actividades físicas que realizan las personas con capacidades diferentes, si existe el apoyo de sus familiares, y la posibilidad de aplicar una adaptación física con ellos.

#### Encuesta

1. ¿Conoce usted que ventajas propone la ley del deporte en el Ecuador para personas con discapacidad intelectual?
  9. ¿Estaría usted dispuesto a que su representado reciba acondicionamiento físico?
  10. ¿Está dispuesto usted a asistir, acompañar y financiar, ¿la actividad física en la cual su representado presenta mayores habilidades?
- ¿Conoce usted las ventajas que proporciona la actividad física para las personas con discapacidad?
- ¿Ha aplicado usted a su representado alguna terapia física que vaya en mejora del desarrollo intelectual?
- ¿Sabe usted si en la institución educativa a la cual su hijo o representado asiste, maneja un programa especial de actividad física para las personas con discapacidad intelectual?





	N° Actividad	Inicio	Final	01-22	24-30	01-08	9-16	7-24	01-08
Primera semana	Movimiento articular durante 15 minutos Sentadillas y Zancadas Saltar la cuerda El semáforo descompuesto	1/6/2022	22/6/2022						
Primera semana	Movimiento articular durante 15 minutos Sentadillas y Zancadas Saltar la cuerda Elevación de talones Gateo del oso El juego del pañuelo	24/6/2022	30/6/2022						
Segunda semana	Movimiento articular durante 15 minutos Sentadillas y Zancadas Saltar la cuerda Elevación de talones Gateo del oso El juego del pañuelo	1/7/2022	8/7/2022						
Tercera semana	Movimiento articular durante 15 minutos Ejercicios propuestos anteriormente Movimiento articular Planchas Semisentadilla con salto Skipping en el sitio.	9/7/2022	16/7/2022						
Cuarta semana	Movimiento articular durante 15 minutos Ejercicios propuestos anteriormente Movimiento articular Planchas Semisentadilla con salto Skipping en el sitio. Aumentamos el nivel con más ejercicios que son: Flexiones de pecho	17/7/2022	24/7/2022						



