

**GUÍA METODOLÓGICA PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN
VISOMOTRÍZ EN JÓVENES CON SÍNDROME DE DOWN DEL CLUB ACTIVO
20-30 EN EL PROGRAMA “LA LUZ DEL SOL” DE LA CIUDAD DE PALMIRA A
TRAVÉS DE JUEGOS MOTORES**

DOLLY SOJAILA RIOS NAVARRO

**UNIVERSIDAD DEL VALLE SEDE PALMIRA
INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
2016**

**GUÍA METODOLÓGICA PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN
VISOMOTRÍZ EN JÓVENES CON SÍNDROME DE DOWN DEL CLUB ACTIVO
20-30 EN EL PROGRAMA “LA LUZ DEL SOL” DE LA CIUDAD DE PALMIRA A
TRAVÉS DE JUEGOS MOTORES**

DOLLY SOJAILA RIOS NAVARRO

**Trabajo de grado presentado como requisito para optar el título de Licenciado en
Educación Física y Deportes**

**Asesor
Med. Oliver Álvarez**

**UNIVERSIDAD DEL VALLE SEDE PALMIRA
INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
2016**

Nota de aceptación

Firma Principal del Jurado

Firma del Jurado

Firma del Jurado

Palmira 2016

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	7
1. ANTECEDENTES.....	9
2. FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA.....	14
2.1 marco contextual.....	14
2.2. Formulación del problema.....	15
2.3. Justificación.....	18
2.4. Objetivos.....	19
3. ESTRATEGIA METODOLÓGICA.....	20
4. MARCO DE REFERENCIA.....	21
4.1. Referente legal.....	21
4.2. Referente conceptual.....	22
4.2.1. ¿Qué es el Síndrome de Down?.....	23
4.2.2. La adolescencia y el SD.....	28
4.2.3. La coordinación visomotriz.....	30
4.2.4. Los juegos motores y el trabajo con el paciente con SD.....	32
4.2.5. La educación física y el síndrome de Down.....	35
5. GUÍA METODOLÓGICA.....	37
5.1. objetivos de la guía	38
5.2. planteamiento de la guía.....	38
5.3. metodología de la guía.....	39
5.4. desarrollo de la guía.....	40
6. ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA.....	86
7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	99
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	102
Glosario.....	104
Anexos.....	105

Índice de tablas

	Pág.
Tabla 1 Niveles de trabajo en el club activo 20-30.....	16
Tabla 2 Información general del club activo 20-30.....	17
Tabla 3 Proyectos de orden institucional.....	22
Tabla 4 Rasgos físicos del paciente con SD.....	23
Tabla 5 Trastornos y alteraciones ocasionadas por el SD.....	25
Tabla 6 Patologías musculares en el paciente con SD.....	27
Tabla 7 Cambios biofisiológicos en la adolescencia.....	29
Tabla 8 Efectos de la alteración visomotriz en pacientes con retraso mental.....	31
Tabla 9 Beneficios del juego.....	33
Tabla 10 Clasificación de los juegos motores.....	34
Tabla 11 Diseño metodológico de la guía.....	37
Tabla 12 Resultados iniciales y finales de los test.....	86

Índice de figuras

Figura 1 Diseño de las sesiones.....	39
Figura 2 Resultados test de introducir monedas.....	91
Figura 3 Resultados test dibujar trazado 1.....	92
Figura 4 Resultados test de entrelazar.....	92
Figura 5 Resultados test de dibujar trazado 2.....	93
Figura 6 Resultados test atrapar Ula-Ula.....	93
Figura 7 Resultados test de lanzar Ula-Ula.....	94
Figura 8 Resultados test de Ula-Ula con dos manos.....	94
Figura 9 Resultados test de atrapar la pelota con una mano.....	95
Figura 10 Resultados test de lanzar la pelota al medio del Ula-Ula.....	96
Figura 11 Resultados test de salta un obstáculo.....	96
Figura 12 Resultados test de equilibrio sobre un soporte.....	97
Figura 13 Resultados test de zig zag en un pie.....	97

RESUMEN

La presente guía metodológica plantea mejorar la coordinación visomotriz en jóvenes con síndrome de Down del “Club Activo 20-30” en el programa “*la luz del sol*” de la ciudad de Palmira a través de juegos motores. Se utilizó el diario de campo, se realizaron dos test y además se aplicó la observación directa para obtener datos en tiempo real del grupo de trabajo, esta guía de tipo cualitativo tuvo como enfoque lo crítico social y también se usó la investigación acción.

Encontramos normas que dan soporte legal a la guía metodológica en el referente legal, así mismo podemos ver el referente conceptual donde se encuentran los pilares temáticos como lo son el S.D., adolescencia, juegos motores y su importancia en la mejora de la coordinación visomotriz, papel del educador físico entre otros. Toda la información fue recolectada a través de las directivas de la institución y estos datos fueron analizados y controlados por medio de un test inicial y un test final con un tiempo de trabajo de 8 semanas.

PALABRAS CLAVE:

Síndrome de Down, juegos motores, coordinación visomotriz

INTRODUCCIÓN

Para realizar esta investigación se ejecutaron una serie de actividades físicas y ejercicios donde se hizo énfasis en la recreación y su campo de aplicación fue la formación ciudadana y desarrollo humano, la cual persigue el desarrollo de la personalidad y potencialidad psicológica, social y física del individuo llegando a integrar con esto todas las dimensiones que componen la construcción humana, por la cual se hace importante incluir actividades lúdicas, formativas, recreativas etc. En la educación de las personas que se encuentran en alguna situación con discapacidad, en este caso el síndrome de Down (SD), ya que el método lúdico es una herramienta de aprendizaje muy eficiente.

Se realizaron ejercicios y actividades físicas de coordinación visomotriz la cual agrupa y exige la capacidad de sincronizar el sistema nervioso y movimientos que requieren una acción conjunta de todas las partes del cuerpo en relación con la visión. Conseguir una buena coordinación requiere de una organización neurológica correcta, dominio del tono muscular, control de postura y equilibrio.

Uno de los problemas que muestran las personas con síndrome de Down es el de la coordinación de los movimientos, tanto de motricidad gruesa (tronco extremidades) como fina (manipulación manual). Con frecuencia, un observador externo califica a sus movimientos como “torpes” o “toscos”. Es característica la lentitud, tanto en lo que se refiere al tiempo que tardan en iniciar la respuesta a un estímulo como al que tardan en realizar una tarea.

TEMA**Coordinación visomotriz**

1. ANTECEDENTES

Se conoce que desde la educación física se han hecho enormes esfuerzos por trabajar en mejorar la calidad de vida de muchas poblaciones ya sea que se encuentren en vulnerabilidad social, física o psicológica. En este documento estaremos centrados en el SD¹ y lo relacionaremos con la coordinación visomotriz y aquí está el eje de trabajo. Ahora bien, el presente capítulo expondrá el aporte de antecedentes relacionados al tema de investigación.

Una investigación de tipo descriptiva cuyo fin fue determinar las capacidades coordinativas y la función motora en los niños con síndrome de Down del centro educativo ASOPORMEN de la ciudad de Bucaramanga, Santander (efdeportes, 2016), tomó en cuenta una población de cincuenta y seis niños en edades comprendidas entre los tres a veinticinco años con mayor participación del género masculino, aquí se hizo uso de dos formatos de evaluación encaminados a la valoración de las capacidades antes descritas. El objetivo fue caracterizar las capacidades coordinativas y la función motora en la población con síndrome de Down del centro educativo ya mencionado. Los resultados permitieron determinar que lo más alterado en la población objeto de estudio es la definición de la lateralidad o dominancia, seguido de la función motora específicamente la activación de la musculatura tónico postural y la estabilidad en posición sedente, cuadrúpeda y rodillas. Esta caracterización permitirá la generación de propuestas de intervención fisioterapéutica con el fin de mejorar las deficiencias encontradas en la población

¹ SD abreviación para el Síndrome de Down

objeto de estudio. Este estudio nos aporta determinadas propuestas para intervenir en la población con la que se trabajará además de simplificar conceptos de trabajo que en la presente intervención se realizaran.

Por otro lado se realizó un estudio donde se muestra la experiencia de una investigación en el periodo escolar 2009-2010, dirigida al desarrollo de la motricidad de niños diagnosticados con discapacidad intelectual, los cuales pertenecen a la Escuela Especial “Félix Varela Morales” del municipio Bayamo, provincia Granma (Espinoza, 2011). El objetivo está orientado a diseñar un programa de ejercicios físicos cuyo fin es de tocar el desarrollo psicomotriz de dichos sujetos de estudio, trabajando tres sesiones semanales durante cuarenta semanas. Los resultados logrados fueron que el programa de ejercicios físicos que se diseñó para la clase de educación física acata las características y particularidades de los niños diagnosticados con discapacidad intelectual que consistían en actividades gimnásticas básicas con juegos y rítmicas con juegos, sumándole también competencias internas que motivaran el comportamiento social e impulsar el desarrollo psicomotriz adquirido durante el proceso de adaptación. Con esta investigación se toma como aporte el papel de la educación física adaptada en el rol rector de la formación multilateral de los niños a intervenir en este trabajo, nos da un soporte importante referenciado al juego como mecanismo de aprendizaje eficaz que permite mayor interés por parte del grupo a trabajar. No se puede quedar meramente en actividades cerradas que incapaciten al ejecutor en una cuadrícula de reglas que lo aburran, sino, que se debe procurar dar vía libre al esparcimiento para así lograr captar la atención y la aprehensión del individuo.

Por su parte, un trabajo realizado para desarrollar las habilidades visomotoras de un grupo de seis niños en edades entre los siete a diez años por medio de actividades lúdicas, manejando pre y post test así como una serie de entrevistas a maestros y padres sumados a un registro narrativo de los sucesos ocurridos en el aula de clase de los niños. Este trabajo titulado *“coordinación viso motora y noción espacio-tiempo en niños con síndrome de Down para favorecer la integración a la escuela regular”* arrojó resultados favorables donde se pudo evidenciar que una mayor dedicación a las habilidades de coordinación gruesa, fina y noción del espacio-tiempo pueden mejorar dichas habilidades y mejorar la calidad de vida de los sujetos intervenidos (Granados, Neri, & Ana, 2005). Aquí podemos tomar como aporte que actividades de mesa como lo son dibujar o rayar, aportan una importante cantidad de estímulo al desarrollo y fortalecimiento de la coordinación visomotriz especialmente en lo que respecta a la coordinación viso manual, así como se facilita su aprendizaje en grupo donde se entabla un entorno social sano que le facilite su desenvolvimiento.

En otro trabajo donde se ejecutó la aplicación de actividades a un grupo de cuatro participantes del “Instituto de Educación Especial Ciudad de Mérida”, llevado a cabo por la Br. Ana Martínez donde se buscó desarrollar habilidades motoras, logró por medio de actividades de lanzar, atrapar y seguir visualmente pelotas que un 75% de éstas fueran realizadas por el grupo intervenido. Para evidenciar cambios en los niños, fueron utilizados métodos de recolección de información basada en un registro escrito de lo observado durante cada semana de aplicación. Se empleó una hoja estilo planilla donde se pusieron todas y cada una de las actividades que se realizaran, al

lado de cada actividad se colocan el respectivo avance de cada uno de los individuos, esto da la facilidad de que el profesor para darse cuenta si el estudiante durante la aplicación de la investigación realizó o no, cada una de las actividades programadas con o sin dificultad. Este estudio nos permite entender que se debe llevar un registro claro y ordenado de actividades y procesos de evolución durante el tiempo que se realice esta investigación, además de fortalecer el trabajo en equipo y que el nivel de dificultad deba ir de menor a mayor conforme el individuo adquiera las habilidades motoras necesarias para su ejecución (Martínez, 2008).

El trabajo planteado en la ciudad Cuenca (Ecuador), donde se implementó una idea metodológica para la enseñanza de actividades físicas y recreativas en personas con déficit mental, esta propuesta se llevó a cabo en un grupo de 61 personas con discapacidad mental de diferentes tipos, con edades comprendidas entre 6 y 17 años. Aquí se llega a la conclusión que dichas actividades aplicadas al individuo con déficit mental mejoran la motricidad, el rendimiento académico y facilitan la sensación de inclusión que le favorece en el desempeño de las actividades diarias lo que le permite sentirse útil en sociedad, también se usaron actividades relacionadas con las capacidades coordinaciones y habilidades motrices. Las ventajas alcanzadas en la aplicación de esta propuesta, se evidencia en que la mayoría de los programas que tengan como objetivo la intervención motora y física, arrojan resultados de mejoras en cuanto al componente físico, social y psíquico como también genera cambios en el perfil de la personalidad permitiendo que haya mayor participación activa en las actividades con un buen humor, comunicando y tomando el cuidado de instrucciones de la socialización y de la independencia para la

locomoción de sus actividades de la vida de cada día (Catro & Guayasamin, 2011). Esta investigación nos permite ver el repertorio de beneficios que otorgan los trabajos que tienen como fin mejorar la motricidad de dicha población y sus repercusiones en la vida social y cotidiana de estas personas.

Para concluir, en la Universidad del Valle, se tiene en cuenta el trabajo del señor Carlos Vidales quien en su guía metodológica a pesar de que no atiende a las necesidades de la población de esta investigación ya que no se centra en ninguna con discapacidad mental y/o física, sino que aporta una serie enorme de muy buenos y entretenidos juegos motores que son de mucha importancia para el presente trabajo. El trabajo del señor Vidales (2011) que está orientado para docentes no licenciados en educación física que pueden dictar desde 1° a 3° de primaria, es de mucha importancia puesto que no todas las instituciones cuentan con profesionales en el campo de la educación física y se hace necesario que los docentes no licenciados en esta área puedan ejecutar actividades con sus grupos.

2. FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA

2.1.Marco contextual

Realizando un pequeño repaso por algunos documentos que nos hace referencia a la discapacidad en Colombia, con los datos del censo del año 2005 se proyectó para el año 2013 un total de 1.062.917 personas con discapacidad en donde la mayor parte de esta población son personas que tiene más de 55 años de edad.

De acuerdo con la Organización Mundial De La Salud (OMS), en el mundo más de mil millones de personas viven con algún tipo de discapacidad, De acuerdo con las proyecciones del Departamento Administrativo Nacional de Estadística (Dane), en Colombia hay alrededor de 3 millones de personas con esta condición, de las cuales el 52% está en edad productiva, pero solo el 15,5% realiza algún tipo de trabajo por el que en su gran mayoría reciben menos de un salario mínimo.

En el caso de Colombia, el 61% las personas con discapacidad no recibe ningún tipo de ingreso económico para su subsistencia, Cifra del Registro para la Localización y Caracterización de Personas con Discapacidad – RLCPD. En Palmira se ha tenido en cuenta esta situación ya que hay varios sitios e instituciones educativas en dónde trabajan con todo tipo de discapacidad, como lo es la Institución Educativa Jorge Eliecer Gaitán, Fundación Súper Arte, club activo 20-30 la luz del sol entre otros.

El Club Activo 20-30 ubicado en la Calle 3 # 25-51 de La Ciudad de Palmira - Valle, es igualmente un sitio encargado de trabajar la discapacidad cognitiva, por eso

han creado un programa llamado “La Luz Del Sol”, el cual presta servicios terapéuticos-pedagógicos, cuyo objetivo general es habilitar y rehabilitar a niños, niñas y jóvenes en situación con discapacidad cognitiva a través del arte como instrumento terapéutico para favorecer y mejorar su calidad de vida en un trabajo integral entre institución, familia y sociedad.

La pedagogía que se emplea en este club se divide por 4 niveles (Ver tabla 1) en donde las discapacidades no se separan, los niveles se constituyen por las capacidades motoras y cognitivas que tienen estos jóvenes².

² La información aquí plasmada fue otorgada por las directivas del club activo 20-30

Tabla 1*Niveles de trabajo en el club activo 20-30*

Nivel I: Estimular Las Áreas De Desarrollo Integral Y Las Habilidades Adaptativas

Áreas:

- ♦ sensorceptual: sentidos
- ♦ cognitivo: aprestamiento de lecto- escritura y matemáticas
- ♦ motricidad: fina y gruesa
- ♦ lenguaje: fonoaudiología
- ♦ socio- afectivo: psicología
- ♦ ética: entorno social
- ♦ académicas funcionales.
- ♦ salud y seguridad
- ♦ vida en el hogar
- ♦ ocio y tiempo libre
- ♦ utilización de la comunidad
- ♦ sociales

Nivel II: Desarrollar Habilidades De Aprestamiento

Áreas:

- ♦ Cognitiva
- ♦ Sensorceptual
- ♦ Psicomotriz
- ♦ Psicosocial
- ♦ Afectiva
- ♦ Académicas funcionales
- ♦ Comunicación
- ♦ Salud y seguridad
- ♦ Vida en el hogar
- ♦ Ocio y tiempo libre
- ♦ Utilización de la comunidad
- ♦ Sociales

Nivel III: Estimular Las Habilidades De Lecto-Escritura

Áreas:

- ♦ Matemática
- ♦ Lecto-escritura
- ♦ Módulo de proyectos
- ♦ Artísticas
- ♦ Monitorias

Nivel IV: Pre taller: Desarrollar Habilidades Ocupacionales Y Artísticas

Áreas:

- ♦ Desarrollo de habilidades de Lecto-escritura.
- ♦ Desarrollo de Habilidades artísticas.
- ♦ Desarrollo de Habilidades Pre vocacionales - Taller de chocolates.

Además de estos niveles hacen actividades lúdico-recreativas como danzas, teatro y percusión.

Nota: la información de la presente tabla fue otorgada por directivos del Club Activo 20-30

Otra información relevante sobre el club está plasmada en la siguiente tabla.

Tabla 2

Información general del club activo 20-30

-
- ◆ Dirección. Calle 31 #25-51 Barrio Colombina
 - ◆ Comuna seis
 - ◆ Estrato socio económico 3
 - ◆ Personal directivo: presidenta Paula Andrea Herrera, vicepresidente Diego Fernando Donatres y tesorera Paola Andrea García.
 - ◆ Cobertura: 170 personas con discapacidad aproximadamente.
-

Dentro de las principales fortalezas de la institución esta su plan de inclusión social orientado a las personas con discapacidad cognitiva entre otras con programas de habilitación y rehabilitación donde se integran dimensiones terapéuticas, recreativas, deportivas y artísticas.

2.1. FORMULACION DEL PROBLEMA

Las características propias de los niños con discapacidades hacen que su desarrollo perceptivo-motriz sea diferente al resto de las personas catalogadas como “normales”. (Hernández, 2009) Por ello es necesaria la confección de ejercicios adaptados a las necesidades de cada alumno, para llevarlo a cabo es necesario conocer las características del desarrollo motor y perceptivo de cada uno de los tipos de niños con necesidades especiales. Por esta razón resulta la siguiente pregunta *¿Cómo mejorar la coordinación visomotriz en jóvenes con síndrome de Down?*

2.2. JUSTIFICACION

El síndrome de Down, también se conoce como trisomía 21, la condición donde un material genético adicional ocasiona retrasos en la forma en la que un niño(a) se desarrolla mental y físicamente. Las características de estos niños pueden variar, se pueden presentar personas que deban vivir dependiendo siempre de la atención médica, como por el contrario se lleve una vida con pocas dificultades a la hora de desenvolverse en el mundo. Sin embargo gran parte de los afectados por el síndrome de Down padece de un gran problema en cuanto a la coordinación dinámica general. La falta de realizar ejercicios que les ayude al mejoramiento de esta.

Teniendo en cuenta que muchas de las alteraciones que ocasiona el síndrome de Down se encuentran las discapacidades físicas, es necesario la caracterización de las capacidades coordinativas y la función motora en los niños con síndrome de Down permitiendo así el diseño y aplicación de programas de intervención y rehabilitación esto generara la incorporación plena a la sociedad y de desarrollo personal, razón por el cual se diseñara un programa de ejercicios que nos permita ayudar a esta población, mejorando la coordinación dinámica general y con el lograr mantener el buen funcionamiento del sistema nervioso y movimientos que requieran una acción conjunta de todas las partes del cuerpo.

2.3.OBJETIVOS

Objetivo general

- ◆ Fortalecer la coordinación visomotriz en jóvenes con síndrome de Down del club activo 20-30 en el programa la luz del sol de la ciudad de Palmira.

Objetivos específicos

- ◆ Diseñar ejercicios de coordinación visomotriz.
- ◆ Aplicar los ejercicios de coordinación visomotriz a los jóvenes con síndrome de Down del club activo 20-30 del programa la luz del sol del de la ciudad de Palmira.
- ◆ Evaluar si la aplicación de estos ejercicios generaron cambios en la coordinación visomotriz de los jóvenes con síndrome de Down de la fundación 20-30 del programa la luz del sol de la ciudad de Palmira.

3. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

La estrategia metodológica del trabajo tendrá un enfoque cualitativo obedeciendo y un método descriptivo. La evaluación se realizará con los Jóvenes de Síndrome de Down de La Fundación 20-30 El Programa “*La Luz Del Sol*” De La Ciudad De Palmira. Para el estudio se tomará como muestra, jóvenes, hombres y mujeres que presenten éste tipo de discapacidad.

Así mismo se hizo uso del enfoque critico social puesto que a partir de la problemática me favorece la transformación de la realidad social de dicho grupo a lo que se pondrá mucha relevancia a la parte interactiva de las relaciones entre sujeto y objeto siendo necesario la participación de la comunidad y sobre todo la relación docente - alumno, siendo esto un punto de partida y llegada para el proceso de este trabajo. También se empleó el método de investigación acción con el objetivo de realizar transformaciones educativas incluyendo las sociales.

El trabajo se realizó en el Municipio de Palmira - Valle, el centro de interés está enfocado en los Jóvenes adolescentes con Síndrome de Down, Se orientaran tres sesiones por semana con duración de dos horas por cada sesión, para un volumen semanal de seis horas, lo que equivale a 24 horas mensuales de trabajo en la Fundación. Para este trabajo se han elegido 10 adolescentes entre los 13 a 17 años con SD del programa “la luz del sol” de dicho club donde se buscará mejorar su coordinación visomotriz.

4. MARCO DE REFERENCIA

4.1. Referente legal

Por la necesidad de legalizar el deporte como una acción en la cual todo tipo de persona tiene derecho se creó la Ley 181 del Año 1995, donde dicta disposiciones para el fomento del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y crea el sistema nacional de deporte, el cual en el Artículo 3 del párrafo 4. Determina que el estado ha de formular y ejecutar programas especiales para la Educación Física, deporte y recreación de las personas con discapacidad física, mental y sensorial.

Igualmente si observamos en el artículo de esta misma ley encontramos que todos los organismos que integran el sistema nacional de deporte deben fomentar la participación de personas con limitaciones físicas, mentales o sensoriales, en sus programas de deporte, recreación y aprovechamiento de tiempo libre y educación física orientándolas a su rehabilitación e integración social.

La Ley 582 de Junio de 2000, se define a el deporte asociado de personas con limitaciones físicas, mentales o sensoriales, y se reforma la Ley 181 de 1995 y el Decreto 1228 de 1995, y se dictan otras disposiciones. Una de ellas se encuentra en el Artículo 1 de esta ley donde se explica el concepto de deporte asociado para personas en situación de discapacidad y el cual se debe ser ejecutado por entidades de carácter privado organizadas jerárquicamente con el fin de proveer y desarrollar programas y actividades de naturaleza deportiva para este tipo de personas con fines ya sean competitivos, educativos, terapéuticos o recreativos.

También se encuentra el comité paralímpico colombiano, quien es el encargado de organizar y coordinar a nivel nacional e internacional la actividad deportiva, recreación y aprovechamiento del tiempo libre para dichas personas sobre esto podemos encontrar información en el Artículo 2 de la Ley 582 de Junio del 2000.

En el Artículo 4 de la Ley anterior se habla del objetivo principal del Comité Paralímpico Colombiano el cual es la asesoría para la formulación de políticos, planes, programas y proyectos de su propio orden institucional relacionados con (Ver tabla 3).

Tabla 3

Proyectos de orden institucional.

-
- ◆ El Deporte recreativo y terapéutico
 - ◆ El Deporte competitivo
 - ◆ El Deporte de alto rendimiento
 - ◆ La recreación y el aprovechamiento del tiempo libre de las personas con limitaciones físicas, mentales o sensoriales.
 - ◆ La asesoría al gobierno nacional para la adopción de políticas, normas y reglamentos para el adecuado desarrollo de la actividad deportiva de las personas con limitaciones físicas, mentales o sensoriales.
-

4.2. Referente conceptual

En el presente subcapítulo nos disponemos a exponer los ejes conceptuales que dan apoyo argumentativo al tema expuesto en este documento.

4.2.1. ¿Qué es el Síndrome de Down?

El SD es una patología también conocida como trisomía 21 donde el afectado resulta con 47 cromosomas en lugar de los 46 normales con los que debería contar. Ese cromosoma de más altera todo el desarrollo ordenado del cuerpo y sistemas, esto genera cambios que son reconocidos en esta población tanto en lo físico, psicológico, cognitivo y de tipo psicopedagógico.

Los rasgos físicos de los pacientes con esta patología son:

Tabla 4

Rasgos físicos del paciente con SD.

Características	Descripción
Cráneo	Braquicefalia y Occipital aplanado.
Cabello	Color marrón, Liso y escaso.
Cara	Plana, Ancha, Mejillas redondeadas y se extienden hacia los lados. Fisuras palpebrales oblicuas, Pliegues epicánticos y Manchas de brushfield
Nariz	Aplana amento puente nasal
Orejas	Pliegue del hélix/oreja displásica, Conducto auditivo externo estrecho.
Boca	Boca abierta, Protuccion de lengua, Lengua arrugada salida y colgando, Paladar ojival, Paladar estrechos y Dentadura anormal
Labios	Grandes y gruesos con fisuras transversales.

Cuello	Cuello corto, Pliegue dérmico
Extremidades	Anomalías congénitas
Tórax	Mano corta y ancha, Surco simiesco transversal, Meñique corto, Meñique curvo, Separación entre primero y segundo dedos del pie
Abdomen	Pueden tener 11 costillas en lugar de 12, Aparece distendido y saliente
Piel	Redundante en la región cervical específicamente en el periodo neonatal.
Locomotor	Híper-flexibilidad, Hipotonía muscular

Nota: Tomado de: http://www.sindromedown.net/adjuntos/cEnlacesDescargas/793_1_revista.pdf página 1-10

Según algunos estudios entre los factores de riesgo se encuentran ser madre a muy tardía época puesto que las mujeres mayores tienden a tener menos hijos, por eso mujeres en edades mayores a los 35 años pueden presentar esta enfermedad.

También, esta enfermedad trae consigo alteraciones a diversos sistemas y organismos corporales tales como lo son:

Tabla 5*Trastornos y alteraciones ocasionadas por el SD*

Patologías	Descripción
Alteraciones gastrointestinales	El 10% de las personas con síndrome de Down presentan anomalías estructurales tales como: ♦ atresia esofágica (desarrollo incompleto del esófago comunicándose con el estómago) ♦ atresia o estenosis duodenal (obstrucción parcial de la porción de intestino situada detrás del estómago por compresión mecánica de la anomalía páncreas anular). ♦ las malformaciones anorrectales. ♦ megacolon agangliónico (dilatación excesiva de la porción distal del tracto digestivo por un defecto en la relajación) ♦ celiacía (intolerancia digestiva al gluten)
Cardiopatía	Malformación cardíaca donde el flujo sanguíneo desde la cámara cardíaca derecha hacia el pulmón está restringido, presentando polipnea, disnea, e infecciones respiratorias de repetición.
Trastornos endocrinos	El hipotiroidismo (Es una afección en la cual la glándula tiroides no logra producir suficiente cantidad de hormonas tiroxina T4 y triyodotironina T3 que son las principal responsable de la regulación del <u>metabolismo</u>). La ausencia de la hormona tiroidea aumenta la discapacidad intelectual y produce un retraso en el crecimiento y el desarrollo psicomotor así como complicaciones cardiocirculatorias.
Trastornos de la visión	El astigmatismo (Es un tipo de error de refracción del ojo provocan visión borrosa), las cataratas congénitas (se presenta al nacer donde

	hay opacidad del cristalino del ojo disminuyendo el enfoque de la luz recibida por el ojo sobre la retina). La miopía (tipo de error de refracción del ojo presentándose cuando la luz que entra al ojo se enfoca de manera incorrecta, haciendo que los objetos distantes se observen borrosos).
Trastornos auditivos	Hipoacusias de transmisión (déficits auditivos por una mala transmisión de la onda sonora hasta los receptores cerebrales). ♦ como impactaciones de cerumen (acumulación y bloqueo de cera al conducto auditivo externo) ♦ otitis serosas (Es la aparición de líquido espeso o pegajoso por detrás del tímpano en el oído medio) ♦ colesteatomas o estenosis del conducto auditivo (deficiencia de la trompa de Eustaquio generando presión negativa en el oído medio empujando a la membrana timpánica dentro del oído medio, generando un quiste que se llena con células cutáneas viejas y otros materiales de desecho)
Trastornos odontoestomatológicos	♦ agenesia (ausencia de formación de alguna pieza dentaria) ♦ retraso en la erupción dentaria ♦ Periodontitis (Inflamación de los ligamentos y huesos que sirven de soporte a los dientes).

Nota: Tomado de: http://www.sindromedown.net/adjuntos/cEnlacesDescargas/793_1_revista.pdf

El paciente con SD también presenta dificultades en su sistema muscular y ligamentario así como afecciones en la piel y articulaciones, siendo las variables de la tabla (ver tabla 6) las principales. Por eso es de vital importancia que el trabajo motriz que se realice con esta población sea muy adecuado y muy coordinado para generar un mayor efecto a priori.

Tabla 6*Patologías musculares en el paciente con SD*

La hipotonía	Bajo tono muscular, se clasifica según el origen y la fuerza muscular que se posea siendo ésta de dos tipos: supra nuclear y con parálisis.
Hipotonía supra nuclear	♦ Hay trastornos en la neurona motora superior (sistema nervioso central) o lesión en el tejido conectivo por medio de anomalías cromosómicas, como es en el caso del síndrome de Down tienen fuerza normal o reducida.
Hipotonía con parálisis	♦ Hay trastorno en la neurona motora inferior (unidad motora) con déficit de fuerza periférica.
Hiperlaxitud	♦ Caracterizada por presentar una amplia movilidad articular que corresponde a la elasticidad de los ligamentos, dicha laxitud de ligamentos produce aumento de flexibilidad en las articulaciones. Conocida igualmente como hiperlaxia, es una elasticidad fuera de lo normal de las articulaciones, de la piel o de los músculos. En los niños con síndrome de Down, afecta en el 85 % de la población.

Nota: tomado de Cuaran y Giraldo (2015)

4.2.2. La adolescencia y el SD

La adolescencia es la etapa comprendida entre la pubertad y 19 años donde se alcanza una estabilidad y está marcada fuertemente por el despertar del sistema hormonal que influye en el desarrollo físico, psicológico y cognitivo del individuo. Según la OMS esta etapa está dividida en dos partes, la primera entre los 10 a 14 años y la segunda entre los 15 a 19 años así el concepto de juventud se sitúa dentro de estos dos periodos.

Los pacientes con SD presentan los cambios normales de una persona común durante este periodo de la vida, las mujeres tienen sus ciclos menstruales normales y pueden quedar embarazadas sin ningún problema, en cuanto a los hombres, se tienen estudios que indican que presentan poco recuento de espermatozoides lo que quiere decir que tienen pocas posibilidades de embarazar mas no implica que no lo puedan hacer.

La psicóloga Ana Belén Rodríguez explica que el acompañamiento de los padres es de vital importancia para superar esta etapa que trae consigo en muchos casos el rechazo por parte de individuo con SD como por parte del círculo social en el que se desenvuelve el paciente. A esta etapa también conocida como “negación”, es muy importante contar con un grupo de referencia que de apoyo y se pueda fomentar las relaciones con otras personas con esta patología (Rodríguez, 2008).

Como ya se dijo, el paciente con SD presenta los mismos cambios que uno común (Ver tabla 7), por esta razón y sumado a la patología que se tiene, se deben

extremar los cuidados para que el individuo no sienta tanto el peso del cambio y acepte que hay comportamientos que son privados.

Tabla 7
Cambios biofisiológicos en la adolescencia

Masculinos	Femeninos
◆ Aparece vello facial (bigote y barba) ◆ Posible acné (debido a las hormonas) ◆ La voz falla y se hace más grave ◆ Los hombros se ensanchan ◆ Aparece el vello púbico ◆ Crece el vello en el pecho y la espalda ◆ El cuerpo transpira más ◆ Aparece el vello en las axilas ◆ Los testículos y el pene aumentan de tamaño ◆ El cabello y la piel se vuelven más grasos ◆ Aumenta el peso y la altura ◆ Las manos y los pies aumentan de tamaño ◆ Aumenta el vello en los brazos ◆ Crece el vello en las piernas ◆ Se inicia la capacidad reproductora ◆ Eyaculación	◆ La piel se vuelve más grasa ◆ Aumenta el peso y la altura ◆ Aumenta el sudor ◆ Rostro más lleno ◆ Posible acné (debido a las hormonas) ◆ Los brazos engordan ◆ Aparece el vello en las axilas ◆ Se destacan los pezones ◆ Crece el vello púbico ◆ Los genitales se engrosan y oscurecen ◆ Aumenta el vello en los brazos ◆ Los muslos y las nalgas engordan ◆ Las caderas se ensanchan ◆ Crece el vello en las piernas ◆ Se inicia la capacidad reproductora ◆ Menstruación

Nota: Tomado de: http://www.informajoven.org/info/salud/k_7_7.asp

Durante esta etapa se deben conocer los siguientes conceptos como lo son progesterona, estrógenos y testosterona. Las primeras dos son hormonas femeninas, una encargada del deseo sexual, el desarrollo de los caracteres sexuales, la ovulación y la otra de la gestación. Por su parte la testosterona es una hormona masculina relacionada con el deseo sexual y los caracteres sexuales.

4.2.3. La coordinación visomotriz

La coordinación visomotriz o también conocida como coordinación segmentaria, es la que nos relaciona nuestro cuerpo en relación con un objeto. En esta coordinación interviene todo lo que tiene que ver con coordinación óculo manual y óculo pedica.

La coordinación óculo manual es aquella que establece al movimiento de las manos con previa precisión y la coordinación óculo pedica se refiere a la utilización de los pies con todo tipo de móviles.

Según Esquivel (1999) la coordinación visomotriz es “la capacidad de coordinar la visión con los movimientos del cuerpo o de sus partes”. Cuando se presentan casos especiales como lo es el SD, la coordinación visomotriz es alterada y se evidencian acciones “torpes” o “toscas” en la ejecución de movimientos. Según Cardozo (2010) (Ver tabla 8) se presentan alteraciones como:

Tabla 8*Efectos de la alteración visomotriz en pacientes con retraso mental*

-
- ♦ Presentan daño tanto en corteza como en subcorteza.
 - ♦ Se detecta, por lo general, en edad preescolar tardía al no vencer los objetivos de esta etapa o tener dificultades evidentes para ello.
 - ♦ Presentan con más frecuencias que los leves, malformaciones, aunque no son muy graves.
 - ♦ Pueden presentar trastornos psicomotores y su retraso motor puede ser llamativo.
 - ♦ El habla se adquiere tardíamente con mucha dificultad y el vocabulario resulta pobre y escaso.
 - ♦ Necesitan de mayor supervisión y guía que los leves.
 - ♦ Con atención especializada sistemática pueden llegar a asimilar los conocimientos elementales de las materias del plan de estudios en la escuela especial.
 - ♦ Predomina el pensamiento concreto y los conocimientos e ideas del mundo circundante, en este grado de profundidad son muy reducidas. Ponen dificultades en todos los procesos, fundamentalmente en los cognoscitivos.
 - ♦ Presentan lentitud en el desarrollo de la comprensión y del uso del lenguaje y alcanzan en esta área un dominio limitado.
 - ♦ Con buen entrenamiento logran validismo.
 - ♦ Pueden conseguir en la adultez automantenerse entrenándose, pero en situaciones económicas complicadas o socialmente tensas necesitan supervisión y guía.
-

Nota: Tomado de <http://www.efdeportes.com/efd193/coordinacion-visomotora-y-retraso-mental-moderado.htm>

Otros aspectos relevantes a tener en cuenta son los tipos de ejercicios que se realizaran con estos pacientes para perfeccionar o mejorar la coordinación visomotriz. Muchos autores consideran al juego como una herramienta muy útil para el aprendizaje puesto que facilita la socialización y la comunicación así como da bases para que en la vida adulta se sigan reglas y permita un acoplamiento social, por medio del juego el niño ensaya acciones o en su defecto imita las que ve de los adultos para ponerlas en práctica en un método de ensayo-error. Esto también perdura para toda la vida, o digan ustedes sino se divierten en actividades lúdicas en realizadas en sus trabajos o integraciones... a pesar que uno crezca y llega a la adultez, la importancia del juego perdura para toda la vida. Por esta razón en este documento trabajaremos la coordinación visomotriz a través del juego, especialmente el juego motor.

4.2.4. Los juegos motores y el trabajo con el paciente con SD

Antes de empezar de lleno en este tema, debemos dejar en claro algunos conceptos para poder avanzar en la temática aquí expuesta, por tal razón daremos un pequeño repaso de lo que es el juego y su importancia así como sus beneficios y su efectividad como herramienta de enseñanza aprendizaje. Por ultimo finalizaremos con los juegos motores y como se trabaja con ellos en el paciente con SD.

El juego

Es una actividad mental y física esencial que permite el desarrollo de una manera integral y armoniosa. Este facilita la socialización y la comunicación desde temprana edad y favorece la comprensión y aceptación de reglas, también genera que la personalidad se desarrolle más armoniosamente.

Cabe hacer hincapié en que el juego es un medio adecuado para globalizar e interrelacionar los contenidos no solo de la educación física sino de todas las áreas en general puesto que gracias a este se puede generar un puente eficaz de aprendizaje y socialización haciéndolo una herramienta integral en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Además de lo anterior es importante recordar que éste permite una gran variedad de experiencias motoras que son ejecutadas en el proceso de ensayo-error que el individuo ejerce durante él.

Dentro de los beneficios que otorga el juego (Ver tabla 9) podemos encontrar mejoras en el sistema locomotriz y en las funciones cognitivas y sociales dadas por el proceso de socialización que éste facilita.

Tabla 9*Beneficios del juego*

-
- ◆ Facilitan el desarrollo motor, la motricidad fina y la gruesa.
 - ◆ Facilitan el proceso de socialización del niño con sus iguales o con los mayores.
 - ◆ Favorecen la comunicación, estrechando los lazos afectivos de quienes comparten los juegos.
 - ◆ Ayudan al conocimiento de las propias capacidades y habilidades, conociendo mejor donde se encuentran sus propios límites.
 - ◆ Muchos juegos tienen una serie de normas, con lo que ayudan al niño a comprender el respeto y la necesidad de las mismas.
 - ◆ Mejoran la capacidad del niño en cuanto a la resolución de problemas, en cuanto a la toma de decisiones.
 - ◆ Favorecen el desarrollo de la inteligencia, de la creatividad y de la imaginación, ayudando a una maduración mucho más completa del niño.
 - ◆ Facilita la creación de expectativas, la autoevaluación, la planificación, el desarrollo de una autoimagen positiva.
-

Nota: información obtenida de: <http://www.psicoglobalia.com/tag/beneficios-del-juego/>

Existen muchos juegos dentro de la clasificación según Campo (2000) pasando desde los de expresión corporal, sensoriales, predeportivos, desarrollo corporal, cooperación, cooperación-oposición, tradicionales y los que nos concierne en este documento... juegos motores.

Juegos motores

Este tipo de juegos son aquellos que implican el movimiento de todo el sistema motor donde hay predominio de la exploración, manipulación y valga la redundancia, movimiento. Estos cuentan con unas características especiales tales como favorecer la simultaneidad y coordinación de los movimientos, permite la

preparación de capacidades físicas coordinativas y sirve como entorno de socialización dependiendo del contexto en el que se desenvuelva el individuo.

Tabla 10

Clasificación de los juegos motores

♦ De velocidad y reacción	Permite disminuir el tiempo de reacción, entendiendo como el tiempo mínimo que se tarda en dar una respuesta motriz ante un estímulo sensorial.
♦ De salto	Desarrollan la potencia del tren inferior. Provocan gran fatiga muscular después del ejercicio, hay que manejar la carga en este tipo de juegos dependiendo de la población.
♦ De equilibrio	Provocan reacciones inmediatas del sistema locomotor, permiten la posición adecuado de las distintas partes del cuerpo y del cuerpo mismo en el espacio.
♦ De locomoción	Permiten trabajar los desplazamientos como la carrera, la marcha y la cuadrupedia.
♦ De lanzamiento	Permiten la manipulación de objetos con precisión, facilitan realizar diferentes acciones de agarrar y lanzar
♦ De coordinación	Facilitan la capacidad de realizar diferentes movimientos corporales, manipular objetos de forma coordinada, coordinarse con un equipo en algún juego. Estos contribuyen en realizar movimientos eficaces y armónicos.

Nota: Tomado de (Cuaran & Giraldo, 2015)

Desde la educación física se debe propender a mejorar la calidad de vida de poblaciones afectadas o vulneradas. Los juegos nos facilitan herramientas que generan un mayor aprendizaje en la población intervenida, por ejemplo los pacientes con SD son muy dados a las prácticas lúdicas ya que gustan de divertirse y pasar ratos de esparcimiento con sus similares.

4.2.5. Educación física y síndrome de Down

Como educadores físicos debemos tener en cuenta que nos encontraremos en muchas situaciones en las que nos toca trabajar con poblaciones especiales donde los cuidados y precauciones son distintas a como se trabaja con una persona “normal”. La educación física es un área que cuenta con una diversidad de métodos pedagógicos y didácticos que brindan herramientas para trabajar con ciertas poblaciones, en este caso se hace referencia al S.D. que es el tema que concierne en la presente guía metodológica.

Para empezar cabe explicar que las personas con S.D. en cuanto a actividad física, tienden a cansarse más rápido y sus movimientos son torpes y lentos. Un concepto que suena hoy en día con mucha frecuencia es el de educación especial la cual se centra en atender poblaciones con determinadas características y por obvias razones la educación física no es ajena a este fenómeno.

Tal como lo dicen Dordal y Camuñas (1990), existen tres tipos de actuaciones educativas que tienden a trabajar con cierto grado de especificidad frente a esta

población tales como son las actuaciones educativas ordinarias, las modificaciones de las estrategias instructivas y las adecuaciones curriculares individualizadas. En la primera se hace mención a la adaptación de actividades de cualquier programa encaminados a la individualización que está dado por el contexto en el que se trabaje; en la segunda se refiere al ajuste de menor a mayor grado de especificidad de las estrategias que se usan con determinada población y por último la tercera que está dirigida a las modificaciones en cuanto a objetivos, aspecto curricular etc. Que aporten un grado específico en las actuaciones educativas.

Un aspecto importantísimo es que la educación física debe ser integradora e incluyente, las personas con S.D. son personas comunes presentando un desarrollo muy similar, aunque lento, con una persona “normal” y se debe dejar de lado el estigma de verlos como personas minusválidas o algo por el estilo.

5. GUÍA METODOLÓGICA

En el presente capítulo se expondrán los ejercicios y metodología aplicada durante el proceso en el Club Activo 20-30 en su programa “*la luz del sol*”.

Tabla 11

Diseño metodológico de la guía.

Enfoque	El enfoque de la investigación es cualitativo.
Tipo de estudio	Cualitativo, descriptivo, critico-social, por medio del método de investigación-acción, con el propósito de establecer las actividades para la estimulación de la coordinación visomotriz en adolescentes con SD
Diseño	Investigación tipo experimental ya que permite establecer la relación de causa y efecto entre variables. Transversal ya que recolectan datos en un solo momento, su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado.
Población	Integrantes del club activo 20-30 programa “ <i>la luz del sol</i> ”
Muestra	- Criterios de inclusión: Integrantes del club activo 20-30 programa “<i>la luz del sol</i>” entre los 13 y 17 años de edad. - Criterios de exclusión: integrantes con edades diferentes a 13 y 17 años.
Técnica e instrumentos	Se llevó a cabo la aplicación del test (test de MACB) y toma de datos para evaluar la coordinación visomotriz así como el diario de campo.
Análisis de la información	El análisis de los datos se llevará a cabo de acuerdo al progreso que presenten los niños y estos datos serán anotados en respectivas tablas.

5.1.Objetivos de la guía

General

- ♦ Fortalecer la coordinación visomotriz en jóvenes de 13 a 17 años con síndrome de Down del club activo 20-30 en el programa la luz del sol de la ciudad de Palmira.

Específicos

- ♦ Ejecutar los de ejercicios para fortalecer la coordinación visomotriz en jóvenes adolescentes con SD.
- ♦ Realizar el test de MACB para evaluar componentes específicos como lanzar, insertar, saltar etc.
- ♦ Valorar la eficacia de los juegos motores con test que muestren avance en el fortalecimiento de la coordinación visomotriz.

5.2.Planteamiento de la guía

Se busca la formación integral de los jóvenes con SD con los que se trabaja en el proceso de intervención. El objetivo es fortalecer la coordinación visomotriz en adolescentes de 13 a 17 años de edad del club activo 20-30 permitiéndoles vivir una experiencia en la que puedan mejorar su estilo y calidad de vida.

Para llegar al objetivo propuesto, en esta guía se plantean una serie de juegos motores que favorecen el fortalecimiento de la coordinación visomotriz al grupo de

adolescentes ofreciéndoles la oportunidad de desempeñar actividades físicas con más facilidad y movimientos menos “toscos”.

5.3. Metodología de la guía

La estrategia aplicada en esta guía es la ejecución de juegos motores que permiten el fortalecimiento de la coordinación visomotriz, además se hará uso del test de MACB para evaluar la condición en la que se encuentran los jóvenes.

Las sesiones estarán organizadas dentro de un cuadro (Ver figura 1) que denota un orden, objetivos e intenciones de la actividad realizada.

Juego: Se muestra el nombre del juego. Habilidad Motriz: Especifica la habilidad motriz en este caso de manipulación donde se encuentran tales como driblar, atrapar, patear, lanzar, golpear, arrastrar, empujar y levantar un objeto desarrollándose a través del juego. Tiempo: Indica el tiempo utilizado por la actividad. Material: Mediadores que contribuyen para la realización del juego propuesto Objetivo del juego: Especifica el beneficio que se espera obtener del ejercicio propuesto. Organización: Orden o posición de los participantes referente al desarrollo del juego.
Desarrollo del juego: Explica de manera específica como debe desarrollarse el juego propuesto. Representación gráfica: Ofrece una guía visual de cómo debe desarrollarse el juego.

Figura 1. Diseño de las sesiones.

Tomado de Cuaran y Giraldo (2015).

5.4.Desarrollo de la guía

Los juegos y actividades aquí planteadas fueron en algunos casos adaptados y en su mayoría tomados de libros y páginas web. A continuación se presenta los juegos en su estructura definida que se realizaron durante el desenvolvimiento de esta guía.

1.	LANZAR EL CESTO HABILIDAD MOTRIZ: lanzar TIEMPO: 10' MATERIAL: pelotas pequeñas , cestas OBJETIVO DEL JUEGO: mejorar la habilidad de lanzar. ORGANIZACIÓN: Se organizan los niños en dos hileras, a una distancia moderada de 2 metros se coloca un cesto o caja frente a cada una de ellas, el primer niño tendrá una pelota en la mano. DESARROLLO DEL JUEGO: Al sonido de la palmada del profesor el primer niño lanzará la pelota y deberá introducirla en la cesta, luego irá caminando a recogerla y se la entregará al próximo compañero. Gana el equipo que más pelotas enceste. Reglas: • La pelota hay que lanzarla hacia el cesto o caja. • El siguiente niño no puede salir hasta que el compañero le entregue el objeto en la mano. Variante: El juego puede realizarse con pelotas de otros tamaños y peso. REPRESENTACION GRAFICA:
----	---

	
2.	ATACAR AL ENEMIGO HABILIDAD MOTRIZ: lanzamiento y agarre TIEMPO: 10' MATERIAL: Pelotitas de gomas en diferentes colores, ula ula OBJETIVO: crear experiencia en lanzar y agarrar la pelota. ORGANIZACIÓN: Se forman dos equipos en hileras detrás de una línea trazada en el piso, a 5 metros se colocan en un círculo dibujado en el suelo las peloticas, a una distancia de 2 a 3 metros se colocara un Ula-Ula en donde deberán pasar las pelotas por el medio de este., DESARROLLO DEL JUEGO: Al señal del profesor los primeros de cada equipo saldrán caminando hasta el círculo tomarán una pelotita y deben lanzarla por encima del hombro y trataran de lanzar las peloticas por el centro del Ula-Ula. REGLAS: • El lanzamiento debe ser correcto. • Gana el equipo que más veces logre introducir peloticas al Ula-Ula. REPRESENTACION GRAFICA:



3.	LANZAMIENTOS DE ULA-ULA HABILIDAD MOTRIZ: Lanzar. TIEMPO: 10' MATERIAL Ula-Ula de plástico, conos, silbato. OBJETIVO: Desarrollar los lanzamientos al blanco. ORGANIZACIÓN: Dos equipos se sitúan detrás de una línea (la distancia es flexible dependiendo de las posibilidades de los niños).
	DESARROLLO DEL JUEGO: Cada niño tiene su Ula-Ula, al silbato del profesor irán pasando en dependencia del orden en que se encuentren y lanzarán su Ula-Ula. REGLA: Ganará el equipo que más Ula-Ula haya logrado introducir en los conos correspondientes. Todos los niños y niñas deben realizar el lanzamiento de su Ula-Ula aunque no logren introducirla en el cono. VARIANTES: Se admiten tipos de variaciones (con la mano no- dominante, aumentando la

	distancia, etc.) REPRESENTACION GRAFICA: 
4.	PELOTA AL AIRE HABILIDAD MOTRIZ: Lanzar. TIEMPO: 10' MATERIAL: Pelotas pequeñas o medianas. OBJETIVOS: Mejorar la coordinación en lanzamientos y atrapes. ORGANIZACIÓN: Se forman equipos y cada uno se subdivide en dos hileras colocándose una frente a la otra, separadas entre sí por cinco metros y detrás de una línea. El primer niño de cada equipo sostiene una pelota en la mano.
	DESARROLLO DEL JUEGO: A la señal del maestro, el primer niño de cada equipo se desplazará al frente lanzando la pelota hacia arriba con una o dos manos y atrapándola. Al llegar a la hilera opuesta, entregará la pelota al primer niño y caminará a colocarse al final de esta. El que recibe la pelota realiza la misma acción. Gana el equipo que mejor realiza la actividad.

	REGLAS: • Si se cae la pelota debe recogerse y continuar el ejercicio desde el mismo lugar donde se cayó. • Los niños deben permanecer detrás de la línea hasta que les entreguen la pelota. VARIANTES: Se pueden introducir palmadas u otras acciones antes de recibir la pelota. Se puede realizar utilizando el lanzamiento y atrape de rebote contra el piso. REPRESENTACION GRAFICA: 
5.	LANZAMIENTO DE CAMPEONES HABILIDAD MOTRIZ: lanzar. TIEMPO: 10' MATERIAL: Pelotas medianas o pequeñas, conos. OBJETIVO: Ejercitar la habilidad de lanzar con precisión. ORGANIZACIÓN: Se forman equipos en hileras, situados detrás de una línea denominada de lanzamiento. Frente a cada hilera y a una distancia determinada por el profesor se sitúan tres Conos en forma de triángulo, cada uno dentro de un pequeño círculo. Un niño se ubica detrás de los conos. El primer alumno de cada equipo tendrá una pelota en sus manos. DESARROLLO DEL JUEGO: A la señal del maestro, los niños que tienen las pelotas, la lanzan en dirección a los conos. El alumno que lanza es el encargado de organizar los mismos y se

	colocará detrás de estos. El niño que se encontraba detrás, recoge la pelota, sale corriendo o caminando y se la entrega al primer alumno de la hilera, incorporándose al final de la misma. Cada cono derribado vale un punto. REGLA: Ganará el equipo que más puntos acumule. REPRESENTACION GRAFICA: 
6.	A PASARLA POR EL ARO HABILIDAD MOTRIZ: lanzar. TIEMPO: 10' MATERIAL: Aros, pelotas pequeñas o bolsitas rellenas. OBJETIVOS: Lograr precisión el lanzamiento. ORGANIZACIÓN: Se forman los alumnos en equipos divididos en dos hileras y colocados frente, a una distancia de 8 m aproximadamente. A 4m de cada hilera, es decir en el centro de ambas se colocará un aro a una altura de 1,50 m. El primer niño de cada equipo sostendrá una pelota en sus manos. DESARROLLO DEL JUEGO: A la señal del profesor, el alumno que tiene la pelota, realizará un lanzamiento tratando de pasar ésta a través del aro, e inmediatamente se incorpora al final de su hilera. El primer alumno de la hilera del frente será el encargado de recoger o atrapar la pelota lanzada, y después se colocará detrás de su línea de lanzamiento para realizar la acción. Así sucesivamente, hasta que todos los integrantes del equipo hayan lanzado. Cada pelota

pasada por el aro vale un punto.

Regla: Ganará el equipo que más puntos acumule

REPRESENTACION GRAFICA:



7.

OCUPA TU LUGAR

HABILIDAD MOTRIZ: carreras

TIEMPO: 10'

MATERIAL: ninguno

OBJETIVO: Mejorar la habilidad de correr.

ORGANIZACIÓN: Se forman varios círculos con los alumnos y fuera de estos se coloca un niño.

	DESARROLLO DEL JUEGO: A la señal del maestro, el alumno que se encuentra fuera de cada círculo corre alrededor de este, toca a un compañero y continúa la carrera. El niño que ha sido tocado sale corriendo en dirección contraria al que lo tocó. Cada uno tratará de llegar primero al lugar que quedó desocupado. El alumno que quede sin lugar continúa corriendo para tocar a otro jugador. REGLA: Resultarán vencedores todos aquellos niños que logren ocupar su lugar sin ser capturados. REPRESENTACION GRAFICA: 
8.	¿QUE HORA ES SEÑOR LOBO? HABILIDAD MOTRIZ: correr TIEMPO: 8' MATERIAL: tizas OBJETIVOS: Ejercitar la habilidad de correr (persecución). ORGANIZACIÓN: Los alumnos estarán dispersos por un área limitada. Un alumno hace de lobo. Se delimitará otra área que será la jaula de los corredores que sean cazados por el lobo. DESARROLLO DEL JUEGO: El niño que hace de lobo se pasea por el área de juego. El resto de los alumnos (corredores) le siguen y le preguntan, ¿qué hora es señor lobo? El lobo contesta una hora cualquiera (en varias ocasiones) y cuando estime conveniente responde a la pregunta

	de la forma siguiente: es hora de almorzar, es hora de desayunar, de merendar o de comer (una de ellas), esa es la señal de aviso para que el resto de los jugadores corran ya que el lobo tratará de cazar el mayor número posible de ellos. Los corredores no tienen lugar donde refugiarse y tienen que huir hasta que den las 12 horas. Para ello el profesor va marcando con palmadas, claves u otro instrumento percutido hasta contar 12. Los alumnos al ser tocados se colocan dentro de la jaula. Posteriormente el profesor cuenta a los jugadores cazados. Para repetir el juego se designa otro lobo. Todo alumno que no haya sido atrapado se considera ganador. REGLA: Los corredores que salgan fuera del área se consideran atrapados. REPRESENTACION GRAFICA: 
9.	LA CASITA HABILIDAD MOTRIZ: correr TIEMPO: 10' MATERIAL: Cintas de colores. OBJETIVO: desarrollar las carreras ORGANIZACIÓN: En parejas.
	DESARROLLO DEL JUEGO: Los niños formados en parejas y sosteniendo entre ambos una cuerda, cinta o aro, corren por el área. A una señal de la maestra colocan en el piso el objeto, si es cinta o cuerda le dan forma redonda que representa la casita y entran los dos en ese espacio. REGLA: Gana aquellas parejas que logran entrar en la casita de forma rápida.
10.	ENCUENTRA TU PAREJA HABILIDAD MOTRIZ: carreras TIEMPO: 10' OBJETIVO: Desarrollar la carrera.

	MATERIALES: Parejas de tarjetas en colores o cintas de colores. ORGANIZACIÓN: dispersos DESARROLLO DEL JUEGO: Mientras los niños se desplazan libremente por el área, la maestra distribuye parejas de cintas, banderitas o tarjetas de igual color, una a cada niño. A la señal, ¡Busca la pareja!, cada niño busca al compañero que tiene el objeto igual al suyo. En cada realización (desplazamiento), la maestra va intercambiando los materiales para que los niños tengan que orientarse nuevamente. REGLA: Los niños deben mantenerse realizando la carrera o caminando hasta que la maestra oriente. REPRESENTACION GRAFICA: 
11.	LOS TRENES HABILIDAD MOTRIZ: caminata Tiempo: 10' MATERIAL: Tizas. OBJETIVO: Desarrollar la habilidad de caminar. ORGANIZACIÓN: Se forman 2 grupos organizados en hileras. Se dibujan en el suelo 2 líneas paralelas a una distancia aproximadamente una de otra a 30 cm que son las líneas del tren y con una longitud de 10 metros de largo delante de cada equipo.
	DESARROLLO DEL JUEGO: Los equipos se colocan en hileras, detrás de la línea de partida. A la señal del profesor saldrán caminando sobre el borde externo del pie entre las 2 líneas hasta

	llegar a la meta que es un rectángulo dibujado en el suelo que significa la terminal del tren. REGLAS: • Gana el equipo que primero logre pasar todos sus integrantes hacia la meta. • No se pueden pisar las líneas paralelas. • Cada vez que un niño pise la línea su equipo pierde un punto. VARIANTE: El juego puede realizarse utilizando diferentes apoyos de los pies excepto en el caso de la existencia de alguna deformidad. REPRESENTACION GRAFICA: 
12.	EL CARACOL HABILIDAD MOTRIZ: caminar TIEMPO: 10' MATERIALES: Tizas, maraca o sonajero. OBJETIVO: Desarrollar la habilidad de caminar utilizando diferentes variantes de ejecución. ORGANIZACIÓN: Se colocan los alumnos en hileras agarrados uno detrás del otro con ambas manos por los hombros, delante de ellos se dibuja en el suelo con una tiza un caracol y en el

	centro de éste se ubica una maraca o sonajero. DESARROLLO DEL JUEGO: A la señal profesor los niños saldrán caminando apoyando la parte anterior del pie siguiendo la línea dibujada en el suelo, hasta llegar al centro del caracol para recoger la maraca o el sonajero y hacerlo sonar. REGLAS: • No se pueden soltar las manos de los hombros de sus compañeros. • Es obligatorio pisar la línea. • Gana el equipo que su primer integrante logre sonar la maraca o el sonajero. VARIANTE: Se pueden utilizar distintos apoyos.
13.	GOLPEA Y ANOTA HABILIDAD MOTRIZ: lazar TIEMPO: 10' MATERIALES: Pelotas, OBJETIVO: Desarrollar las diferentes variantes de golpeo. ORGANIZACIÓN: Se colocan en equipos formados en hileras, el primer niño de cada equipo tendrá una pelota, a una distancia de 4 a 5 metros. DESARROLLO DEL JUEGO: A la señal del silbato del profesor, cada niño lanzara la pelota e donde debe apuntar un punto si la pelota le da en el centro de Ula-Ula, luego este pasa la pelota al siguiente compañero. REGLAS: • Cada vez que se anote un gol el equipo tiene un punto adicional. • Deben regresar caminando. • Ganará el equipo que más puntos anote. VARIANTE: El juego se podrá realizar golpeando con los pies. Representación gráfica:



14. GOLPEANDO LOS CONOS

HABILIDAD MOTRIZ: lanzar

TIEMPO: 10'

MATERIAL: Balones, conos

OBJETIVO: Desarrollar el lanzamiento con las manos.

ORGANIZACIÓN: hileras.

DESARROLLO DEL JUEGO: Los niños forman hileras detrás de la línea de partida. Frente a cada una se colocan grupos de conos, bloques o banderitas con base. Al primer niño de cada hilera se le entrega una pelota. A la señal de la maestra, golpeará la pelota con las manos tratando de derrumbar lo conos.

REGLA: Se estimula al equipo de mejor desempeño.

VARIANTE: El juego también se puede realizar golpeando con los pies

REPRESENTACION GRAFICA:



15. EL CONEJO SALTARIN

HABILIDAD MOTRIZ: saltar

TIEMPO: 10'

MATERIAL: Zanahorias de cartón y cestas.

OBJETIVO: Desarrollar el salto.

ORGANIZACIÓN: Los alumnos estarán dispersos en el área la cual tendrá una medida de 9m x 9m aproximadamente.

DESARROLLO DEL JUEGO: Los niños estando dispersos tratarán de coger la mayor cantidad de zanahorias, las cuales se encontrarán en diferentes zonas del área de juego, el desplazamiento deben realizarlo saltando y una vez tomadas las zanahorias deben colocarlas en las cestas situadas en los extremos. Ganará el niño/a que mayor cantidad de zanahorias recolecte.

REGLAS:

- Deben desplazarse saltando con ambos pies.
- No pueden empujar a sus compañeros para recolectar las zanahorias.

VARIANTES: El juego puede ejecutarse saltando con un solo pie.

16. TRASPORTADOR DE OBJETOS

HABILIDAD MOTRIZ: levantar, cargar, trasportar.

	TIEMPO: 10' MATERIAL: Objetos de diferentes tamaños, pueden ser libros, balones. OBJETIVO: Desarrollar las habilidades de levantar, cargar y transportar. ORGANIZACIÓN: Se formarán dos equipos en hileras, detrás de una línea de salida. DESARROLLO DEL JUEGO: Cuando el profesor de la voz de mando los dos primeros alumnos saldrán caminado, trotando o corriendo, según designe el mismo y tratarán de transportar los objetos que se encuentran en el círculo 1 hacia el círculo 2. Luego el segundo niño tratará de transportar los objetos ya ubicados en el círculo dos hacia el uno y así sucesivamente. REGLAS: • Gana el equipo que logre que todos sus integrantes realicen la acción correctamente. • Los objetos deberán ser transportados uno a uno. REPRESENTACION GRAFICA: 
17.	LOS AVIONES HABILIDAD MOTRIZ: levantar, cargar, trasportar. TIEMPO: 10' MATERIAL: ninguno. OBJETIVO: Desarrollar el equilibrio. ORGANIZACIÓN: dispersos en el terreno. DESARROLLO DEL JUEGO: Los niños estarán colocados de forma dispersa por el área y bien separados, a la señal de la maestra "Aviones a volar" los niños imitarán el vuelo de los aviones por el área, con los brazos extendido lateralmente, a la otra señal, "Aterricen", se detendrán y realizarán cuclillas.

	REGLA: Los alumnos mantendrán los brazos laterales durante todo el juego.
18.	UN DIA FELIZ HABILIDAD MOTRIZ: Equilibrio TIEMPO: 12' MATERIALES: tizas de colores, tabla de 30 cm. OBJETIVO: Desarrollar el equilibrio. ORGANIZACIÓN: dispersos.
	DESARROLLO DEL JUEGO: Los niños saldrán de paseo por el campo con el profesor, de pronto se encuentran con un río, (el profesor lo tendrá dibujado con anterioridad) pasará de un lado a otro por encima de un puente, el niño que no pase no podrá llegar hasta los nidos de los pajaritos. REGLA: Cuando un jugador pierde el equilibrio o se caiga hay que comenzar en ese mismo lugar.
19.	IMITANDO AL REY HABILIDAD MOTRIZ: Equilibrio TIEMPO: 10' MATERIAL: Corona hecha de cartón. OBJETIVO: Desarrollar el equilibrio. ORGANIZACIÓN: dispersos.
	DESARROLLO DEL JUEGO: El Rey (comienza el profesor) situado frente a los alumnos va realizando posturas que requieren cierto equilibrio. Los niños deberán imitar y permanecer en posición estática hasta que lo diga el Rey (el profesor en este caso) escogerá al que mejor lo hizo el cual pasará a ser el papel del Rey. REGLAS: Todos los niños deben desempeñar, rotativamente, el rol de Rey. REPRESENTACION GRAFICA:



20. LA CARGA DEL BUEY

HABILIDAD MOTRIZ: coordinación.

TIEMPO: 10'

MATERIALES: palo pequeño alargado, silbato, tiza.

OBJETIVO: Desarrollar la cuadrupedia coordinando movimientos de brazos y piernas.

ORGANIZACIÓN: Dos equipos situados detrás de una línea, a una distancia de 3 metros otra línea.

DESARROLLO DEL JUEGO: Al silbato de del profesor salen los niños en cuadrupedia (imitando los bueyes) deben trasportar su carga, que consiste en un palo pequeño de forma alargada situado en sus espaldas hacia el otro extremo al llegar regresan corriendo y le colocan el palo al próximo niño.

REGLAS:

- El equipo que primero termine obtiene la victoria.
- Cada vez que se le caiga el palo de debe simular el sonido de un buey y a continuación ponerse el palo de nuevo en la espalda y continuar con el transporte.

REPRESENTACION GRAFICA:



21. LA HORMIGUITA

HABILIDAD MOTRIZ: coordinación.

TIEMPO: 10'

MATERIALES: Sillas o tizas.

OBJETIVO: Desarrollar las diversas formas de cuadrupedia.

FORMA DE ORGANIZACIÓN: Dispersos.

DESARROLLO DEL JUEGO: Se colocan sillas o marcas dispersas en el área que serán las cuevas, una menos que el total de niños. A una señal, se desplazan en cuadrupedia y cuando escuchan: ¡hormiguitas a sus cuevas!, se sientan en la silla o marca más cercana.

REGLA: Siempre debe quedar un niño sin cueva que sería el perdedor.

VARIANTE: Se varía la forma de desplazamiento a cuadrupedia invertida, la voz de mando sería ¡Cangrejos a sus cuevas!

REPRESENTACION GRAFICA:

	
22.	COMBINANDO MOVIMIENTOS HABILIDAD MOTRIZ: Lanzar, atrapar, rodar y correr. TIEMPO: 10' MATERIAL: Pelotas de goma medianas. OBJETIVO: Desarrollar las habilidades: lanzar, atrapar, rodar y correr. ORGANIZACIÓN: hileras. DESARROLLO DEL JUEGO: Los alumnos organizados en varias hileras, detrás de una de las líneas marcadas (de partida) se ubican de frente al área. A una distancia de 4 m y a la señal del profesor, la alumna rueda la pelota con los pies hasta llegar a la línea de llegada y regresa con un trote suave, al acercarse a la formación deberá realizar un lanzamiento con ambas manos al compañero de equipo quien deberá atrapar la misma para ejecutar el ejercicio orientado. Seguidamente se vuelve a ejecutar el ejercicio. REGLAS: • La pelota no debe salirse del área comprendida para la ejecución del ejercicio. • Ganará el equipo que complete el ejercicio con cada uno de sus miembros de manera más rápida sin violar la ejecución correcta de cada habilidad motriz. REPRESENTACION GRAFICA:

	
23.	LA TARJETA MANDA HABILIDAD MOTRIZ: Atrapar. TIEMPO: 10' MATERIAL: Tarjetas que indican acciones, pelotas, silbato. OBJETIVO: Desarrollar habilidades como saltar, correr, lanzar, golpear. ORGANIZACIÓN: Se forman dos equipos detrás de una línea y a una distancia de 3 metros estará dibujada en el suelo otra línea (cada equipo tiene un grupo de tarjetas) DESARROLLO DEL JUEGO: Un niño de cada equipo elige una tarjeta de su montón en las cuales se indican una serie de acciones (por ejemplo: lanzar, atrapar, correr, saltar, etc.) se la da al profesor y este la leerá en voz alta, al sonido del silbato los niños realizarán la acción que se les indique hasta la otra línea y al terminar otro niño escoge otra tarjeta y así sucesivamente hasta que se acaben las tarjetas. El equipo que termine primero obtiene la victoria Regla: Para obtener la victoria deben haber hecho todas las tarjetas.
24.	ROBERTO LANZA LA PELOTA A... HABILIDAD MOTRIZ: Atrapar. TIEMPO: 10' MATERIAL: Una pelota mediana. OBJETIVO: Desarrollar el lanzamiento y atrape de balones. ORGANIZACIÓN: Se colocan los niños formando un círculo parados.

	DESARROLLO DEL JUEGO: Roberto comienza el juego y dice su nombre, luego dice el nombre del niño al que va a pasar la pelota, se la pasa y este deberá atraparla y así sucesivamente. El que recibió dice su nombre y el del compañero a quien va a dirigir la pelota. Por ejemplo: Roberto pasa la pelota a Elena, Elena pasa la pelota a Verónica, Verónica pasa la pelota a Luis, etc.... REGLA: Gana el niño que realice mejor la acción de atrape con ambas manos. REPRESENTACION GRAFICA: 
25.	LANZA EL ULA-ULA HABILIDAD MOTRIZ: Lanzar y atrapar. TIEMPO: 10' MATERIAL: Una ula-ula por participante. ORGANIZACIÓN: acostados formando un círculo. OBJETIVO DEL JUEGO: Desarrollar la coordinación óculo-manual en relación a lanzamiento con el Ula-Ula. DESARROLLO DEL JUEGO: Cada uno con un ula lanzarla hacia arriba y atraparla sin dejarla caer. REPRESENTACION GRAFICA:



26. DALE VUELTA AL ULA-ULA

HABILIDAD MOTRIZ: atrapar

TIEMPO: 10'

MATERIAL: Un Ula-Ula por participante.

ORGANIZACIÓN: parados en círculo.

OBJETIVO DEL JUEGO: Desarrollar la habilidad motora en mantener el Ula-Ula en el cuerpo.

DESARROLLO DEL JUEGO: Cada uno con un Ula-Ula deberá colocársela en el tronco realizando giros logrando mantenerla en su cuerpo.

REPRESENTACION GRAFICA:

	
27.	SUBE Y BAJA TU ULA-ULA HABILIDAD MOTRIZ: coordinación. TIEMPO: 8' MATERIAL: Un Ula-Ula por participante. ORGANIZACIÓN: sentados en círculo. OBJETIVO DEL JUEGO: Afianzar la coordinación óculo-manual en relación a sostener el Ula-Ula con ambas manos. DESARROLLO DEL JUEGO: sentados formando un círculo cada niño de por medio deberá tener un Ula-Ula en donde agarran el Ula-Ula con brazos extendidos teniendo una coordinación a la hora que se dé la señal se subirlo, bajarlo. REPRESENTACION GRAFICA:



28. RUEDA EL ARO

HABILIDAD MOTRIZ: agarrar

TIEMPO: 8'

MATERIAL: Una Ula-Ula por participante.

ORGANIZACIÓN: De pie.

OBJETIVO DEL JUEGO: Fortalecer el lanzamiento de un objeto.

DESARROLLO DEL JUEGO: cada niño deberá tener un Ula-Ula en donde realizara un agarre con las manos y empujando fuerte lo lanzara, el niño que logre lanzarlo con mucho más fuerza obtiene un punto.

REPRESENTACION GRAFICA:



29. PASA LA PELOTA

HABILIDAD MOTRIZ: atrapar.

TIEMPO: 10'

MATERIAL: Una pelota por pareja.

ORGANIZACIÓN: En parejas uno enfrente del otro sentados.

OBJETIVO DEL JUEGO: Desarrollar la coordinación oculo manual.

DESARROLLO DEL JUEGO: Se ubican uno al frente del otro, el niño que tiene balón deberá pasarse el balón por medio de las piernas realizándolo rápidamente sin dejar caer el balón y luego de un determinado tiempo se lo pasa al compañero del frente.

REPRESENTACION GRAFICA:



30. ATRAPA LA PELOTA

HABILIDAD MOTRIZ: Lanzar y atrapar.

TIEMPO: 10'

MATERIAL: Una pelota por pareja.

ORGANIZACIÓN: En parejas uno enfrente del otro sentados.

OBJETIVO DEL JUEGO: Desarrollar la habilidad motora en recepción de objetos.

DESARROLLO DEL JUEGO: Se ubican a una distancia de 5 metros lanzar la pelota con las dos manos desde el pecho y recepcionarla sin dejarla caer.

REPRESENTACION GRAFICA:



31. EQUILIBRIO SOBRE UN SOPORTE

HABILIDAD MOTRIZ: equilibrio

TIEMPO: 8'

MATERIAL: Una tabla.

ORGANIZACIÓN: De pie en hilera.

OBJETIVO DEL JUEGO: Fomentar el trabajo en equipo.

DESARROLLO DEL JUEGO: los niños ubicados en una hilera deberán pasar sobre un soporte con un pie, luego con ambos pies, el objetivo de la actividad es que los niños no se caigan del soporte y puede desarrollar el equilibrio.

REPRESENTACION GRAFICA:



32. PASA POR DEBAJO

HABILIDAD MOTRIZ: Atrapar y gatear.

TIEMPO: 8'

MATERIAL: Una pelota.

ORGANIZACIÓN: De pie en hilera.

OBJETIVO DEL JUEGO: Afianzar la coordinación óculo-manual en relación a los pases con pelota

DESARROLLO DEL JUEGO: ubicados en dos hileras cada equipo deberá tener una pelota , el primer niño pasa la pelota por encima de la cabeza hasta llegar al último niño luego este se devuelve gateando por debajo de las piernas de los niños el primer equipo que logre llegar y pasar primero toda la cantidad de participantes obtendrá un punto.

REPRESENTACION GRAFICA:



33. **EQUILIBRIO CON DOS SOPORTES**

HABILIDAD MOTRIZ: equilibrio.

TIEMPO: 8'

MATERIAL: tablas.

ORGANIZACIÓN: De pie con las piernas separadas.

OBJETIVO DEL JUEGO: Fortalecer el equilibrio sobre un soporte.

DESARROLLO DEL JUEGO: cada niño deberá subir al soporte de dos tablas en donde deberá estar de pie y lograr mantenerse el mayor tiempo posible.

REPRESENTACION GRAFICA:



34. ATRAPA EL ULA-ULA

HABILIDAD MOTRIZ: Atrapar.

TIEMPO: 8'

MATERIAL: Un Ula-Ula.

ORGANIZACIÓN: parados.

OBJETIVO DEL JUEGO: Fortalecimiento del agarre de objetos.

DESARROLLO DEL JUEGO: los niños se deberán colocar a una distancia de 4 metros al frente de la profesora en donde estará pendiente cuando se le lance el Ula-Ula y deberá atraparlo con ambas manos.

REPRESENTACION GRAFICA:



35. NATACION

TIEMPO: 15'

MATERIAL: ninguno.

ORGANIZACIÓN: borde de la piscina uno al lado del otro.

OBJETIVO: perder miedo acuático

DESARROLLO DEL JUEGO: los niños ubicados en la piscina uno al lado del otro, parados en el borde de la piscina deberán de ejecutar patada sosteniéndose en el borde de la piscina.

REPRESENTACION GRAFICA:



36. NATACION

TIEMPO: 15'

MATERIAL: ninguno.

ORGANIZACIÓN: acostados uno al lado del otro.

OBJETIVO DEL JUEGO: perder miedo acuático.

DESARROLLO DEL JUEGO: ubicados uno al lado del otro en posición ventral deberán situar su cabeza bien adelante en el borde de la piscina, a la orden de la profesora meterán la cabeza al agua,

REPRESENTACION GRAFICA:

	
37.	NATACION TIEMPO: 15'' MATERIAL: ninguno ORGANIZACIÓN: sentados uno al lado del otro. OBJETIVO DEL JUEGO: perder miedo acuático. DESARROLLO DEL JUEGO: ubicados uno al lado del otro sentados con los pies dentro del agua a la orden de la profesora deberán batir los pies lo más rápido y fuerte posible, se realiza con un solo pie y luego con ambos. REPRESENTACION GRAFICA:



38. NATACION.

TIEMPO: 20'

MATERIAL: GUSANO

ORGANIZACIÓN: sentados uno al lado del otro.

OBJETIVO DEL JUEGO: flotación.

DESARROLLO DEL JUEGO: Se ubican uno al lado del otro sentados cada uno con un gusano la profesora trabajara con cada niño ayudándole a mantenerse en flotación con el objeto, los niños deberán de hacer patada para trasladarse de un lugar a otro.

REPRESENTACION GRAFICA:

		
39.	NATACION TIEMPO: 20'. MATERIAL: Gusano ORGANIZACIÓN: sentados en el borde de la piscina. OBJETIVO DEL JUEGO: ejecutar flotación en la piscina. DESARROLLO DEL JUEGO: los niños ubicados uno al lado del otro cada uno con su gusano deberán esperar la orden de la profesora en donde ayudara a cada niño a realizar el ejercicio, ubicados boca arriba con el gusano por detrás de la espalda sosteniéndolo de ambos lados realizara flotación y patada para poderse trasladar. REPRESENTACION GRAFICA:	

**40. NATACION**

TIEMPO: 20'

MATERIAL: ninguno.

ORGANIZACIÓN: parados dentro de la piscina.

OBJETIVO DEL JUEGO: coordinación de movimiento de los pies.

DESARROLLO DEL JUEGO: parados dentro de la piscina con el brazos extendidos cogiéndose del borde de la piscina deberá realizar patada fuerte en el agua.

REPRESENTACION GRAFICA:

**41. NATACION.**

TIEMPO: 20'

MATERIAL: Tabla.

ORGANIZACIÓN: sentados en el bore de la piscina.

OBJETIVO DEL JUEGO: coordinación de patada.

DESARROLLO DEL JUEGO: los niños ubicados uno al lado del otro sentados en el borde de la piscina deberán de ejecutar la patada fuerte, los brazos extendidos agarrando una tabla para que le ayude a tener una buena flotación.



42.	NATACION TIEMPO: 10 MATERIAL: TABLA. ORGANIZACIÓN: sentados en el borde de la piscina. OBJETIVO DEL JUEGO: Mejorar patada DESARROLLO DEL JUEGO: ubicados uno al lado del otro a la orden del profesor ayudara al niño a ubicarse boca arriba en donde los brazos deberán ir extendidos agarrando la tabla ayudándole a tener una buena flotación, las piernas extendidas realizando fuerte la patada.
43.	PASA RAPIDO EL ULA-ULA HABILIDAD MOTRIZ: agarrar. TIEMPO: 10' MATERIAL: Un ula –ula por equipo. ORGANIZACIÓN: En parejas uno enfrente del otro de pie. OBJETIVO DEL JUEGO: Afianzar el lanzamiento y recepción de balón según la situación. DESARROLLO DEL JUEGO: Se ubican a una distancia de 4 metros, el participante A lanza la pelota hacia el suelo con las dos manos permitiendo rebotes, en el que B

	recepciona después de 2 rebotes sin dejarla caer. REPRESENTACION GRAFICA: 
44.	HABILIDAD MOTRIZ: agarrar TIEMPO: 10' MATERIAL: un ula ula por cada participante. ORGANIZACIÓN: dos filas uno detrás del otro
	DESARROLLO DEL JUEGO: los niños ubicados uno detrás del otro deberán agarrar el Ula-Ula y pasárselo por encima de la cabeza y pasarlo por todo el cuerpo, llegaran a la línea demarcada por la profesora se devuelven realizando lo mismo y pasan el Ula-Ula al siguiente compañero. REPRESENTACION GRAFICA:



45. SALTA CONEJITO

HABILIDAD MOTRIZ: saltar, equilibrio

TIEMPO: 8'

MATERIAL: Ula-Ula

ORGANIZACIÓN: una fila

OBJETIVO DEL JUEGO: Desarrollar la percepción espacio-temporal, y el equilibrio

DESARROLLO DEL JUEGO: los niños ubicados en una sola fila uno detrás del otro deberán pasar por los Ula-Ula sentando con ambos pies, luego con el pie derecho y pie izquierdo, el objetivo es demorarse menos tiempo a la hora de ejecutar el ejercicio.

REPRESENTACION GRAFICA:



46. PASA LA PELOTA POR DETRAS

HABILIDAD MOTRIZ: Agarrar

TIEMPO: 12'

MATERIAL: Una pelota por participante

ORGANIZACIÓN: sentados

DESARROLLO DEL JUEGO: los niños sentados cada uno con su pelota deberán pasársela por detrás de la espalda sin dejarla caer o tocar el suelo.

REPRESENTACION GRAFICA:



47. PELOTA EN CABEZA

HABILIDAD MOTRIZ: Atrapar, agarra

TIEMPO: 10'

MATERIAL: Una pelota por participante.

ORGANIZACIÓN: parados

OBJETIVO DEL JUEGO: Fortalecer el equilibrio

DESARROLLO DEL JUEGO: los niños ubicados uno detrás del otro cada uno con su pelota deberán colocársela en la cabeza y dar pasos cortos manteniendo equilibrio sin

dejar caer la pelota.

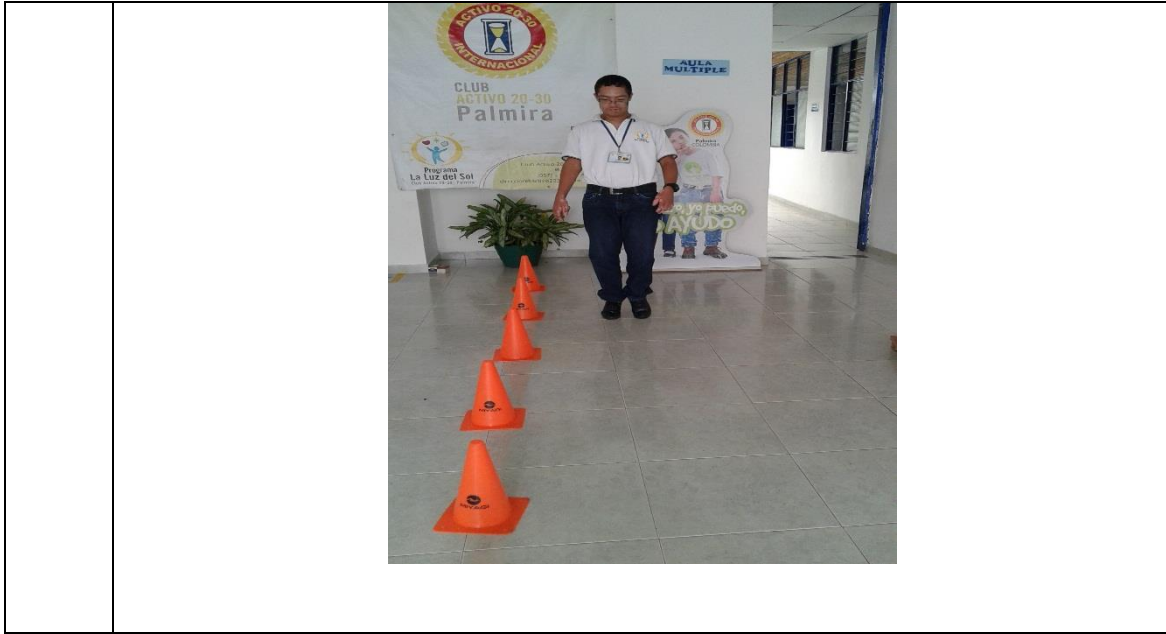
REPRESENTACION GRAFICA:



- 48. TIRO AL BLANCO:**
HABILIDAD MOTRIZ: lanzar
TIEMPO: 15'
MATERIAL: Un Ula-Ula por participante.
ORGANIZACIÓN: parados
OBJETIVO DEL JUEGO: Fortalecer el lanzamiento con objetos.

	DESARROLLO DEL JUEGO: los niños ubicados un al lado del otro, cada uno con su Ula-Ula deberán realizar un lanzamiento donde deberá caer el Ula-Ula en el centro del cono. REPRESENTACION GRAFICA: 
49.	EQUILIBRIO CON UN PIE HABILIDAD MOTRIZ: equilibrio TIEMPO: 10' MATERIAL: tabla ORGANIZACIÓN: parados OBJETIVO DEL JUEGO: Afianzar el equilibrio sobre un objeto. DESARROLLO DEL JUEGO: los niños situados en círculo deberán pasar uno por uno al frente en donde deberán subirse en la tabla y mantenerse en equilibrio sobre un pie el niño que se pueda quedar arriba sin caer y que obtenga menor tiempo gana punto.

	REPRESENTACION GRAFICA: 
50.	PUNTA TALON HABILIDAD MOTRIZ: caminar, TIEMPO: 10'. MATERIAL: conos ORGANIZACIÓN: De pie OBJETIVO DEL JUEGO: Desarrollar la coordinación DESARROLLO DEL JUEGO: los niños ubicados en fila uno detrás del otro deberán pasar por un Zig-zag de conos en donde deberán pasar caminando ejecutando el movimiento de punta- talón hasta llegar al último cono. REPRESENTACION GRAFICA:



6. ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA

A continuación se pasa a exponer la tabla 12 donde se plasman lo resultados iniciales y finales de los test realizados con el grupo de investigación perteneciente al “Club Activo 20-30”.

Tabla 12

Resultados de los test inicial y final.

TEST	NOMBRE	TEST INICIAL	TEST FINAL
Introducir 10 monedas	María Camila Varela	00:29:53	00:28:27
	José Luis moreno	00:28:52	00:28:47
	Andrés camilo Salazar	00:33:38	00:29:36
	John janner soto	0:47.91	0:41.33
	Jorge Andrés mazuera	0:41.92	0:33.27
	Cristian castillo criollo	0:25.62	0:22.95
	Jeffrey montes bandera	0:31.54	0:28.64
Dibujar el trazado 1	María Camila Varela	02:34	02:14
	José Luis moreno	02:58	02:11
	Andrés camilo Salazar	02:00	02:15
	John janner soto	03:44	02:42
	Jorge Andrés mazuera	01:58	01:56
	Cristian castillo criollo	1.95	01:21
	Jeffrey montes bandera	02:12	02:09
Entrelazar	María Camila Varela	0:59.78	0:52.40
	José Luis moreno	0:52.86	0:43.81
	Andrés camilo Salazar	0:31.38	0:29.79
	John janner soto	0:45.95	0:40.44
	Jorge Andrés mazuera	0:44.79	0:43.81
	Cristian castillo criollo	0:51.85	0:41.63
	Jeffrey montes bandera	0:52.98	0:33.55
Dibujar el trazado 2	María Camila Varela	02:53	02:41
	José Luis moreno	2.78	02:45
	Andrés camilo Salazar	2.92	02. 74
	John janner soto	03:24	03:09
	Jorge Andrés mazuera	02:12	01.74
	Cristian castillo criollo	2.82	02:14
	Jeffrey montes bandera	2.71	01:52

ATRAPAR EL ULA-ULA	María Camila Varela	00:15:59	00:19:34
	José Luis moreno	00:16:27	00:14.84
	Andrés camilo Salazar	00:23:09	00:19:46
	John janner soto	00:10:08	00:12:44
	Jorge Andrés mazuera	00:07.88	00:07.32
	Cristian castillo criollo	0:58.32	0:41.75
	Jeffrey montes bandera	0:26.29	0:22.87
LANZAR ULA- ULA EN EL CONO	María Camila Varela	00:16:19	00:14.95
	José Luis moreno	00:24.90	00:24.11
	Andrés camilo Salazar	00:25.79	00:25.14
	John janner soto	00:08.20	00:08.14
	Jorge Andrés mazuera	00:10.45	00:08.95
	Cristian castillo criollo	0:60.89	0:35.87
	Jeffrey montes bandera	0:36.81	0:27.96
ULA - ULA CON DOS MANOS	María Camila Varela	00:42.60	00:41.98
	José Luis moreno	00:13.69	00:12.95
	Andrés camilo Salazar	00:18.74	00:16.61
	John janner soto	00:17.76	00:18.92
	Jorge Andrés mazuera	00:16.86	00:15.41
	Cristian castillo criollo	00:21.96	00:18.54
	Jeffrey montes bandera	00:45.62	00:34.87
ATRAPAR LA PELOTA CON UNA MANO	María Camila Varela	00:58.92	00:58.51
	José Luis moreno	00:27.04	00:27.96
	Andrés camilo Salazar	00:29.28	00:25.42
	John janner soto	00:25.06	00:22.65
	Jorge Andrés mazuera	00:12.62	00:09.75
	Cristian castillo criollo		
	Jeffrey montes bandera	00:48.69	
LANZAR PELOTA MEDIO DEL ULA-ULA	María Camila	00:58.92	00:42.62
	José Luis	00:20.77	00:15.85
	camilo Andrés	29:57:00	00:16.76
	John janner soto	00:59:21	00:58.23
	Jorge mazuera	00:18.56	00:15.56
EQUILIBRIO SOBRE UNA PIERNA	María Camila Varela	SI	SI
	José Luis moreno	SI	SI
	Andrés camilo Salazar	SI	SI
	John janner soto	SI	SI
	Jorge Andrés mazuera	SI	SI
	Cristian castillo criollo	si	Si
	Jeffrey montes bandera	si	Si
EQUILIBRIO EN PUNTA DE PÍE	María Camila Varela	SI	SI

	José Luis moreno	SI	SI
	Andrés camilo Salazar	SI	SI
	John janner soto	SI	SI
	Jorge Andrés mazuera	SI	SI
	Cristian castillo criollo	si	Si
	Jeffrey montes bandera	si	Si
SALTAR UN OBSTACULO	María Camila Varela	00:27.79	00:24.52
	José Luis moreno	00:22.36	00:20.89
	Andrés camilo Salazar	00:14.27	00:14.05
	John janner soto	00:21.40	00:18.56
	Jorge Andrés mazuera		
	Cristian castillo criollo		
	Jeffrey montes bandera		
EQUILIBRIO SOBRE UN SOPORTE	María Camila Varela	00:04.91	00:03.96
	José Luis moreno	00:07.54	00:06.85
	Andrés camilo Salazar	00:10:21	00:08.83
	John janner soto	00:06:20	00:06.52
	Jorge Andrés mazuera	00:06:09	00:05.95
	Cristian castillo criollo	0:05.52	0:04.98
	Jeffrey montes bandera	0:8.66	0:7.34
CAMINAR PUNTA-TALÓN	María Camila Varela	SI	SI
	José Luis moreno	SI	SI
	Andrés camilo Salazar	SI	SI
	John janner soto	REGULAR	SI
	Jorge Andrés mazuera	REGULAR	SI
	Cristian castillo criollo	si	Si
	Jeffrey montes bandera	si	Si
EQUILIBRIO DOS SOPORTES	María Camila Varela	SI	SI
	José Luis moreno	SI	SI
	Andrés camilo Salazar	SI	SI
	John janner soto	SI	SI
	Jorge Andrés mazuera	SI	SI
	Cristian castillo criollo	si	Si
	Jeffrey montes bandera	si	Si
ZIG-ZAG UN PÍE	María Camila Varela	00:12.97	00:10.58
	José Luis moreno	00:14.21	00:13.96
	Andrés camilo Salazar	00:11.96	00:11.21
	John janner soto	00:27.75	00:22.69
	Jorge Andrés mazuera	00:09.19	00:09.05
	Cristian castillo criollo	00:22.65	00:18.69
	Jeffrey montes bandera	00:19.54	00:14.21

Estos resultados fueron fruto del proceso realizado en la fundación “Club Activo 20-30” en el programa “*Luz del sol*”. El trabajo inicia con la presentación de la propuesta a las directivas de dicho club quienes al ver que necesitaban apoyo recibieron con amabilidad la ayuda que se les ofreció plasmada en esta investigación, de tal manera, con el aval de la fundación se procedió a iniciar la intervención con un test diagnóstico para evaluar la condición que presentaban en ese entonces los chicos, los resultados, tal como lo muestra la anterior tabla, no fueron para nada sorprendidos puesto que ya se tenía idea de las falencias que ellos presentaban.

Se puede decir que el proceso estuvo dividido en cuatro fases las cuales fueron de adaptación, intervención, evaluación final y cierre; durante la primera fase se presenció un ambiente donde la adaptación era de parte y parte, de docente a estudiante y viceversa, por lo tanto era importante que se generara un lazo de confianza entre el grupo y el profesor para así ganar su confianza y poder realizar las actividades propias de dicho tema de investigación. Durante el periodo de adaptación se procuró establecer un hilo de comunicación efectivo con el grupo para que ellos captaran la idea de las actividades y no se sintieran presionados.

Las primeras dos semanas se notó gran entusiasmo por parte de los chicos ya que llevaban cierto tiempo sin hacer actividades físicas debido a que la encargada de la clase de educación física estaba de vacaciones.

Los datos que arrojó el test MACB, el cual se realizó una vez terminada la etapa de adaptación, dieron pie a que se evaluara el proceso metodológico que se tenía planeado hasta ese entonces, se realizaron ajustes no solo metodológicos sino también procedimentales para ejercer una mayor eficacia en el proceso y de esta manera obtener resultados finales satisfactorios.

Ya entrada la fase de intervención se pasó a ejecutar las actividades que se planificaron para la investigación, estas actividades fueron del agrado de los chicos sobre todo en las primeras semanas notando en sus rostros una alegría que hicieron

saber con palabras y demostraciones de afecto cuando se llegaba a las sesiones de trabajo con ellos. Algunos aun mostraban algo de desconfianza pero poco a poco se fueron acercando más y más a las actividades hasta el punto de sentirse parte del grupo, esto hizo más ameno el trabajo lo que facilitó que se afianzara un lazo comunicativo y afectivo entre docente y estudiante.

Afortunadamente las directivas de la institución brindaron todas las facilidades para que la investigación se llevara a cabo, estuvieron tan comprometidas con el trabajo que incluso facilitaron salidas recreativas para natación las cuales se aprovecharon adaptando ejercicios que se tenían planeados para una sesión normal a la salida recreativa. Algunos de los chicos, con cierto temor, llegaron a la piscina puesto que hacía mucho no iban a este tipo de lugares.

Algunos comentarios con los que se llega cuando se va a trabajar con personas con S.D. es que ellos son muy variables en sus comportamientos y pueden pasar de estar muy felices a muy agresivos, en parte es cierto, pero todo eso depende del trato y liderazgo con el que se maneja el grupo; algo que cabe comentar es que en determinada sesión se presentó un caso donde un chico agrede a una compañera porque ambos deseaban tener una pelota, este comportamiento agresivo hizo recordar los comentarios que se mencionaron anteriormente, pero afortunadamente todo se resolvió muy bien. Los chicos con los que se trabajó fueron muy cariñosos y no se midieron en demostraciones de afecto en las sesiones además de mostrar una alta disciplina.

El tiempo iba transcurriendo muy rápido y las actividades no parecían ser suficientes puesto que gratamente los chicos asimilaban muy rápido los objetivos que se planteaban semana a semana, esto llevó a que se adaptaran algunas actividades buscando darle variabilidad a las mismas para no volverse monótonas. Las semanas de intervención llegaron a su final y fue momento de evaluar los progresos que se obtuvieron en la investigación. Dentro del trabajo se pudo contar no solamente con el apoyo de las directivas quienes brindaron todas las herramientas y comodidades para

la intervención sino que también se pudo contar con el apoyo de estudiantes de la Universidad Santiago de Cali que estaban realizando prácticas en el club y que se ofrecieron en muchas de las sesiones a acompañar el desarrollo de las sesiones.

Los resultados finales fueron buenos (ver tabla 12) mostrando que hubo mejorías en muchos y que la gran mayoría mejoró sus tiempos de ejecución evidenciando obviamente una mejoría viso motriz en los chicos. A continuación se mostraran las gráficas con los resultados de los test inicial y final

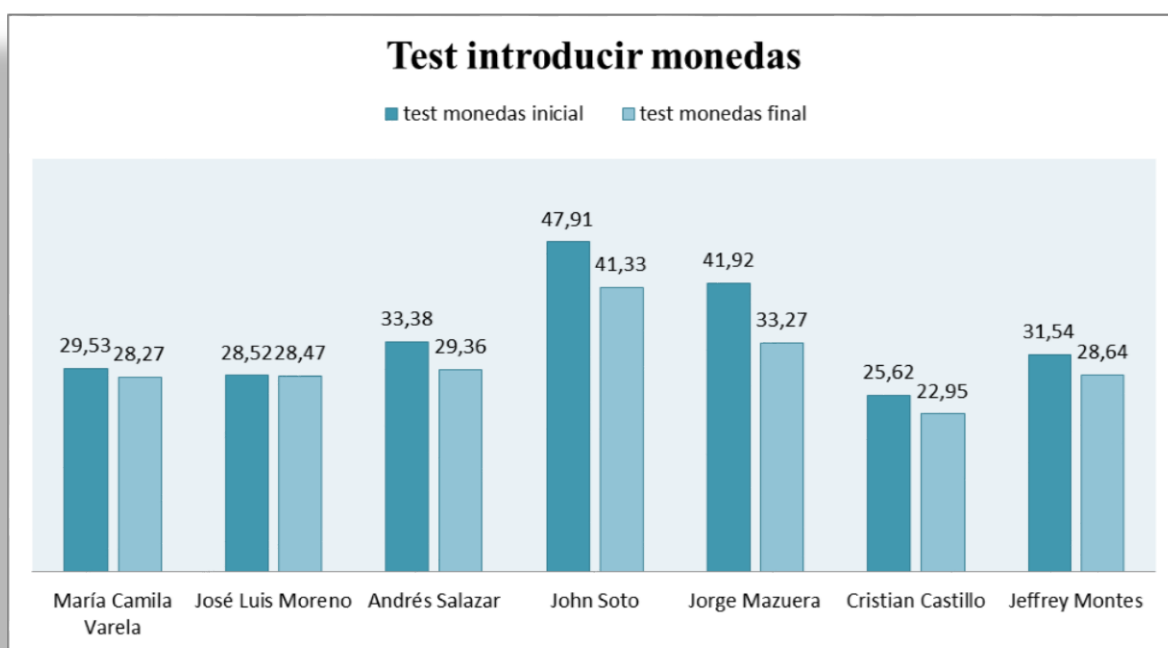


Figura 2. Resultados test de introducir monedas.

Los resultados (segundos y milésimas) que podemos observar demuestran mejoras en los tiempos de ejecución de la actividad propuesta donde fueron solamente dos que avanzaron muy poco.

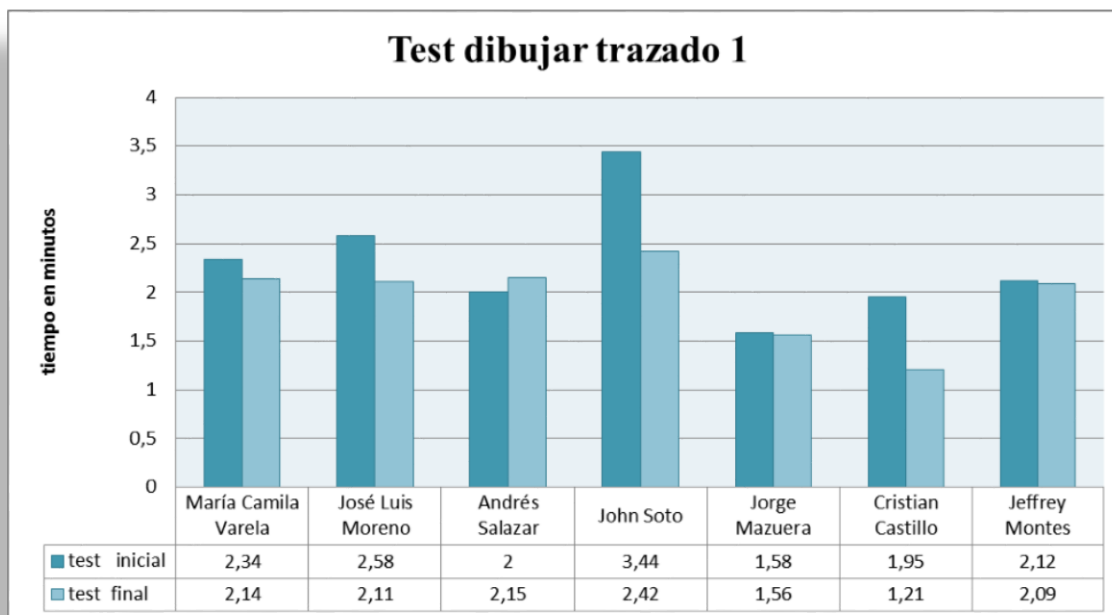


Figura 3. Resultados test dibujar trazado 1

En este test también vemos que todos mejoraron sus tiempos y que solo dos mostraron avances relativamente bajos.

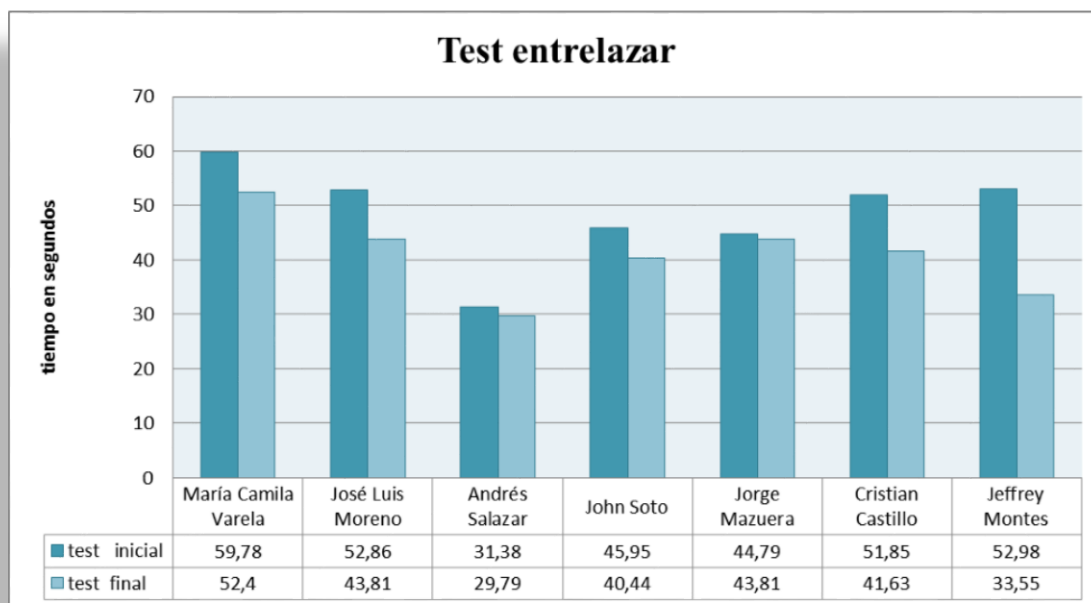


Figura 4. Resultados test de entrelazar

La tendencia sigue en la figura anterior, todos mejoran sus tiempos y solo dos muestran avances bajos pero no dejan de ser avances.

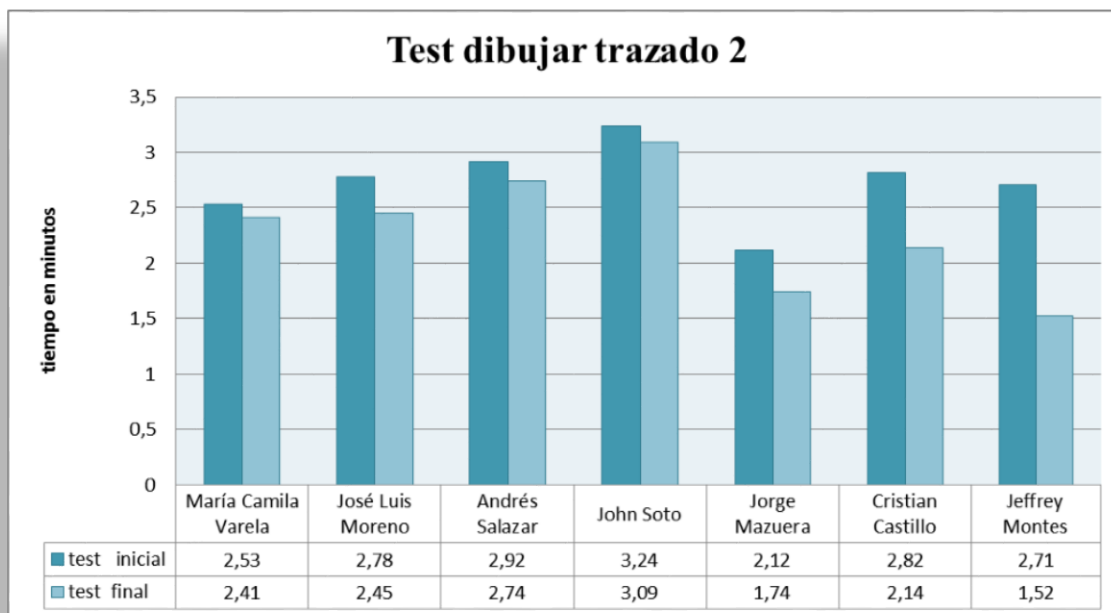


Figura 5. Resultados test de dibujar trazado 2

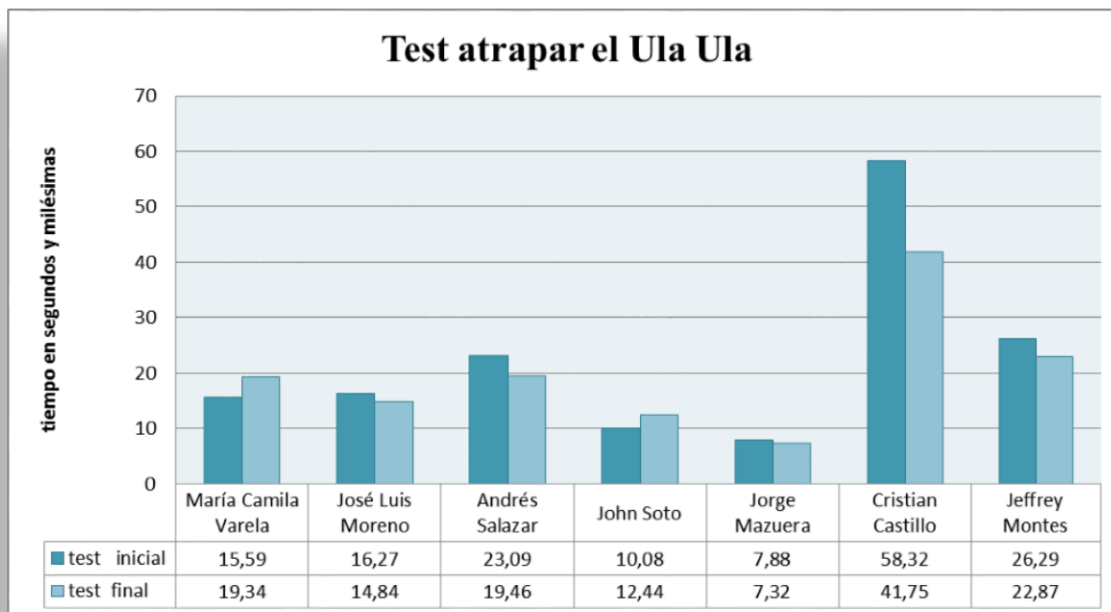


Figura 6. Resultados test atrapar Ula-Ula

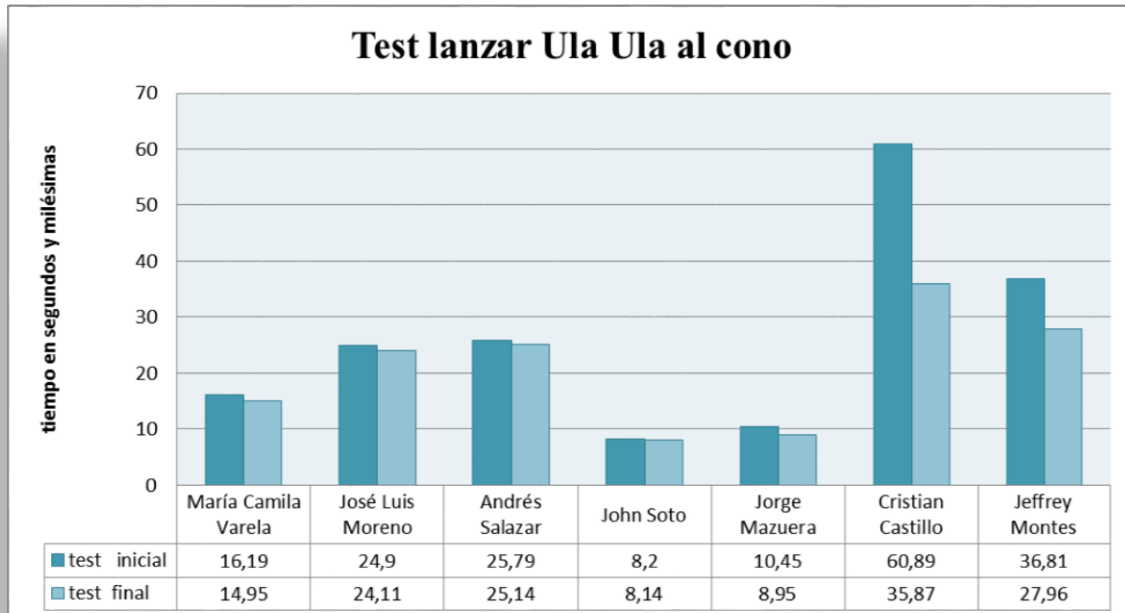


Figura 7. Resultados test de lanzar Ula-Ula

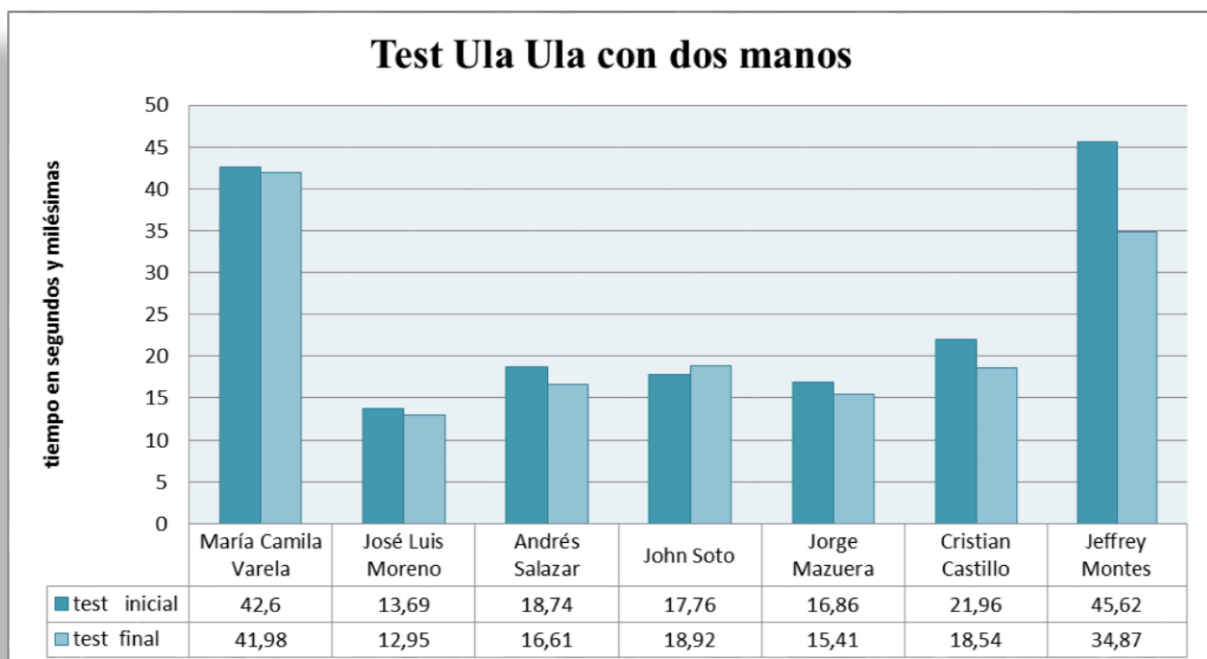


Figura 8. Resultados test de Ula-Ula con dos manos

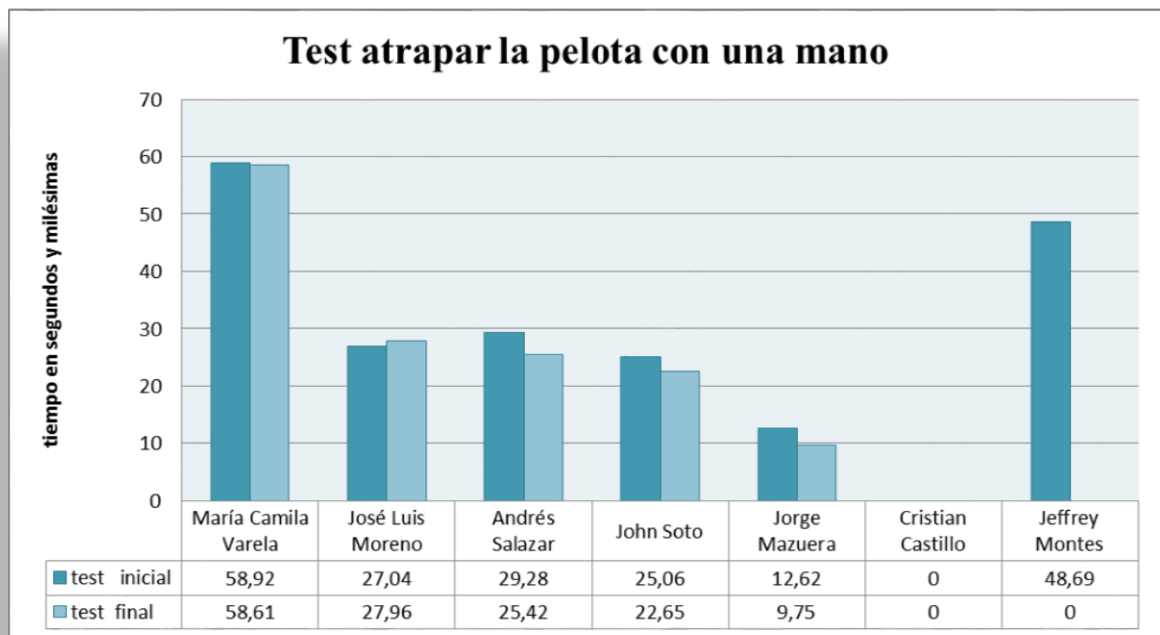


Figura 9. Resultados test de atrapar la pelota con una mano

En este test hubo uno de los chicos que no se presentó para realizarlo y por eso aparece en cero, en las siguientes figuras pasa igual, quienes tienen “ceros” fueron los que no se presentaron a realizar el test o en su defecto por alguna incapacidad física no podían realizarlo.

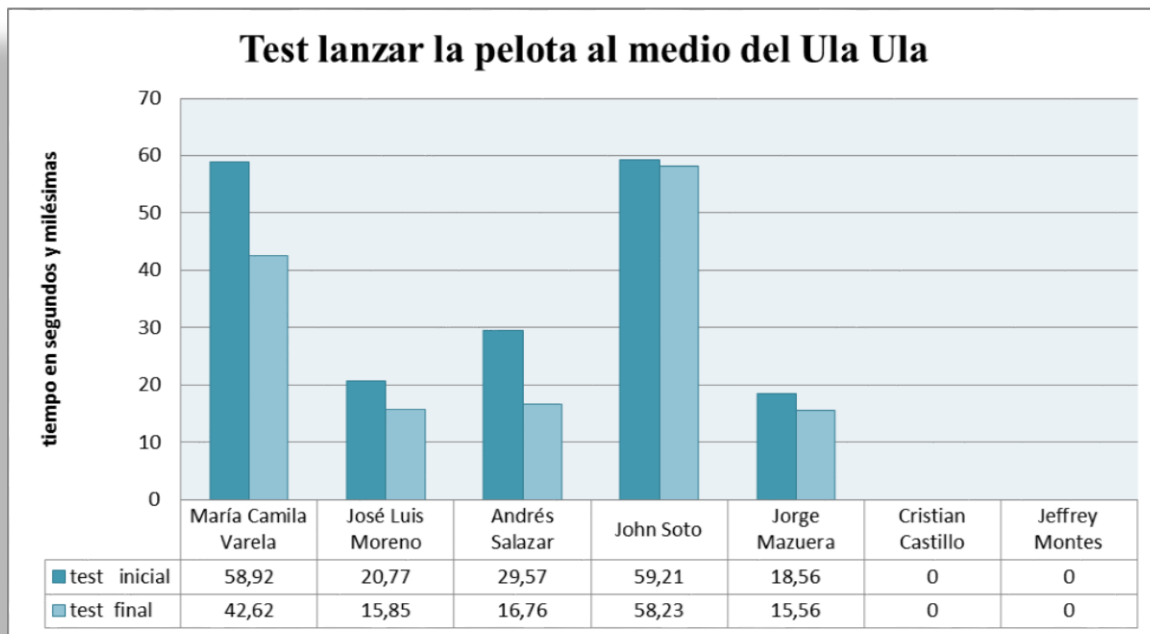


Figura 10. Resultados test de lanzar la pelota al medio del Ula-Ula

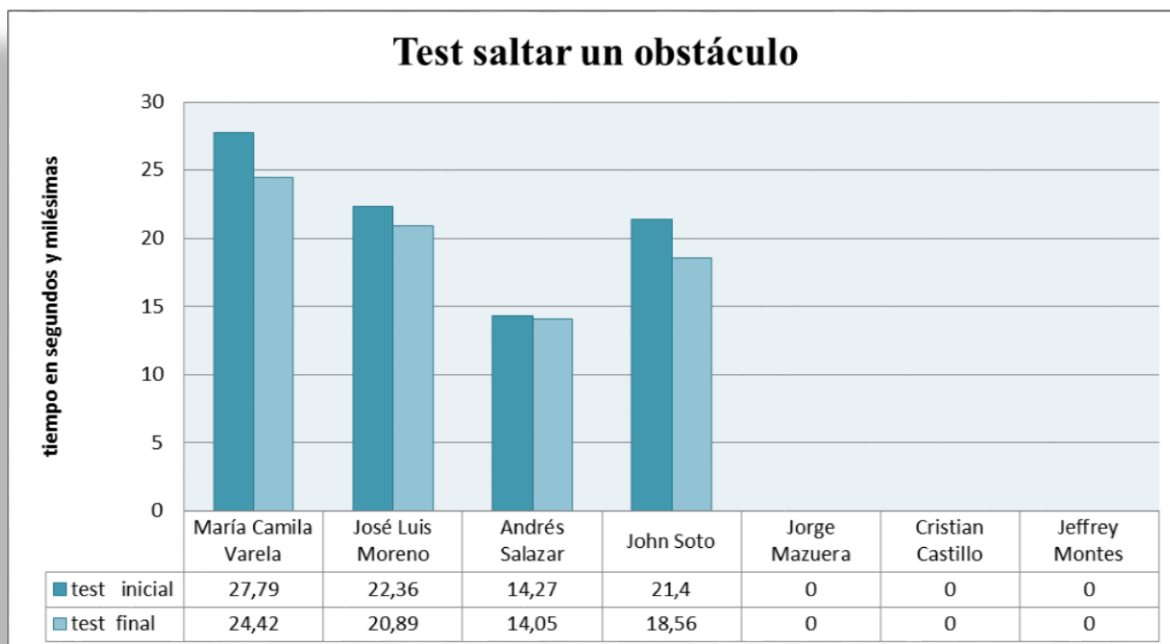


Figura 11. Resultados test de salta un obstáculo

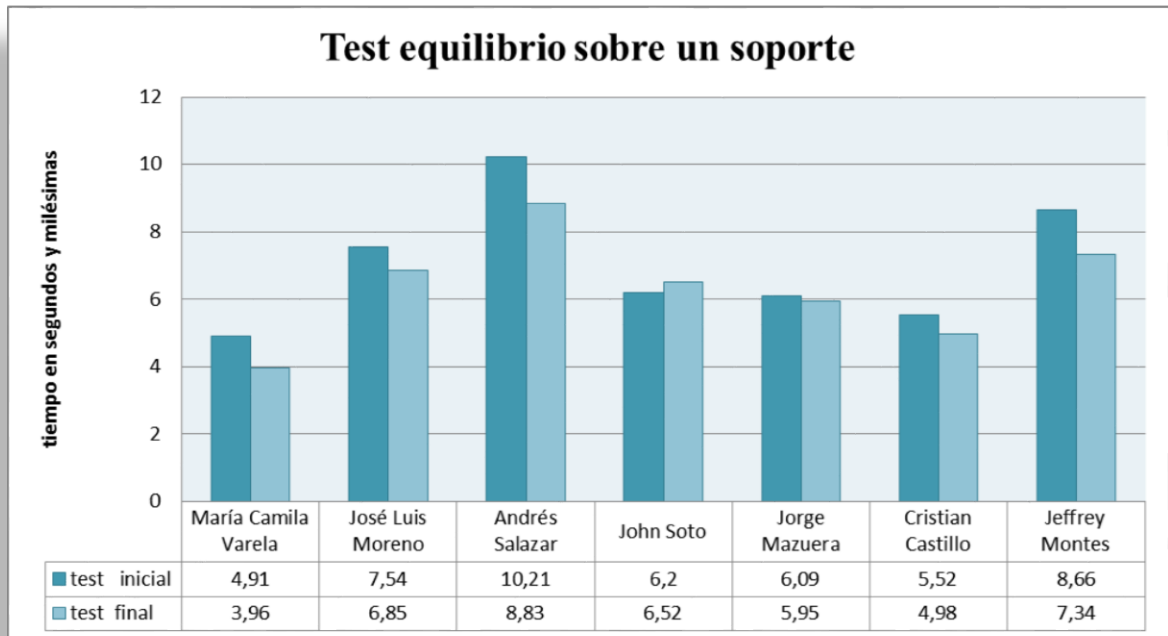


Figura 12. Resultados test de equilibrio sobre un soporte

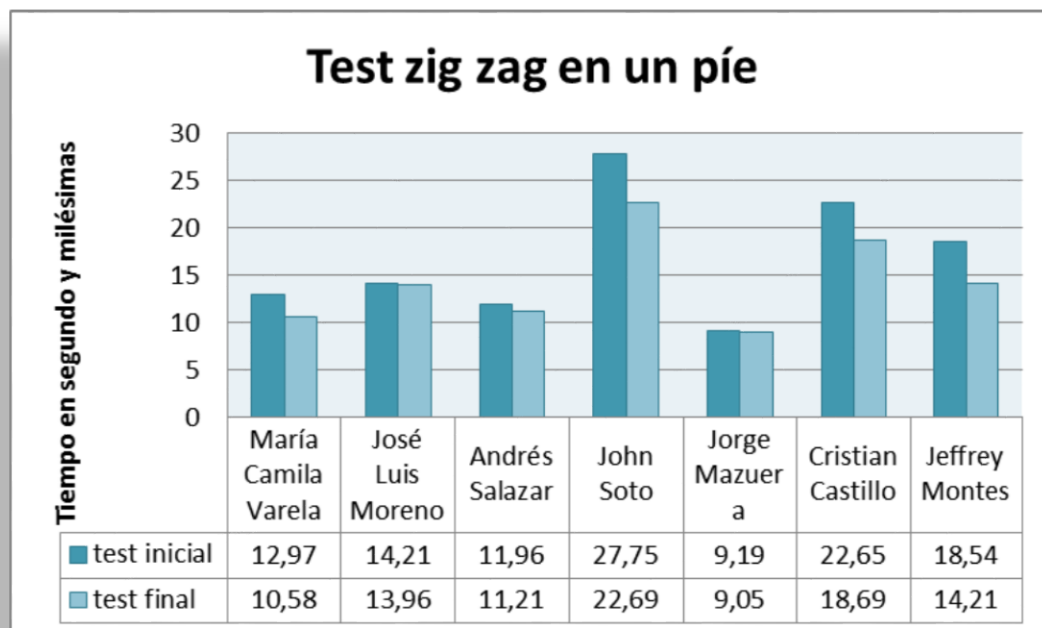


Figura 13. Resultados test de zig zag en un pie

Como hemos visto en las gráficas todos mostraron avances y en su mayoría las mejoras fueron sustanciales demostrando que si hubo eficacia en las



actividades realizadas durante las sesiones de clase que se plantearon para alcanzar el objetivo que era mejorar las coordinación visomotriz de la población ya mencionada.

Los resultados pudieron ser mejores, pero en todo proceso están presentes las adversidades, y este no fue la excepción, algunos faltaban a clase de manera muy seguida y en otras ocasiones las actividades de la institución tales como la semana cultural, reuniones y recesos frenaban el proceso haciendo que la continuidad se viera afectada en cierta manera. El proceso que se realizó en la fundación “Club Activo 20-30” fue muy gratificante y afortunadamente no se presentaron problemas graves, el desempeño de los chicos fue muy bueno viéndose reflejado en los resultados finales donde se demuestra que si se pudo lograr el objetivo propuesto al principio del trabajo, los niños obtuvieron muchas mejorías en su coordinación visomotriz siendo más notorio en unos que en otros dados los niveles de aprendizaje individualmente hablando.

7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Este capítulo expone las conclusiones y recomendaciones dadas por el proceso que se realizó con los chicos con S.D. del club activo 20-30 y pretende dar herramientas a futuros trabajos que se guíen por esta línea.

7.1.Conclusiones

Las actividades lúdicas son de mucha importancia en el trabajo con personas con S.D. puesto que este componente brinda la posibilidad de llegar de manera más fácil a su campo de aprendizaje ya que permite que ellos se diviertan y aprendan de esta manera.

Los procesos incluyentes que dictamina el Ministerio de Educación Nacional deben propender que las personas con S.D. no solo a que se les acepte en entidades públicas sino que también se capacite a los docentes para atenderlos reconociéndolos como personas sanas con diferencias dadas por la trisomía. Es común oír comentarios donde se expresa temor por los cambios , que en ocasiones suceden, de humor que presenta esta población volviéndolos en ocasiones algo hostiles con sus tutores, pero trabajar con ellos es algo realmente gratificante dado el amor que brindan a diario.

Esta población es muy amorosa y siempre se lo hace saber al encargado de la clase con demostraciones de afecto muy conmovedoras así como con palabras llenas de dulzura y cariño.

El uso de materiales es primordial para sacar de la monotonía al grupo de trabajo y para facilitar los canales de enseñanza y aprendizaje estimulando la cooperación y la dinámica del proceso.

Esta población tiene un periodo de respuesta más tardío que lo común y es necesario tener mucha paciencia y motivar al estudiante a dar un poco más de lo que él cree que puede.

El apoyo que se reciba de cualquier parte es muy benéfico para todo proceso de intervención ya que permite ahorrar tiempo y recursos aumentando la eficacia de las actividades.

7.2.Recomendaciones

Se recomienda llegar a las sesiones de clase con actividades bien preparadas y no repetitivas puesto que tienden a aburrirse ya distraerse con facilidad.

Al llegar a trabajar con esta población, y si antes no lo ha hecho, el dejar el estigma que se les ha impuesto de peligrosos, las personas con S.D. son muy amorosas y si se les trata con amor ellos serán recíprocos.

Realizar las actividades en su mayoría ya sea en parejas, tríos o cuartetos para facilitar el ahorro de materiales, tiempo y energía además esta estrategia permite que ellos no pierdan la atención ya que este es un factor muy común en ellos, suelen distraerse con facilidad. Además el trabajar en grupo permite que se creen lazo de socialización más fuerte entre ellos y con el docente a cargo.

Es importante hacer uso de material didáctico para facilitar el aprendizaje del grupo además de que brinda mayores posibilidades de adquirir habilidades y destrezas de manera más eficiente y eficaz, sumado a esto, estos materiales tienen un componente de motivación que impulsa el aprendizaje y la enseñanza.

Se debe ser claro en las explicaciones sobre los ejercicios y tener mucha paciencia puesto que sus respuestas motoras suelen ser un poco lentas.

Adaptarse a las circunstancias que suceden de manera inesperada tales como salidas recreativas, reuniones y demás es crucial para evaluar el avance del proceso ya que en estas instituciones esto está presente en cualquier momento. Se recomienda tener un canal de comunicación estable no solo con el grupo de trabajo sino con las directivas para que se pueda tener mayor ayuda tanto en recursos como también en situaciones que aporten un ambiente sano, agradable y armonioso.

BIBLIOGRAFÍA

- Efdeportes. (18 de Enero de 2016). Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd154/capacidades-coordinativas-en-ninos-con-sindrome-de-down.htm>
- Campo, G. (2000). Juegos pedagógicos y tradicionales. Armenia: Kinesis.
- Castro, K., & Guayasamin, F. (2011). Obtenido de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/1887/1/tef102.pdf>
- Contreras Jáuregui, F. A. (2011). Caracterización de las capacidades coordinativas y de la función motora en los niños con síndrome de Down del Centro Educativo ASOPORMEN de la ciudad de Bucaramanga, Santander. Buenos aires, 15 (154), 1.
- Cuaran, A., & Giraldo, C. (2015). GUÍA METODOLÓGICA PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN OCULO-MANUAL A TRAVÉS DE JUEGOS MOTORES, ORIENTADO A NIÑOS CON SÍNDROME DE DOWN DEL CLUB ACTIVO 20-30 EN EL PROGRAMA LUZ DEL SOL DE LA CIUDAD DE PALMIRA. Palmira.
- Cuaran, A., & Giraldo, C. (2015). GUÍA METODOLÓGICA PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN OCULO-MANUAL A TRAVÉS DE JUEGOS MOTORES, ORIENTADO A NIÑOS CON SÍNDROME DE DOWN DEL CLUB ACTIVO 20-30 EN EL PROGRAMA LUZ DEL SOL DE LA CIUDAD DE PALMIRA. Palmira.
- Dordal, E., & Camuñas, S. (1990). Obtenido de <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=1035>
- Espinoza, Y. (2011). Programa de ejercicios físicos para el desarrollo psicomotriz de niños con discapacidad intelectual. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd160/desarrollo-psicomotriz-con-discapacidad-intelectual.htm>

Esquivel. (1999). Psicodiagnostico clínico del niño. Manual moderno. México.

Espinoza Téllez, Y. (2011). Programa de ejercicios físicos para el desarrollo psicomotriz de niños con discapacidad intelectual. Buenos aires, 16 (160), 1.

Granados, A., Neri, L., & Ana, S. (Noviembre de 2005). Obtenido de <http://200.23.113.59/pdf/22202.pdf>

Hernández Nieto, B. (2009). El desarrollo motor y perceptivo del niño discapacitado. Buenos aires, 13 (130), 1.

Martínez, A. (Noviembre de 2008). Habilidades óculo manuales programa de actividades para niños y niñas con síndrome de Down. Obtenido de http://tesis.ula.ve/pregrado/tde_arquivos/4/TDE-2010-03-18T08:00:38Z-803/Publico/martinezana.pdf

Pérez Osorio, R. y Salom Freixas, Y. (2013). Incidencia de ejercicios físicos adaptados para mejorar el desarrollo de la coordinación motriz portadores de síndrome de Down con escoliosis funcional. Buenos aires, 18 (179), 1.

Rodríguez, A. (2008). Centro de documentación y recursos. Obtenido de <http://www.centrodocumentaciondown.com/documentos/show/doc/745/from/true>

Vidales, C. (2011). guía metodológica orientada a docentes no licenciados en educación física para fortalecer las habilidades motrices básicas en niños de 1° a 3° de primaria a través de juegos motores utilizando material de reciclaje. . Palmira.

Glosario

Educación física adaptada: Es aquella que acopla sus procedimientos y metodología a un tipo específico de población para trabajar sus habilidades y destrezas.

Trisomía 21: También llamada mongolismo o síndrome de Down, afecta a alrededor de 1 de cada 650 niños.

Progesterona: Hormona sexual que segrega el ovario femenino y la placenta, y que tiene la función de preparar el útero para la recepción del huevo fecundado.

Estrógenos: Hormonas sexuales esteroideas de tipo femenino principalmente, producidos por los ovarios, la placenta durante el embarazo y, en menores cantidades, por las glándulas adrenales

Testosterona: Hormona esteroide del grupo andrógeno y se encuentra en mamíferos, reptiles, aves, y otros vertebrados.

ANEXOS

Test de MACB

Este test es adaptado y consta de evaluación de la destreza manual, puntería y atrape y equilibrio. Cada bloque tiene sus tres rangos siendo el primero de 4-6 años, el segundo de 7 a 10 y el tercero de 11 a 16. (Perez & Graupera, 2012)

Destreza manual			
Pruebas	Rango 1 (4-6 años)	Rango 2 (7-10 años)	Rango 3 (11-16 años)
Introducir monedas	✓		
Enhebrar cuentas	✓		
Dibujar el trazado 1	✓		
Insertar clavijas		✓	
Entrelazar el cordel		✓	
Dibujar el trazado 2		✓	
Voltear clavijas			✓
Montar un triangulo			✓
Dibujar el trazado 3			✓

Puntería y atrape			
Pruebas	Rango 1	Rango 2	Rango 3
Atrapar el saquito			
Lanzar el saquito a una diana			
Atrapar con dos manos			
Lanzar el saquito a una diana			
Atrapar la pelota con una mano			
Lanzar a una diana			

Equilibrio			
Prueba	Rango 1	Rango 2	Rango 3
Equilibrio sobre una pierna			
Andar de puntillas			
Saltar sobre alfombrillas			
Equilibrio sobre un soporte			
Andar adelante talón-punta			
Saltar a la pata coja en una línea			
Equilibrio sobre dos soportes			
Andar atrás talón-punta			
Saltar a la pata coja en Zig-zag			