

LA EDUCACIÓN FÍSICA ADAPTADA: UNA ALTERNATIVA PARA EL
MEJORAMIENTO DE LA CONCENTRACIÓN EN NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS DE
EDAD CON TDA

JUAN MANUEL LÓPEZ ROJAS
CLAUDIA PARDO BURITICÁ

UNIVERSIDAD DEL VALLE
FACULTAD DE HUMANIDADES
INSTITUCIÓN DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
PALMIRA
2012

LA EDUCACIÓN FÍSICA ADAPTADA: UNA ALTERNATIVA PARA EL
MEJORAMIENTO DE LA CONCENTRACIÓN EN NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS DE
EDAD CON TDA

JUAN MANUEL LÓPEZ ROJAS
CLAUDIA PARDO BURITICÁ

PROYECTO DE GRADO PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE:
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

Esp. MARÍA ELENA RONDON GONZALEZ
Lic. EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

UNIVERSIDAD DEL VALLE
FACULTAD DE HUMANIDADES
INSTITUCIÓN DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
PALMIRA
2012

Nota de Aceptación:

Firma del Presidente del Jurado

Firma del Jurado

Firma del Jurado

DEDICATORIA

A mi mamá, la única mujer que amo, porque me dio la vida, me enseñó cada uno de los valores dignos de un ser humano, siempre ha estado conmigo sin importar lo bueno y lo malo, en cada experiencia vivida esta dispuesta a enseñarme la vida con amor, y doy gracias a Dios porque le ha llegado el momento de ver a su hija realizada como profesional, el mayor sueño hoy hecho realidad.

A mi papá, por ser el ejemplo a seguir, porque sin tu dedicación y responsabilidad no hubiera podido vivir la experiencia de ser una mujer universitaria, hoy hecha una profesional, gracias por tus palabras de confianza durante este inicio ya que el miedo invadió mi mente y por tus consejos hoy lo logré, porque siempre me inculcas el estudio como un estilo de vida positivo para ser igual o mejor que tú.

A mi hermano, por estar pendiente de cada uno de mis pasos y sin ser mi confidente sabe cuando necesito una palabra de aliento.

CLAUDIA PARDO BURITICÁ.

A mi mamá, por ser la mujer mas importante de mi vida, una mujer muy valiente, que siempre me ha dejado claro que ante las dificultades hay que mantener la cabeza en alto y seguir luchando para cumplir mis metas, porque a parte de ser mamá es la única amiga a la que puedo confiar mis sentimientos.

A mi papá, por que gracias a su apoyo he salido adelante, por estar pendiente de este proceso y hoy ha llegado la hora de cumplir su sueño, ver a su hijo hecho un profesional.

A mi abuela Etelvina Caicedo y mi tío Mariano Jaramillo Caicedo, porque son mis segundos papas, han estado presente durante toda mi vida aportando consejos, experiencias, han sido el soporte en cada paso que doy, sin ellos no hubiera sido posible cumplir este sueño.

A mis hermanos, que son el complemento necesario en mi crecimiento como persona, porque de cada uno tengo un ejemplo a seguir.

JUAN MANUEL LÓPEZ ROJAS.

AGRADECIMIENTOS

A Dios, por permitir levantarme cada día enfrentándome a nuevos retos, demostrando en cada uno de ellos que soy la mejor, por haberme iluminado en el maravilloso camino de la docencia y el deporte que hacen una perfecta línea de experiencias enriquecedoras e inolvidables.

A mi familia, por ser las personas que nunca fallan ante cualquier dificultad, porque me han acompañado en mi etapa de formación académica dándome consejos, palabras de animo, traspasos productivos, victorias en el deporte y especialmente por todo el amor reflejado en cada uno de estos detalles.

A todos los profesores que hicieron parte de mi formación como Licenciada, porque de cada uno me llevo un ejemplo a seguir, son excelentes personas que siempre me enseñaron a llevar en alto el nombre de la Universidad del Valle “la mejor para los mejores”.

A la tutora de mi trabajo de grado María Elena Rondón González, es la persona por la cual aprendí que dar el 100% no es suficiente, que siempre se debe estar dispuesto aprender más, y si alguien te exige es porque sabe que uno puede dar diez veces mas de lo que ya se hizo, gracias por tener siempre la disposición de compartir tus conocimientos para lograr culminar este trabajo.

A mi compañero de trabajo de grado, Juan Manuel López Rojas porque se mantuvo en llevar a cabo el objetivo de nuestro trabajo y ante las dificultades nunca dejo de creer en nosotros mismos.

A mis compañeros de la universidad, que en cada semestre marcábamos diferencia por ser un grupo lleno de humildad, respeto y profesionalismo, por todos los momentos inolvidables que vivimos, y culminando esta etapa gracias a todos aquellos que por medios de sus palabras y actos me demostraron sus buenos deseos al alcanzar esta meta. Éxitos en sus vidas.

CLAUDIA PARDO BURITICÁ.

AGRADECIMIENTOS

Para el Señor Jesucristo, por darme la felicidad de hacer parte de este proyecto de vida y poder culminar mi carrera profesional.

Para mi familia, por acompañarme durante todas mis etapas de vida, por apoyarme en todas mis decisiones, por ser las personas incondicionales que siempre están dispuestas a escucharme y entregarme todo lo que este al alcance de cada uno, por detalles como estos soy la persona mas feliz del mundo.

Para mis profesores de la universidad, por enseñarme conocimientos fundamentales en cada materia pero especialmente por tener la identidad univalluna que es preocuparse por el progreso de sus estudiantes; para mi tutora de trabajo de grado, María Elena Rondón González, le tengo una gran admiración por sus conocimientos compartidos, por toda la disposición que tuvo hacia nosotros, por tantos regaños productivos para la realización de este proyecto y a mis compañeros por los momentos inolvidables vividos y acompañamiento en mi carrera.

Para mi compañera de trabajo de grado, Claudia Pardo Buriticá, por la firmeza que mantuvo frente a nuestro proyecto, por la paciencia que tuvo conmigo y especialmente por hacer parte de la culminación de esta etapa.

JUAN MANUEL LÓPEZ ROJAS.

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	Pág. 16
1. TEMA	17
2. ANTECEDENTES	18
3. PLANTEAMIENTO DEL TEMA	22
3.1 Formulación	23
3.2 Referente legal	23
4. OBJETIVOS	27
4.1 Objetivo general	27
4.2 Objetivos específicos	27
5. DISCUSIÓN Y ARGUMENTACIÓN DEL TEMA	28
5.1 Trastorno por déficit de atención	28
5.2 Educación física adaptada	36
5.3 Niños de 8 a 10 de edad	41
6. CONCLUSIONES	48
7. RECOMENDACIONES	49
7.1 Propuesta pedagógica	49
7.1.1 Justificación	49
7.1.2 Objetivos	50
7.2 Plan de actividades y procedimientos	51
7.2.1 Proceso metodológico	51
7.2.2 Proceso didáctico	51
7.2.3 Plan de actividades	51
WEBGRAFÍA	75

LISTA DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1. Saludo amigos.	54
Figura 2. Movilidad articular.	55
Figura 3. A mover el cuerpo.	55
Figura 4. ¿Quién lleva la sopa?	56
Figura 5. Tu casa es mi casa.	56
Figura 6. Cogiéndole la cola al gusano.	56
Figura 7. Mi fin es tu principio.	57
Figura 8. La pelota bomba.	57
Figura 9. El tío Antonio.	57
Figura 10. Campeones.	58
Figura 11. El semáforo.	58
Figura 12. Manitas calientes.	58
Figura 13. Bailando con globos.	59
Figura 14. Arena movediza.	59
Figura 15. Palomitas pegadizas.	59
Figura 16. Globos a su casa.	60
Figura 17. Toca mi cuerpo.	60
Figura 18. La caja mágica.	60
Figura 19. La cola de caballo.	61
Figura 20. La maquina de las posiciones.	61
Figura 21. Transportando el globo.	61
Figura 22. Mano amigo.	62
Figura 23. Bandeja de pelota.	62
Figura 24. Apoyos al piso.	62
Figura 25. La pulga coja.	63
Figura 26. Explosión de pelotas.	63
Figura 27. Balón al aire.	63
Figura 28. Cada uno en su casa.	64
Figura 29. Las esquinas.	64
Figura 30. Encuentra la letra.	64
Figura 31. Apagando motores.	65
Figura 32. Recordando a mis compañeros.	66
Figura 33. Movilidad articular.	67
Figura 34. El rey no os manda.	67
Figura 35. Día y noche.	68
Figura 36. Ay, ay, ay, que dolor.	68
Figura 37. Campo minado.	68
Figura 38. Mis zapatos.	69
Figura 39. Formar la bandera.	69
Figura 40. Tic, tac, toc.	69
Figura 41. ¿Quién habla?	70
Figura 42. Ayer fui al mercado.	70
Figura 43. Concéntrese.	70
Figura 44. Medio limón.	71

Figura 45. Guerra a la vista.	71
Figura 46. Organizando los botones.	71
Figura 47. Cielo, tierra, prado, puente.	72
Figura 48. Recordando los objetos.	72
Figura 49. Todo en orden.	72
Figura 50. Adivina quién es.	73
Figura 51. El zapatero.	73
Figura 52. El objeto que ya no esta.	73
Figura 53. Identifica el objeto.	74
Figura 54. El extranjero.	74
Figura 55. Llegó un barco cargado con.	74
Figura 56. Apagando motores.	75

GLOSARIO

ANAMNESIS: término griego que significa recuerdo, es pues el apartado de la historia clínica, recogido mediante el interrogatorio, que agrupa los antecedentes familiares y personales del enfermo; es la historia del desarrollo de un paciente y de su enfermedad, especialmente sus recuerdos.

BAREMO: es una tabla de cuentas hechas, esto significa que un autor, que realiza un número determinado de cálculos matemáticos de cierta naturaleza, los vuelca en un formato que tabula para evitarle la tarea de realizar esos cálculos al público en general o a un público específico.

COMORBILIDAD: La presencia de uno o más trastornos (o enfermedades) además de la enfermedad o trastorno primario.

DISDIADOCOCINESIA: Incapacidad para realizar rápidamente movimientos alternantes, como golpear rítmicamente los dedos sobre la rodilla. Su causa es la lesión cerebelosa y está en relación con la dismetría.

ENCEFALOGRAMA (EEG): es una exploración neurofisiológica que se basa en el registro de la actividad bioeléctrica cerebral en condiciones basales de reposo, en vigilia o sueño, y durante diversas activaciones (estimulación luminosa intermitente) mediante un equipo de electroencefalografía (producto sanitario).

GRAFOMOTRICIDAD: actividad motriz vinculada a la realización de grafismos. Su desarrollo es un aspecto de la educación psicomotriz, cuya finalidad es la adquisición de destrezas motoras, incluyendo las directamente relacionadas con la escritura.

IMPULSIVIDAD: el actuar sin pensar, la velocidad incrementada en la respuesta y la impaciencia.

PAIDOPSIQUIATRA: también conocido como Psiquiatra de Niños y Adolescentes, es el médico que se especializa en el conocimiento del desarrollo emocional del niño de sus antecedentes biológicos, sin hacer a un lado la dinámica familiar y las características personales de los padres, pero tomando en cuenta el momento histórico y social en el cual cada niño se desenvuelve.

SINCINESIA: movimiento involuntario de una parte del cuerpo cuando se realiza un movimiento voluntario con otra parte del cuerpo.

TDH: el trastorno por déficit de atención con hiperactividad es un síndrome conductual. Es un trastorno muy prevalente que, según estimaciones, afecta a

entre un 5% y un 10% de la población infanto-juvenil, siendo unas 3 veces más frecuente en varones. Cuando se habla de TDA es el mismo déficit pero sin hiperactividad.

TEST DE CALABUIG, DE COSTA Y DE FOG: son evaluaciones médicas que se utilizan para el diagnóstico de un paciente con déficit de atención.

RESUMEN

El trastorno por déficit de atención es una enfermedad de orden neurobiológico que se caracteriza por la presencia de síntomas comportamentales afectando la parte cognoscitiva de la persona, ya que produce falta de concentración e impulsividad, afecta a niños, adolescentes y adultos. Su diagnóstico se realiza a partir de los 7 años, a través de un seguimiento adecuado y completo, que consiste en una valoración para padres y/o acudientes junto con la persona que padece el trastorno, se aplican exámenes médicos y exploración física.

A través de este trabajo se pretende proponer un abordaje por medio de la Educación Física Adaptada con el fin de mejorar la concentración en niños diagnosticados con trastorno por déficit de atención haciendo un enfoque hacia la atención y la memoria, utilizando ejercicios y actividades lúdicas dirigidos a esos dos factores.

PRESENTACIÓN

El trastorno por déficit de atención (TDA) es una patología que se detecta en la infancia por medio de un diagnóstico adecuado y oportuno con la valoración de un neurólogo, quien a través de un encefalograma determina si es TDA o si sólo es falta de concentración causada por otros factores como problemas familiares o alimenticios. El TDA, se caracteriza por carencia de concentración y episodios de ausencia en la memoria, junto con síntomas como la falta de interés en actividades que requieren tiempo para ser realizadas e impulsividad. Este trastorno se manifiesta porque los pacientes presentan falta de concentración, dificultad de seguir instrucciones y de permanecer en un sólo lugar.

Esta investigación da a conocer los aportes de distintos autores, licenciados, psicólogos y personas que se han querido vincular en el medio ofreciendo alternativas para el mejoramiento de la concentración en los niños de 8 a 10 años de edad ya que es la edad donde el TDA se ha consolidado en el paciente; las estrategias de cada profesional se ofrecen porque hay una necesidad de abordar el TDA como una sola discapacidad, es decir sin ser unida a la hiperactividad, para que pueden ser usadas tanto por profesores como padres de familia para una mejor convivencia en sus vidas diarias. Es posible trabajar la patología sin la hiperactividad ya que hay pacientes que la presentan de esta forma y no hay estudios que muestren resultados en esta población.

Educación Física es el campo que permite el conocimiento del propio cuerpo a través del movimiento, permitiendo el trabajo individual y en equipo, haciendo uso del ejercicio físico y el juego. La educación física adaptada (EFA) es una metodología que se ha transformado dentro de sus contenidos curriculares buscando la inclusión de personas con discapacidades, que no tienen las mismas capacidades de personas convencionales, basándose en objetivos de mejoramiento.

Para cumplir los objetivos planteados con niños (as)* que presentan TDA, es necesario de especialistas más calificados en el área de educación física con formación en el trato de discapacidades. A través de la EFA se busca ayudar al mejoramiento de la concentración en los niños porque es uno de los medios más apropiados para trabajar la discapacidad en el ámbito de la educación física y adjuntando el gusto de los niños por esta área ya que todo se da por medio del juego.

* Niños: se entenderá para mencionar ambos sexos, es decir niños y niñas.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo ofrece un marco teórico de la Educación Física y su adaptación al alumnado con Necesidades Educativas Especiales, concretamente a las derivadas del déficit mental; el contenido se centra en tener en cuenta las bases teóricas sobre las dos áreas de conocimientos que interactúan en la didáctica de la Educación Física y el alumnado con discapacidad: la Educación Física y la Educación Física Adaptada.

Este trabajo se dedica a las investigaciones realizadas desde la posición del profesor frente a la Educación Física y a la atención del alumnado con deficiencia mental. Es importante mencionar que la Educación Física Adaptada es uno de los medios por el cual se busca el mejoramiento de los niños que presentan déficit de atención, por ende es importante basarse en objetivos centrados hacia la concentración para facilitar el desarrollo de sus actividades cotidianas tanto en el hogar con los padres de familia como en el colegio con los profesores.

“El déficit de atención es un trastorno de la función cerebral en niños, adolescentes y adultos, caracterizados por la presencia persistente de síntomas comportamentales y cognoscitivos como la deficiencia atencional, la hiperactividad y la impulsividad. Es la ausencia, carencia o insuficiencia de las actividades de orientación, selección y mantenimiento de la atención, así como la deficiencia del control y de su participación con otros procesos psicológicos, con sus consecuencias específicas”¹.

Desde la visión de Licenciados en Educación Física y Deportes se propone una guía de ejercicios de atención y memoria para buscar el mejoramiento de la concentración, dirigida a docentes y padres de familia, por lo cual se usa un lenguaje cotidiano para su fácil entendimiento y desarrollo.

Este trabajo se inscribe al grupo de investigación Actividad Física y Calidad de Vida (AFYCAVI) en la línea de Pedagogía de la Actividad Física porque por medio de los ejercicios planteados se busca que los niños con déficit de atención tengan una mejor calidad de vida tanto a nivel personal como social. El énfasis del trabajo es en Educación Física dentro del campo de aplicación de la salud dirigido al campo terapéutico.

¹ PINEDA, HENAO, PUERTA, MEJÍA, GÓMEZ, MIRANDA, ROSELLÍ, ARDILA, RESTREPO, MURILLO, Y EL GRUPO de Investigación de la Fundación Universidad de Manizales. Déficit de atención 1999 [en línea]. <<http://www.psicopedagogia.com/deficit-de-atencion>> [Citado el 31 de Agosto del 2011]

1. TEMA

Trastorno por déficit de atención.

2. ANTECEDENTES

En esta investigación, es importante aclarar que hay antecedentes con TDAH porque son los estudios que se han realizado hasta ahora, es por esta razón que nace la idea de intervenir con la población que presenta solo TDA.

Para el progreso de este estudio, es necesario el análisis de estudios anteriores sobre el mejoramiento del déficit de atención por medio de la educación física adaptada, donde se encuentra que “Actualmente se están desarrollando terapias de desarrollo positivo en los niños, que intentan reforzar los aspectos potenciales de los jóvenes mediante deporte y dinámicas de grupo”².

Es necesario comprender que la terapia de desarrollo es un enfoque psicoeducacional para intervenir a niños entre los 3 y 8 años de edad que presenten trastornos de comportamiento, de este modo ha sido creada para docentes que manejan la educación especial, padres de familia y para profesionales que emplean clases terapéuticas con grupos de 5 a 8 niños máximo.

Mediante este tipo de terapia, los docentes ayudan al niño a asimilar las experiencias creadas para poder manejar cada uno de los acontecimientos importantes que suceden en su etapa de crecimiento y desarrollo. Adicionalmente se utilizan técnicas interpersonales y actividades educativas como guía para llevar a cabo este proceso.

En concordancia con el aporte anterior, es relevante tener presente la referencia que hace al deporte exponiendo que las “Intervenciones innovadoras como Tatami Terapia donde los expertos trabajan con grupos de diez niños mediante el deporte, están dando buenos resultados”³.

De igual importancia, se puede referenciar el deporte como término solitario, de esta manera adquiere un concepto apartado de las capacidades internas de un deportista como lo son las ligadas al acondicionamiento físico, biotipo y competencia, es decir se le da mas interés al aprendizaje de reglas o normas, la utilización de la parte mental de la persona y el desarrollo de actitudes positivas.

El tatami terapia es un programa de intervención psicoeducativa para los niños que presentan TDA con o sin Hiperactividad que se realiza conjuntamente con los padres. Sobre un tatami (tapiz de colchonetas), el alumno juega, comparte con otros amigos y aprende habilidades individuales y sociales que le servirán en su vida diaria. Esta terapia utiliza una metodología vanguardista y en continuo

² TRASTORNO POR déficit con atención e hiperactividad. Tratamiento. p. 8 [en línea]. <<http://www.eduinnova.es/mar09/TDAH.pdf>> [Citado el 5 de Octubre de 2009]

³ Ibíd., p. 8 y 9.

desarrollo atendiendo a tres factores clave para el éxito del programa: el tatami, el profesorado y el sistema de enseñanza, por lo tanto es aquí donde interactúa la educación física por medio de los juegos enfocados a la atención, memoria, organización, al desarrollo de habilidades motrices priorizando la coordinación, y de habilidades sociales; interactúa el judo como deporte principal, ya que su objetivo es el desarrollo de la lateralidad, de la coordinación psicomotriz, se caracteriza por la realización de juegos en equipo y de ejercicios de relajación.

García (2008) en el texto “La Educación Física y los niños con TDAH” plantea que “El área de Educación Física se muestra como un marco ideal para estos alumnos/as, ya que se trabaja la relajación e inhibición muscular, el control postural y la autoestima, fundamentales para ellos, además de beneficiarles en su rendimiento académico, utilizando estrategias que fomentan la atención”⁴.

Ahora bien, se resalta que una de las dificultades de los niños con TDA es la adaptación al ambiente escolar, por ende debe ser uno de los primeros determinantes en el momento de buscar beneficios porque es en la escuela donde se permanece la mayoría de tiempo, se comparte con personas de su mismo gusto, ya sean sus compañeros y docentes, así pues se confirma que la Educación Física se muestra como el medio que mas influye en la población infantil porque es el área en la cual se interactúa directamente con la persona generando motivaciones para lograr un objetivo.

Para el docente es fundamental tener la atención del grupo de niños presentes en la clase, para un óptimo entendimiento de las actividades a realizar, de lo contrario no es posible el desarrollo de la sesión sin importar el objetivo de la misma.

El texto anterior ofrece una teoría muy general sobre el TDAH por esta razón es necesario mencionar el “Manual de educación física adaptada al alumnado con discapacidad”⁵ donde Hernández Ríos Merche menciona que Educación Física, Educación Física Adaptada y Educación Física Especial abarcan áreas muy complejas, argumentando que no se pueden unificar para establecer un solo objetivo.

La Educación Física (EF) es la educación de la salud, del cuerpo y la mente, la Educación Física Adaptada (EFA) es la transformación (realizada directamente por los docentes) de los contenidos para una población con cierta discapacidad,

⁴ GARCÍA CAYUELA, Bartolomé. La Educación Física y los niños con TDAH [en línea]. <<http://educacionfisicaaguilas.blogspot.com/2008/05/la-educacin-fsica-y-los-nios-con-ddah.html>> [Citado el 5 de Octubre de 2009]

⁵ HERNÁNDEZ RÍOS, Merche. Las actividades físicas adaptadas al alumnado con discapacidades 2005. p. 226 [en línea]. <<http://books.google.com.co/books?id=kfjrar562mQC&lpg=PA325&ots=PWUfHznqwp&dq=definicion%20de%20actividad%20fisica%20en%20discapacidad&pg=PA326#v=onepage&q=&f=false>> [Citado el 14 de Octubre de 2009]

Educación Física Especial (EFE) brinda medios teóricos, técnicos y humanos que compensan las disminuciones que sufren los alumnos; desde la EFA se pueden plantear objetivos que obtengan resultados en el mejoramiento de la concentración de los niños con TDA. En cuanto a los sistemas de enseñanza especiales para dicha población no deberían ser utilizados por economía, sino por aprovechamiento de las características de cada sistema, ya que de acuerdo a los objetivos a cumplir se deben asimilar en los resultados positivos que se quieran obtener.

Rodríguez (1993) plantea que “la educación física adaptada incluye una serie de actividades físicas, planeadas para personas con problemas de aprendizaje, resultante de deficiencias mentales”⁶.

En este orden, el autor menciona que la EFA esta compuesta por actividades físicas, que se definen como todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado periodo de tiempo, de manera que para involucrarla a personas con trastornos del aprendizaje se deben modificar los contenidos, así mismo buscando el logro de aspectos positivos dentro de la deficiencia mental ya que el TDA se encuentra en esa clasificación según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Por otra parte, se inicia el análisis de investigaciones sobre el TDA, por ende se cita un documento donde lo definen como “una enfermedad neuroconductual que se caracteriza por una inquietud excesiva, falta de atención, distracción e impulsividad. Por lo general, se detecta por primera vez cuando los niños están en edad escolar, aunque también puede diagnosticarse en personas de todas las edades”⁷.

De este modo, se dice que una enfermedad neuroconductual es la forma en que el cerebro afecta las emociones, comportamientos, conductas y el aprendizaje, así mismo aparece el vínculo directo de un niño que presente el trastorno hacia un docente y el establecimiento educativo, expresando la importancia de buscar la adaptación de ejercicios para evitar la aparición reiterativa de los síntomas mencionados que por ende no permiten el correcto desarrollo de una sesión de clase influyendo en un mal aprendizaje.

Se encuentra una investigación acerca del TDA relacionada con el área de aprendizaje donde se afirma que “los problemas de aprendizaje están referidos a la dificultad en seguir normalmente la educación escolar o preescolar, lo cual se

⁶ RODRÍGUEZ, Óp. Cit., Jauber. p. 325.

⁷ TDAH Guía de tratamiento para padres [en línea]. <<http://www.parentsmedguide.org/ParentGuide%20-%20Spanish.pdf>> [Citado el 17 de Octubre de 2009]

manifiesta en un rendimiento insuficiente en la mayoría de tareas escolares, así como lentitud para seguir el ritmo de trabajo de los compañeros de clase”⁸.

De acuerdo a este postulado, es importante saber que los problemas de aprendizaje se ven reflejados al afectar la habilidad que adquiere el niño para organizar información oral, lo cual conlleva a desordenes en el entendimiento produciendo un nivel de inteligencia inferior afectando el rendimiento escolar, porque es donde el niño recibe gran cantidad de información en diferentes temas educativos. Cuando se habla de un nivel de inteligencia inferior es necesario aclarar que existe un rendimiento insuficiente a la hora de desarrollar tareas escolares, ya que el niño no tiene la habilidad de aplicar lo aprendido, por el contrario expresa en su lenguaje información no relacionada con la tarea llevándolo a perder el ritmo de aprendizaje del aula.

En suma, y teniendo en cuenta los antecedentes revisados se tiene como resultado que hay intervenciones desde la actividad física, el deporte y la educación física en general utilizadas para los niños que presentan TDAH, llevando al interés de centrarse solo en el trastorno por déficit de atención sin hiperactividad buscando el mejoramiento de la concentración.

⁸ BRAVO (1991). Trastorno por déficit de atención [en línea]. <<http://www.psicopedagogia.com/trastorno-por-deficit-de-atencion>> [Citado el 17 de Octubre de 2009]

3. PLANTEAMIENTO DEL TEMA

El TDA (trastorno por déficit de atención) es más predominante en la etapa entre los 6 y 7 años de edad porque es aquí cuando el trastorno ya ha sido diagnosticado generando limitaciones tanto en la vida diaria como en el desarrollo de sus habilidades y capacidades mentales y motoras; todo esto lo abarca la deficiencia mental. En las siguientes edades el trastorno está pasando por su momento de maduración y es ahí donde se entra a interactuar con el niño.

Este trastorno se manifiesta presentando episodios de desatención y comportamientos de poca quietud donde las personas que están a cargo de los niños primero se resignan al intento de controlar la situación que encontrar la manera de conseguir el objetivo de mantenerlos en una sola actividad por periodos largos de tiempo, gracias a este postulado se puede identificar una ventaja para la clase de Educación Física, la cual es realizar actividades fundamentadas en el juego pero de corta duración y de esta forma ejercitar la memoria a un nivel mayor.

En las investigaciones encontradas los autores han abordado el trastorno generalizado TDAH, no se han preocupado por desglosarlo en TDA, es por tal razón que este fue el tema escogido para investigar.

Por otra parte, la educación física adaptada se muestra como uno de los mejores beneficios dando a conocer avances desde el punto de vista investigativo para poder establecer una metodología cualitativa, la cual permitirá mejoramiento en la atención ya que por motivos clínicos comprobados se conoce que el déficit de atención se extiende hasta la edad adulta adjuntando mayores dificultades para la vida diaria de la persona.

Este estudio es importante para que se reconozca la disciplina educación física adaptada, porque el déficit de atención en los niños cada vez se presenta en mayores casos a nivel escolar, y así mismo tendrá un impacto tanto a nivel escolar como familiar donde tanto docentes como padres necesitan de un área que les ayude a mejorar la concentración para la realización de sus actividades diarias. También es importante porque el acceso de esta población al sistema educativo no es fácil, pues no hay instituciones que presten el servicio de educar a una población específica adjuntando que sería personalizado ya que hay niños que por sus características de agresividad no pueden trabajar en equipo, de esta forma se concluye la importancia de dar a conocer la educación física adaptada como un medio de intervención para lograr mejoramiento en la concentración de los niños.

3.1 FORMULACIÓN

¿Se puede mejorar la concentración en niños con trastorno por déficit de atención a través de la Educación Física Adaptada?

3.2 REFERENTE LEGAL

A continuación se mencionan las leyes por las que se rige este proyecto y se explica cada una para un mejor entendimiento.

LEY 115 DE 1994: LEY GENERAL DE LA EDUCACIÓN

Artículo 1º - Objeto de la Ley.

La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos, y de sus deberes.

La presente Ley señala las normas generales para regular el Servicio Público de la Educación que cumple una función social acorde con las necesidades e intereses de la personas, de la familia y de la sociedad. Se fundamenta en los principios de la Constitución Política sobre el derecho a la educación que tiene toda persona, en las libertades de enseñanza, aprendizaje, investigación y cátedra y en su carácter de servicio público⁹.

Por medio de esta ley se fundamenta la propuesta que se realiza en el presente trabajo de grado, ya que la educación es un derecho fundamental dirigido a toda la población en general, todo ser humano puede hacerse partícipe de un proceso educativo sin tener discriminación alguna por presentar una discapacidad. Esta propuesta esta basada en el mejoramiento de una deficiencia a nivel infantil, lo cual genera un impacto a nivel social porque se desarrolla a través de la enseñanza-aprendizaje y es lo que menciona dicha ley, adicionalmente se genera un proceso de inclusión para mejorar la calidad de vida de los niños.

⁹ Ley 115 de 1994 [en línea]. <<http://www.col.ops-oms.org/juventudes/Situacion/LEGISLACION/EDUCACION/EL11594.HTM>> [Citado el 18 de Septiembre de 2011]

LEY 100 DE 1993: SISTEMA DE SEGURIDAD SOCIAL INTEGRAL

Por la cual se crea el sistema de seguridad social integral y se dictan otras disposiciones.

La Seguridad Social Integral es el conjunto de instituciones, normas y procedimientos, de que disponen la persona y la comunidad para gozar de una calidad de vida, mediante el cumplimiento progresivo de los planes y programas que el Estado y la sociedad desarrollen para proporcionar la cobertura integral de las contingencias, especialmente las que menoscaban la salud y la capacidad económica, de los habitantes del territorio nacional, con el fin de lograr el bienestar individual y la integración de la comunidad.

Artículo 1º. Sistema de Seguridad Social Integral. El Sistema de Seguridad Social Integral tiene por objeto garantizar los derechos irrenunciables de la persona y la comunidad para obtener la calidad de vida acorde con la dignidad humana, mediante la protección de las contingencias que la afecten.

El Sistema comprende las obligaciones del Estado y la sociedad, las instituciones y los recursos destinados a garantizar la cobertura de las prestaciones de carácter económico, de salud y servicios complementarios, materia de esta Ley, u otras que se incorporen normativamente en el futuro¹⁰.

De igual importancia, esta ley también rige la propuesta por lo que va dirigida a una población específica que presenta una deficiencia mental, por ende necesitan de un derecho de afiliación a un sistema de salud que les garanticen un proceso adecuado con profesionales relacionados con el campo de la salud para poder llevar a cabo una buena calidad de vida. Por medio de servicios, propuestas metodológicas y recursos adecuados tendrán un desarrollo evolutivo que unido a un proceso de enseñanza-aprendizaje le dará a esta población mayor confianza de relacionarse en un mundo social y compartir de una manera activa.

LEY 1309 DE 2009

Por la cual se dictan normas para la Protección de Personas con Discapacidad Mental y se establece el Régimen de la Representación Legal de Incapaces Emancipados.

¹⁰ Ley 100 de 1993 [en línea].
<http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley/1993/ley_0100_1993.html> [Citado el 18 de Septiembre del 2011]

Artículo 1°. Objeto de la presente ley. La presente ley tiene por objeto la protección e inclusión social de toda persona natural con discapacidad mental o que adopte conductas que la inhabiliten para su normal desempeño en la sociedad. La protección de la persona con discapacidad mental y de sus derechos fundamentales será la directriz de interpretación y aplicación de estas normas. El ejercicio de las guardas y consejerías y de los sistemas de administración patrimonial tendrá como objetivo principal la rehabilitación y el bienestar del afectado¹¹.

Gracias a esta ley, las personas que presentan discapacidad mental tienen derecho a ser protegidas, amparadas y/o defendidas ante un eventual riesgo o problema y el gobierno es quien debe cumplir con unas normas establecidas en la presente ley. Al igual que la propuesta planteada, también se habla del término inclusión, que hace referencia al modo en que la escuela debe dar respuesta a la diversidad y en este caso a las personas con TDA, facilitando procesos de enseñanza-aprendizaje adecuados para ellos.

Artículo 2°. Los sujetos con discapacidad mental. Una persona natural tiene discapacidad mental cuando padece limitaciones psíquicas o de comportamiento, que no le permite comprender el alcance de sus actos o asumen riesgos excesivos o innecesarios en el manejo de su patrimonio. La incapacidad jurídica de las personas con discapacidad mental será correlativa a su afectación, sin perjuicio de la seguridad negocial y el derecho de los terceros que obren de buena fe¹².

Esta es una descripción de las personas con discapacidad mental, en este caso los niños con TDA presentan limitaciones de comportamiento, que no permiten un correcto desarrollo en sus capacidades, habilidades, afectando el área familiar y social, por estas razones siempre debe existir una persona convencional mayor de edad a cargo o responsable de este individuo que le da el derecho de exigir lo que le corresponde.

Artículo 11. Salud, educación y rehabilitación. Ningún sujeto con discapacidad mental podrá ser privado de su derecho a recibir tratamiento médico, psicológico,

¹¹ Ley 1309 de 2009 [en línea].
<http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley/2009/ley_1306_2009.html> [Citado el 18 de Septiembre de 2011]

¹² Ibid.

psiquiátrico, adiestramiento, educación y rehabilitación física o psicológica, proporcionales a su nivel de deficiencia, a efecto de que puedan lograr y mantener la máxima independencia, capacidad física, mental, social y vocacional y la inclusión y participación plena en todos los aspectos de la vida, de acuerdo con los lineamientos y programas científicos diseñados o aprobados por el Comité Consultivo Nacional de las Personas con Limitación de que trata la Ley 361 de 1997¹³.

En este caso, se plantea el derecho a recibir educación por parte de las personas con discapacidad mental, con el objetivo que estas personas puedan llegar a ser autónomas e independientes tanto en sus posibilidades de hacer como las opiniones que deseen tomar. La ley 361 de 1997 mencionada anteriormente, expone que el Ministerio de Educación Nacional debe establecer el diseño y la difusión de materiales educativos especializados y capacitaciones para los docentes en servicio, convenios que ofrezcan educación especial que apoyen los procesos terapéuticos y educativos dirigidos a esta población; en general según esta ley, tenemos facilidades a la hora de interactuar como docentes en el sistema de inclusión de personas con discapacidad.

“La recreación, el deporte, las actividades lúdicas y en general cualquier actividad dirigida a estimular el potencial físico, creativo, artístico e intelectual, son inherentes a las prestaciones de salud, educación y rehabilitación”¹⁴.

Dentro de este párrafo se involucra la educación física, ya que es un proceso que busca el desarrollo, mejoramiento y mantenimiento de las capacidades físicas y sociales de la persona, por tal razón argumenta que es un medio que por naturaleza no se puede separar u obviar de los sistemas de salud, educación y rehabilitación para las personas con discapacidad.

La población específica a la que va dirigida la propuesta son niños diagnosticados con TDA, una enfermedad que hace parte de las deficiencias mentales, por lo tanto dentro de las leyes que rige el país, las personas con discapacidad tienen derechos adicionales a los de las personas convencionales, es por esta razón que se cita el postulado anterior, para tener claridad de los pasos que se deben seguir con dicha población y por medio de esta propuesta hacerlos cumplir de la mejor manera posible.

¹³ Ibíd.

¹⁴ Ibíd.

4. OBJETIVOS

4.1 Objetivo general

- Determinar la importancia de la Educación Física Adaptada en el mejoramiento de la concentración en niños con trastorno por déficit de atención.

4.2 Objetivos específicos:

- ✓ Identificar el trastorno por déficit de atención y sus características.
- ✓ Revisar las teorías relacionadas con la Educación Física que han influido en el campo terapéutico o de tratamiento dirigido a deficiencias mentales.
- ✓ Proponer una metodología basada en la Educación Física Adaptada para mejorar la concentración en niños con trastorno por déficit de atención.

5. DISCUSIÓN Y ARGUMENTACIÓN DEL TEMA

Esta investigación se basa en tres temas fundamentales: trastorno por déficit de atención, educación física adaptada y niños de 8 a 10 años de edad. A continuación se describen las características de cada tema.

TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN

El déficit de atención es un trastorno de origen neurobiológico que se caracteriza por déficit de atención e impulsividad. Aunque estas dos características son normales en cualquier niño, lo que diferencia a quienes presentan este síndrome es que son más frecuentes e intensos durante su comportamiento.

Los problemas del trastorno por déficit de atención aparecen antes de los siete años de edad y se manifiestan en ambientes comunes como la casa y la escuela. En las investigaciones realizadas, se ha encontrado que no existe una cura y que después de diagnosticada la persona lo debe padecer durante toda la vida.

Definición: “El núcleo central del TDA consiste en un trastorno neurobiológico que interfiere en la capacidad de una persona para mantener la atención y concentración en una tarea determinada y para controlar las conductas impulsivas. La hiperactividad no tiene por qué existir en todos los casos”¹⁵.

Los trastornos neurobiológicos son enfermedades causadas por lesiones del sistema nervioso, donde las zonas afectadas pueden ser el cerebro, la medula espinal, las raíces nerviosas, unión neuromuscular y las extremidades, al relacionar esta definición con el TDA y según las investigaciones realizadas se encuentra que la OMS dice que estas enfermedades son la demencia, epilepsia, cefaleas, esclerosis, infecciones, trastornos asociados a la malnutrición, Parkinson y lesiones traumáticas cerebrales, es decir, que no aparece clasificado el déficit de atención dentro de estas, en lo único que se encuentra relación es que el artículo aporta que la hiperactividad no siempre hace parte del trastorno.

“El Déficit de Atención sin Hiperactividad (TDA) es detectado cada vez con mayor frecuencia en las aulas. Tienen dos importantes diferencias respecto a las personas con TDA con hiperactividad: no se mueven con exceso y no tienen problemas para finalizar sus tareas o juegos. Es decir, pueden permanecer en silencio realizando tranquilamente una actividad”¹⁶.

¹⁵ J. CORNELLÀ I CANALS, A. LLUSENT I GUILLAMET. Trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad. Definición del concepto. p. 1 [en línea]. <http://www.sepeap.org/imagenes/secciones/Image/_USER_/trastorno_deficit_atencion_hiperactividad%281%29.pdf> [Citado el 5 de Enero del 2012]

¹⁶ BRAVO HERREROS, Marta. Trastorno por déficit de atención sin hiperactividad [en línea]. <<http://www.gabineteam.com/deficitatencionsinhip.htm>> [Citado el 5 de Enero del 2012]

Los niños con TDA no reciben la formación académica en una institución especial para ellos, de este modo la población se puede encontrar en diferentes establecimientos y con el pasar del tiempo cada vez aparecen mas personas en los salones de clase con este trastorno. En el enunciado anterior Bravo dice que los niños que no presentan hiperactividad tienen ciertas ventajas, y estas sirven de ayuda para los docentes al momento de organizar la sesión de clase de acuerdo a los ejercicios a realizar.

“Se trata de un trastorno neurológico del comportamiento caracterizado por distracción moderada a grave, períodos de atención breve, inquietud motora, inestabilidad emocional y conductas impulsivas. Tiene una muy alta respuesta al tratamiento, aunque se acompaña de altas tasas de comorbilidad psiquiátrica”¹⁷.

En este artículo se cambia el término neurobiológico por neurológico lo que significa una asociación hacia el comportamiento, también habla de algunos síntomas presentes en el trastorno como la desviación de la atención por parte de un sujeto cuando se debe atender a una tarea específica, se percibe la atención por momentos cortos de tiempo, el cuerpo siempre quiere estar en movimiento, estados emocionales cambiantes y poco interés a cometer errores. A su vez menciona que por medio de tratamiento se pueden generar cambios positivos e ir mejorando cada aspecto del trastorno, teniendo en cuenta que puede la presencia de uno o más trastornos además de la enfermedad primaria.

“Es un trastorno de base neurobiológica. La disfunción que causa el TDA-H se debe a un desequilibrio existente entre dos neurotransmisores cerebrales: la noradrenalina y la dopamina, que afectan directamente a las áreas del cerebro responsables del autocontrol y de la inhibición del comportamiento inadecuado”¹⁸.

Para entender este postulado, es importante saber que la noradrenalina es una hormona del estrés que afecta partes del cerebro, como la amígdala cerebral donde la atención y respuestas son controladas. La dopamina es una hormona que en el cerebro cumple funciones en el comportamiento y la cognición, la actividad motora, la motivación y la recompensa, la atención, y el aprendizaje. Por ende cuando se presenta una alteración entre estas dos neuronas aparecen los síntomas del TDA y en cuestiones de neurología (parte médica que trata los trastornos del sistema nervioso) el proceso adecuado para manejar este tema es por medio de fármacos.

¹⁷ TRASTORNO POR déficit de atención con hiperactividad [en línea]. <<http://www.still-tdah.com/pdf/guiadocentescastellano.pdf>> [Citado el 5 de Enero del 2012]

¹⁸ EL TRASTORNO por déficit de atención con o sin hiperactividad (TDA-H). Guía para docentes. p. 3 [en línea]. <<http://www.still-tdah.com/pdf/guiadocentescastellano.pdf>> [Citado el 5 de Enero del 2012]

Síntomas: Después de haber abordado el déficit de atención desde distintas perspectivas, se pasa a la explicación de los síntomas que hacen presencia dentro de este trastorno, los cuales se basan en falta de atención e impulsividad.

Se inicia con la desatención, que significa la falta de interés hacia alguna actividad que este en proceso de desarrollo por la persona, es sinónimo de distracción, es decir que no tiene la capacidad suficiente de mantener la atención en un solo objetivo. Los síntomas que se presentan en la desatención son: “a menudo la persona no presta suficiente atención a los detalles o incurre en errores en sus actividades”¹⁹, la persona muestra una apariencia de estar prestando atención frente a una actividad, pero durante la explicación del docente pierde el foco de ciertos elementos importantes para realizar la actividad; “tiene dificultades en mantener su atención en tareas o actividades lúdicas”²⁰, la dificultad que se presenta con las actividades lúdicas depende del espacio donde se realicen y los materiales u objetos que hallan a la vista de las personas, todo esta en saber organizar la sesión de clase, y no dejar escapar el mas mínimo detalle que se convierta en un distractor; “a menudo parece no escuchar”²¹, en ocasiones la persona pide que se le repita la explicación, sin necesidad de que halla estado conversando con otra o halla interrumpido la clase, es decir que reincide la apariencia de estar atentos, pero no es así; “a menudo no sigue instrucciones y no finaliza tareas u obligaciones”²², la desatención produce dificultades en el momento de culminar una actividad, por tal razón la persona olvida los pasos adecuados a seguir, fallando en el objetivo; “evita tareas que requieran de un esfuerzo mental sostenido”²³, la persona no se exige a si misma, prefiere no realizar una actividad que le genere trabajo o esfuerzo, llega fácilmente al aburrimiento; “es descuidado en sus actividades diarias”²⁴, no le es fácil memorizar una rutina de actividades en el hogar, no recuerda que debe hacer cargo de su higiene, ser organizado, llevándolo a perder sus pertenencias.

Por otra parte, se encuentra un texto que maneja los síntomas como ítems, es decir los apartados de una investigación, entonces los describen como ítems de inatención: “no atiende detalles, comete errores”²⁵, para estas personas no es importante reincidir en el error, no se esfuerzan por buscar la forma de mejorar, por ende siempre es indispensable la presencia del docente en la realización de los ejercicios y actividades, estar pendiente del orden en que desarrolla la

¹⁹ ARBIETO, Kenny. Trastorno por déficit de atención. <<http://www.psicopedagogia.com/trastorno-por-deficit-de-atencion>> [Citado el 5 de Enero del 2012]

²⁰ Ibíd.

²¹ Ibíd.

²² Ibíd.

²³ Ibíd.

²⁴ Ibíd.

²⁵ TRASTORNO POR déficit de atención e hiperactividad [en línea]. <<http://www.dmedicina.com/enfermedades/neurologicas/trastorno-deficit-atencion-hiperactividad>> [Citado el 5 de Enero del 2012]

actividad para colaborarle en los momentos necesarios, evitando cometer errores; “dificultad para mantener la atención”²⁶, este ítem es una guía principal en la planeación de los ejercicios y actividades para estas personas, pues deben ser bastante llamativas y siempre manejar la motivación; “sordera ficticia”²⁷, se repite este factor en este texto, es decir que el docente debe estar en la plena disposición de repetir las instrucciones de la actividad; “no sigue instrucciones, no termina las tareas, evita tareas que requieren esfuerzo continuado, olvida y pierde cosas necesarias para su actividad, fácil distracción por estímulos externos, olvidadizo en las actividades diarias”²⁸, los ítems que plantea este texto están ampliamente relacionados con los síntomas del postulado anterior, es decir que diferentes investigaciones han arrojado resultados similares.

Terminando la descripción de los síntomas de falta de atención, y en concordancia con lo anterior, en el texto “Trastorno de hiperactividad con déficit de atención”²⁹ hay una amplia relación con los síntomas ya mencionados: no prestar atención cuidadosa a los detalles, tiene dificultad para mantener la atención en tareas o juegos, parece no escuchar cuando se le habla directamente, no sigue instrucciones, etc., es decir, que reinciden los mismo aspectos ya encontrados en textos anteriores.

Con la presencia de estos síntomas, como docentes hay que tener claridad a la hora de planificar las sesiones de educación física, ser precavidos en los ejercicios y actividades lúdicas que se quieran desarrollar, para que se pueda cumplir el objetivo, dado que por la inatención se pueden presentar dificultades tanto para el docente como para el niño.

Después de haber abordado el primer síntoma que se detecta en el TDA, aparece el diagnóstico de la impulsividad, que consiste en poseer una tendencia a reaccionar y tomar decisiones de forma inmediata y sin reflexión, es decir sin tomar en consideración las consecuencias.

A continuación se describen los síntomas que hacen parte de la impulsividad: “precipita respuestas antes de haber sido completadas las preguntas”³⁰, estas personas se apresuran a todo tipo de actos, no escuchan de una forma adecuada y completa una frase o explicación que se le esté dando y responde sin tener presente que sea correcto o no; “tiene dificultades para esperar su turno”³¹, la persona con impulsividad quiere ser el centro de atracción, por lo tanto no respeta la posición de los demás, quiere estar activo todo el tiempo y que solo le presten

²⁶ Ibíd.

²⁷ Ibíd.

²⁸ Ibíd.

²⁹ TRASTORNO DE hiperactividad con déficit de atención [en línea]. <<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001551.htm>>

³⁰ TRASTORNO POR déficit de atención. Óp., Cit.

³¹ Ibíd.

atención a él; “interrumpe y se inmiscuye en las actividades de otros”³², piensa que ha terminado su labor y se precipita al verse desocupado, por ende se involucra en las actividades de los demás.

Estos síntomas afectan la parte grupal, el trabajo en equipo, ya que siempre quiere llamar la atención, ser el que manda, provocando un ambiente poco agradable para sus compañeros.

El texto “Trastorno por déficit de atención e hiperactividad” describe los ítems de impulsividad en estas palabras: “responde antes de que finalice la pregunta, dificultad para guardar el turno en actividades de grupo e interrumpe a otros en los juegos, conversaciones, etc.”³³, y el texto “Trastorno de hiperactividad con déficit de atención” los describe así: “emite respuestas antes de que termine de escuchar la pregunta, tiene dificultades para esperar su turno, se entromete o interrumpe a los demás (irrumpe en conversaciones o juegos)”³⁴, esta comparación deja como síntesis que la gran mayoría de los autores e investigaciones realizadas coinciden en los síntomas que se presentan en el TDA, cabe mencionar que muchos de ellos todavía manejan el trastorno junto con la hiperactividad, o sea que no lo desglosan sólo como déficit de atención y por esta razón aparece la necesidad de buscar alternativas de mejoramiento frente a un objetivo, ya que al tener un factor menos de dificultad en la enfermedad, puede ser posible asegurar una efectividad mayor durante un período de tiempo.

Diagnostico: “Para el diagnóstico son importantes la observación, la anamnesis y la exploración física completa. No existe ningún examen complementario definitivo. Los cuestionarios pueden ser de ayuda, pero nunca son decisivos para el diagnóstico”³⁵.

Primero que todo el diagnostico debe ser avalado por un profesional en medicina para posteriormente poder desarrollar un trabajo terapéutico en el niño, con este consentimiento es suficiente para saber que no se esta realizando un proceso en vano, puesto que hay padres que argumentan en decir “mi hijo tiene ese trastorno, porque uno le habla y él nunca me presta atención, no es coherente, no hace las tareas del colegio, etc.”, es fundamental que el niño pase por una revisión medica que culmine con el diagnostico a favor.

La observación la hace directamente el médico mediante una entrevista a los padres o acudiente, también al niño, durante esta consulta se observa la conducta del niño frente a un periodo de tiempo sin actividad, y a las conductas que generan las respuestas por ambas partes. La anamnesis es la unión de los datos

³² Ibíd.

³³ TRASTORNO POR déficit de atención e hiperactividad. Óp., Cit.

³⁴ TRASTORNO DE hiperactividad con déficit de atención. Óp., Cit.

³⁵ J. CORNELLÀ I CANALS, A. LLUSENT I GUILLAMET, Óp. Cit.

subjetivos que sirven para analizar su orientación clínica para diagnosticar la enfermedad. La exploración física incluye inspección visual y auditiva, neurológica a través de unos el test de Fog (sincinesias en las manos al andar sobre el lateral interno y externo del pie), el test de Calabuig (sentado en el borde de una silla con la cabeza sobre las rodillas, brazos caídos y extendidos, y permanece así un minuto) y el test de Costa (mantener sentado sobre las patas traseras de una silla en equilibrio, sin caer), inspección psicológica donde se investiga el nivel intelectual y la capacidad de atención y concentración y los aspectos emocionales; esta parte del diagnostico la ejerce el médico junto con un psicólogo. Es importante añadir que hasta ahora no hay exámenes de laboratorio que ayuden al diagnostico de este trastorno.

“El diagnóstico diferencial constituye uno de los grandes apartados que corresponden al pediatra de cabecera. Por su frecuencia creciente, debe incluir las carencias educativas y los problemas de inestabilidad familiar”³⁶.

Estos autores plantean un diagnostico “diferencial” porque incluye unas estrategias mas específicas, adicionando un listado de los problemas de los padres y el niño, utilización de cuestionarios para los padres y el informe escolar. Con estas ayudas adicionales habrá mayor credibilidad frente a un diagnostico.

El TDA-H se diagnostica cuando la persona presenta por lo menos 6 de los síntomas mencionados anteriormente, comenzando algunos antes de lo 7 años, y además presenta una clara disfunción en por lo menos 2 ámbitos: familiar y escolar. Además, se han de destacar otras patologías. Existen diferentes protocolos de evaluación. En un protocolo completo de evaluación neuropsicológica de un niño con sospecha de sufrir TDA-H deberían seguirse los siguientes pasos:³⁷

Mencionan la revisión neuropediatrica que consiste en la evaluación del médico profesional, especializado en el área de neuropediatrica, que es la rama encargada de la atención, diagnostico y tratamiento de los niños que presentan condiciones médicas que afectan su sistema nervioso.

Después hacen una aplicación de escalas específicas de TDA-H para padres y maestros con baremos adecuados que consiste en una estrategia de ayuda para el diagnostico, el médico aplica unos formatos ya establecidos en el trastorno a padres y docentes, esto crea mayor fiabilidad en el momento de poder determinar la patología. Estos cuestionarios se basan en la evaluación de la hiperactividad en

³⁶ J. CORNELLÀ I CANALS, A. LLUSENT I GUILLAMET, Óp. Cit., Kenny. p. 3.

³⁷ EL TRASTORNO por déficit de atención con o sin hiperactividad (TDA-H). Óp. Cit., p. 4 y 5. [Citado el 5 de Enero del 2012]

el niño, por tal razón no es importante en esta investigación ya que se escogió el déficit de atención sin hiperactividad.

Se apoyan en la aplicación de tareas de laboratorio para la evaluación de la atención y la impulsividad, aunque en este texto no especifican cuales son los exámenes de laboratorio necesarios, en la página anterior se mencionan los test que se pueden utilizar para la valoración de las personas con TDA.

El proceso termina con la evaluación global del estado psicopatológico y de la capacidad intelectual del niño que consiste en la descripción de los cambios del comportamiento de la persona debido a un trastorno mental, incluyendo el nivel de inteligencia en que se encuentre el niño.

Con este postulado se argumenta la edad que se escogió para iniciar la propuesta la cual es de 8 a 10 años porque ya han pasado por un proceso de diagnostico relevante que justifique el padecimiento de la enfermedad.

El TDAH generalmente se diagnostica en los primeros años de la enseñanza primaria. Algunos síntomas están presentes antes de los 7 años, y con frecuencia persiste en la adolescencia y en la vida adulta.

El diagnóstico es complejo y debe basarse en la evaluación clínica realizada por un médico experto en el reconocimiento y tratamiento del mismo. Dicha evaluación debe obtenerse tanto de la observación de la conducta del niño como de la información facilitada por los padres, profesores, familiares y amigos.

Pueden emplearse de forma complementaria escalas de evaluación de la conducta, rellenas por los padres, profesores y otros cuidadores del niño.

Proporcionarán información acerca de la gravedad del trastorno, de la presencia e importancia de otros trastornos psiquiátricos o de diversos problemas de comportamiento, y podrán ser de ayuda a la hora de valorar la eficacia de los tratamientos aplicados. Pero dichas escalas son complementarias, por lo que no pueden determinar un diagnóstico por si solas. Dada la evidencia de la importante carga genética del TDAH, es conveniente realizar una historia médica detallada tanto personal como familiar³⁸.

³⁸ TRASTORNO POR déficit de atención e hiperactividad. Óp., Cit.

Los escritos acerca del diagnóstico del TDA siempre están enfocados en la complejidad del trastorno, que debe ser de manera detallada, con un análisis completo, dado que cuando la medicina se puede basar en pruebas de laboratorio es mucho más factible dar resultados confiables frente a una patología que cuando solo se pueden sustentar sobre entrevistas, cuestionarios y comportamientos. Sin embargo, en este postulado se habla de tener en cuenta la información de familiares distintos a los padres, es decir que se debe entrevistar a la mayor parte de la familia. Entre más información se recoja habrá mayor fiabilidad de reconocimiento del trastorno.

Características específicas de la concentración: “La concentración mental es un proceso psíquico que consiste en centrar voluntariamente toda la atención de la mente sobre un objetivo, objeto o actividad que se esté realizando o pensando en realizar en ese momento, dejando de lado toda la serie de hechos u otros objetos que puedan ser capaces de interferir en su consecución o en su atención”³⁹.

Por medio de este concepto, se debe reconocer que para el momento de trabajar la atención mediante una sesión de clase no debe existir ningún distractor que dificulte tener el foco de concentración en la actividad a desarrollar, como docentes hay que tener total claridad de lo que se va a realizar para no desviar su atención, ofrecerle la suficiente confianza al niño para lograr el objetivo, hay que lograr la concentración apoyándose en estos conceptos.

“La concentración o *dharana* consiste en centrar la mente en un único pensamiento. Durante la concentración se desvanece la agitación de la mente. Una sola idea ocupa toda la mente. Los sentidos se apaciguan. Cuando estudias un libro con profundo interés, no oyes si alguien te llama por tu nombre”⁴⁰.

Este aporte da a conocer que para lograr una óptima concentración hay que ocuparse únicamente en esta capacidad, dándole un segundo plano a los demás sentidos, por tal razón durante el desarrollo de una actividad el niño debe estar lo suficientemente motivado para que no tenga opción de buscar otro tipo de actividad cambiando el objetivo a lograr.

Después de haber abordado ampliamente el tema del trastorno por déficit de atención, a continuación se discute sobre la educación física adaptada.

³⁹ CONCENTRACIÓN MENTAL [en línea].

<http://es.wikipedia.org/wiki/Concentraci%C3%B3n_mental> [Citado el 5 de Enero del 2012]

⁴⁰ CONCENTRACIÓN [en línea]. <<http://www.sivananda.es/pdf/psicologia/concentracion.pdf>> [Citado el 5 de Enero del 2012]

EDUCACIÓN FÍSICA ADAPTADA

Para poder discutir el tema de la educación física adaptada, es importante primero referenciar sobre la educación física, porque es el área generalizada de donde surgió la adaptación para lograr la inclusión de las personas con discapacidad.

Educación Física: “Que en el Manifiesto de la Educación Física, la Educación Física fue definida como el elemento de Educación que utiliza, sistemáticamente, las actividades físicas y la influencia de los agentes naturales: aire, sol, agua, etc. como medios específicos, donde la actividad física es considerada un medio educativo privilegiado, porque abarca al ser en su totalidad”⁴¹.

Se reconoce la importancia de la educación física como un medio eficaz que trata al ser humano como un todo involucrando a través de actividad física, la cual desempeña una función netamente educativa. Comprende todo lo relacionado al uso del cuerpo, ayuda a la formación integral del ser humano, se promueve el disfrute de los movimientos corporales. La educación física también aporta a la convivencia, la amistad y el disfrute, por medio de actividades culturales que involucren a personas con distintos pensamientos y esto sirve para el crecimiento de la tolerancia en cada ser humano.

“Conjunto de actividades o ejercicios corporales con fines educativos que se realizan durante una clase. Define la acción educativa que utiliza como medio al hombre en movimiento, es ante todo educación por el movimiento”⁴².

A través del movimiento, el ser humano puede experimentar sentimientos que en su vida diaria no conoce, porque en la clase de educación física hay liberación de estrés, esto ayuda a una relajación absoluta desde la parte educativa.

“Un instrumento de la pedagogía que ayuda al extenderse en el sentido del deporte y el ambiente psicobiológico de una persona. La educación física consta del deporte y la individualidad de cada individuo”⁴³.

Por otra parte, se incluye el deporte como núcleo de formación en la educación física, por medio del deporte se crea competencia ante si mismo y hacia los demás, esto ayuda en la parte psicológica de la persona para su crecimiento y formación. Cuando habla de ambiente psicológico, se refiere al ambiente de

⁴¹ FEDERACIÓN INTERNACIONAL de Educación Física. Manifiesto mundial de educación física 2000. p. 3 [en línea]. < <http://www.fiepmexico.com/manif.pdf> > [Citado el 8 de Enero del 2012]

⁴² CAGIGAL, J.M. Educación Física. p. 1 [en línea]. <<http://www.ieslaasuncion.org/departamento/documentos/inicio/1339.pdf>> [Citado el 8 de Enero del 2012]

⁴³ GUÍA DE Educación Física. p. 1 [en línea]. <http://www.mundodescargas.com/apuntes-trabajos/educacion_fisica_deporte/deargar_guia-de-estudio-de-la-educacion-fisica.pdf> [Citado el 8 de Enero del 2012]

comportamiento, es decir la situación que la persona percibe e interpreta respecto de su ambiente externo, relacionado con sus necesidades actuales.

“La educación física desarrolla tu cuerpo por medio del movimiento y forma parte de la educación integral del ser humano, fomenta buenos hábitos, mejora capacidades y actitudes, promueve la buena relación que debe existir entre compañeros al participar en juegos, actividades físicas y deportes; y por todo ello se dice que tiene un fin motriz social”⁴⁴.

En suma a los conceptos de educación física, aparece el término “educación integral” es decir, que a parte de crear un conocimiento personal a partir del movimiento, también ayuda al buen desarrollo de una calidad de vida, logrando buenas integraciones a nivel social, ya que el juego y el deporte así lo permiten.

Ahora sigue la argumentación sobre la educación física adaptada, el medio escogido por el cual se intervienen a los niños con TDA para buscar un mejoramiento en la concentración.

Educación Física Adaptada: El siguiente texto presenta unas consideraciones iniciales, las cuales consisten en: “educar para la diversidad es un reto al que nos enfrentamos los profesionales de la educación”⁴⁵, es decir que cuando el docente se encuentra frente a un aula de clase con niños que presentan una discapacidad en común, debe establecer contenidos que puedan desarrollar estas personas, sin embargo el tener una misma discapacidad no quiere decir que son personas iguales, cada individuo posee características distintas, la evolución de las capacidades físicas es individual, cada quien mejora de acuerdo a la mentalidad positiva o negativa que quiera tener frente al objetivo, de igual forma adquiere importancia las personas que le colaboran en el hogar. Todo esto conlleva a una evolución del ser humano.

También habla de “adaptar los currículos a los sujetos con necesidades educativas especiales en el marco de la Educación Física es una tarea pendiente que consideramos debe comenzar a realizarse con mayor rigor”⁴⁶ de acuerdo a la población específica con la que corresponda trabajar, se deben plantear los contenidos, esto se debe realizar en conjunto con profesionales del área de la educación física y la salud.

Aparece “un análisis de los diferentes aspectos que aparecen en la legislación nos revela un especial interés hacia la atención a la diversidad, aceptando las

⁴⁴ EDUCACIÓN FÍSICA. p. 11 [en línea].
<http://www.colombiaaprende.edu.co/html/mediateca/1607/articles-83644_archivo.pdf> [Citado el 8 de Enero del 2012]

⁴⁵ Ibíd.

⁴⁶ Ibíd.

diferencias entre los niños. Esto nos lleva a que el niño sea atendido, no tan solo en función de sus limitaciones, sino de las necesidades educativas que pudiera plantear⁴⁷, según las leyes que rigen a las personas con discapacidad, se presenta una atención primordial para estos casos muy completa, tanto en la salud como en el área educativa, se atiende a las necesidades de cada persona, lo cuestionable desde este punto de vista es si realmente se cumple o no.

Y por último, hace referencia a “términos como integración, normalización e inclusión son cada vez más frecuentes dentro de la terminología que habitualmente utilizamos, hecho que pone de manifiesto el interés señalado⁴⁸, ningún niño debe ser excluido de una actividad por tener alguna dificultad o limitación tanto en su comportamiento como a nivel sensorial o motor, por consiguiente se debe iniciar por medio de la docencia, ya que es el motor de la educación a manejar el término “inclusión”, el cual se abarca a nivel pedagógico para atender las necesidades educativas especiales y es aquí donde se incluyen los niños con discapacidades, deficiencias, o limitaciones en su vida que de una u otra forma no permiten el desarrollo fácil de actividades dentro de un aula. En educación física, la inclusión se trabaja junto con la población convencional, pero en el caso del TDA hay que ser selectivos para atender únicamente las personas que presenten el trastorno para lograr cumplir los objetivos que se formulen.

El propósito de la Educación Física Adaptada, esta planteado de acuerdo con las características especiales de los alumnos que presentan alguna particularidad en la adaptación (alguna deficiencia o condición de superioridad) con la relación a la norma general que se presenta en la población regular; o en otras palabras, la Educación Física Adaptada se adecua a las carencias, las suficiencias o la diferencia con respecto a las relaciones de lo que se ha llamado normalidad⁴⁹.

La educación física adaptada debe ser el medio apropiado que le genere confianza al niño para el desarrollo de actividades que estén a su alcance de ser cumplidas, debe ser la ayuda desde el docente hacia el niño para lograr su nivel máximo de satisfacción frente a una tarea.

A continuación se hacen unas sugerencias a nivel general para facilitar el trabajo con los niños diagnosticados con déficit de atención.

Recomendaciones generales para niños con déficit de atención: Algunas pautas que pueden resultar útiles a la hora de trabajar la atención son:

⁴⁷ Ibíd.

⁴⁸ Ibíd.

⁴⁹ GUÍA CURRICULAR para la educación física. La educación física adaptada en la educación básica. p. 2 [en línea] <<http://www.indeportesantioquia.gov.co/educacionfisica/guiacurricular/adaptada.pdf>> [Citado el 8 de Enero del 2012]

“presentarlo siempre como un juego. En ocasiones podemos jugar con ellos para que se motiven aún más”⁵⁰, el juego siempre será la mejor forma de llegarle a un niño, por ende es la herramienta más factible para asegurar un proceso de enseñanza-aprendizaje, por esta razón la propuesta esta fundamentada en juegos que propicien la concentración máxima de los niños; “utilizar actividades variadas en cada momento para no permitir la fatiga y el aburrimiento”⁵¹, se debe tener un cálculo de tiempo para cada actividad y no permitir que llegue el aburrimiento del niño por el juego, saber que actividad sigue para no generar duda frente al niño; “practicar dos o tres veces por semana y no más de 15 minutos (no más de 1 ó 2 fichas o actividades)”⁵², dentro de la teoría que se maneja desde la licenciatura en educación física y deportes es recomendable iniciar con la frecuencia mencionada y prolongarla de acuerdo a la evolución que muestre el grupo; “los mejores momentos para practicar en casa son, o bien antes de empezar, o cuando los niños ya llevan un tiempo realizando las tareas escolares (por ejemplo para cambiar de actividad o tema). No es conveniente dejarlo para el final pues la fatiga se habrá acumulado y no resultará efectivo”⁵³, esta recomendación es para los padres o personas que están a cargo del niño, deben estar dispuestos a colaborar durante el tiempo que permanece en el hogar, mientras esta realizando tareas escolares puede ayudarle al niño con una pausa para que no se fatigue y desarrollar actividades que involucren movimientos corporales, esto hace que cambie de pensamiento evitando el aburrimiento; “no aclarar las dudas si el niño no ha estado atento. Es necesario que el niño realice un verdadero análisis de lo que se le propone”⁵⁴, para que el niño tenga toda la atención centrada en el docente hay que motivarlo por medio de los juegos que se van a desarrollar, explicar de forma muy clara con demostración por parte del docente y con la utilización de uno de los participantes; “no se le deben señalar los errores sino más bien facilitar que el niño realice otra vez el proceso, el fin es que sea él mismo quien descubra los errores y por tanto la forma de no repetirlos”⁵⁵.

Cuando el docente entra en contacto con el niño ayuda a un acercamiento mayor, crea mayor confianza y una identificación estudiante-profesor, cuando el niño no logre el objetivo hay que tener distintas estrategias de desarrollo, una sesión de clase con esta población no dura lo mismo que con personas convencionales, se debe iniciar con periodos cortos de tiempo y de acuerdo a la evolución ir aumentando, el niño debe ser capaz de identificar sus errores sin que los demás se lo digan y buscar la manera de no reincidir.

⁵⁰ PAUTAS Y actividades para trabajar la atención. p. 1 [en línea]. <http://anadahialava.files.wordpress.com/2010/12/trabajar_atencion.pdf> [Citado el 8 de Enero del 2012]

⁵¹ Ibíd.

⁵² Ibíd.

⁵³ Ibíd.

⁵⁴ Ibíd.

⁵⁵ Ibíd.

En otro texto, se exponen algunas pautas que pueden resultar útiles a la hora de trabajar la atención son:

Claridad: Debemos de realizar una correcta explicación de las tareas o actividades que vamos a realizar. El niño debe tener muy claro la actividad que tiene que realizar. Lenguaje concreto, preciso y con pocas palabras cuando lo expliquemos al niño. Mucho lenguaje puede ser ruido o provocar su distracción.⁵⁶

Hay que utilizar palabras precisas logrando el entendimiento de la población que se va a trabajar, por esta razón se explica una sola vez y se continúa con la demostración.

Trabajo estructurado y dividido en pequeños objetivos que se van a ir consiguiendo poco a poco.⁵⁷ Tener una organización bien fundamentada, de lo fácil a lo difícil donde se puedan lograr los objetivos en cada actividad.

Constancia: Debemos de ser constantes en nuestro trabajo y emplear una metodología adecuada y sistematizada.⁵⁸ Es importante el cumplimiento en los horarios, llegar antes que los estudiantes genera confianza porque le crea importancia tanto al niño como a los padres o acudientes.

Aprovechar sus intereses: Conocer sus intereses y preferencias para favorecer la concentración y la atención partiendo de ellos.⁵⁹ Esto se debe realizar antes de iniciar el proceso de las clases de educación física adaptada, tener conocimiento de lo que más le gusta realizar al niño, por qué le gusta, así mismo tratar de llevarlo al campo de juego.

Motivación: Presentar las actividades de forma lúdica y divertida como un juego, haciendo estas actividades deseables. En ocasiones podemos jugar con ellos para que se motiven aún más, sin perder el objetivo que queremos conseguir con nuestra actividad.⁶⁰ La motivación es un estado interno que activa la conducta frente a situaciones de la vida, es el impulso de una persona que hace elegir y realizar una acción para poder conseguir un objetivo, es primordial en toda persona hacer uso de este estado para que se presente un desarrollo adecuado en la sesión de clase.

⁵⁶ PAUTAS Y actividades para trabajar la atención. p. 3 y 4 [en línea]. <<http://orientacionandujar.files.wordpress.com/2011/02/orientacion-andujar-pautas-y-actividades-para-trabajar-la-atencic3b3n.pdf>> [Citado el 8 de Enero del 2012]

⁵⁷ Ibíd.

⁵⁸ Ibíd.

⁵⁹ Ibíd.

⁶⁰ Ibíd.

Entorno de trabajo libre de estímulos: Posibilitar el trabajo en un lugar adecuado donde el niño puede concentrarse (habitación libre de cuantos más estímulos mejor, para que no se distraiga mucho).⁶¹ El espacio donde se busque el desarrollo de la clase no puede tener objetos que llamen la atención del niño, de igual forma los materiales de trabajo deben permanecer en un lugar oculto o por lo menos que no estén al alcance de los participantes, ir sacando solo lo necesario para el desarrollo de la actividad.

Mantener en todo momento una actitud positiva y motivadora, mediante fichas de recompensa, premios, etc. Para así desarrollar su autoconfianza y autoestima. Creando un clima de confianza y cariño.⁶² Siempre hay que demostrar positivismo frente al desarrollo de cada actividad, si el niño comete errores, buscar la forma de que no agache la cabeza, por el contrario motivarlo hasta que cumpla el objetivo, los premios impulsan la motivación de la persona incentivando el volver a cada clase con mayores deseos de seguir participando.

Culminando la argumentación del tema anterior, continúa la caracterización de los niños de 8 a 10 años de edad, ya que es la población escogida para el desarrollo de esta investigación.

NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS DE EDAD

En este apartado, se explica detalladamente las características del ámbito psicológico, biológico y social del niño convencional, partiendo primero de la descripción del desarrollo infantil, observando que en los primeros años se caracteriza por la progresiva adquisición de funciones tan importantes como el control postural, la autonomía de desplazamiento, la comunicación, el lenguaje verbal, y la interacción social. Esta evolución está estrechamente ligada al proceso de maduración del sistema nervioso y la organización emocional y mental, requiere una estructura genética adecuada y la satisfacción de los elementos básicos para el ser humano a nivel biológico y psicoafectivo.

Durante el crecimiento del niño se pueden presentar trastornos del desarrollo y para entender este tema se empieza explicando que el desarrollo es el proceso dinámico de interacción entre el organismo y el medio que da como resultado la maduración orgánica y funcional del sistema nervioso, el desarrollo de funciones psíquicas y la estructuración de la personalidad.

El trastorno del desarrollo se considera como la desviación significativa del "curso" del desarrollo, como consecuencia de acontecimientos de salud o de relación que comprometen la evolución biológica, psicológica y social. Algunos retrasos en el desarrollo pueden compensarse o neutralizarse de forma espontánea, siendo a menudo la intervención la que determina la transitoriedad del trastorno.

⁶¹ Ibíd.

⁶² Ibíd.

Después de darle una concepción al tema relacionado anteriormente, continúa la explicación de la parte psicológica del niño.

Psicológico: Dentro de los rasgos psicosociales se encuentra un desarrollo en el concepto de espacio y tiempo, sentido del deber y de los logros, comienzan las amistades con colaboración y discusión, capacidad para compartir una meta en común, aceptando responsabilidades individuales (roles), aceptar reglas del juego, respeto por el mismo y de los demás, como resultado de tener unos valores personales, es competitivo, las alabanzas fomentan la autoestima, inferioridad y la etapa genital que comprende la importancia del sexo.

En el texto “Características psicológicas del niño de 8 a 10 años” explican unas características a nivel del desarrollo afectivo-social: “se caracteriza por la pérdida del egocentrismo. Hay un mayor grado de colaboración y cooperación con compañeros y adultos”⁶³, el egocentrismo se aplica a la persona que se considera el centro de todo, piensa que es más importante que los demás y que todos lo que lo rodean deben preocuparse por él, cuando esa característica se pierde empieza a darle mas importancia a las personas que lo rodean mostrándose colaborador y le gusta el trabajo en equipo; “comienzan a aparecer las pandillas”⁶⁴, esto depende mucho de la educación y el cuidado que le pongan en el hogar, se puede involucrar en grupos que cometen actos ilegales, pero esto no siempre ocurre; “los juegos tienden a ser sexistas”⁶⁵, prefieren jugar entre personas del mismo sexo, no les gusta compartir en un ambiente mixto y se muestran indiferentes ante sus actos; “aparece la noción de consenso. Las decisiones se toman en grupo y se hace imprescindible la aceptación de las normas que nacen del mismo”⁶⁶, no funciona la toma de decisión única, es decir no es solo una persona quien manda, hay que ayudarse de las personas que hacen parte de su entorno; “comienzan a rechazarse las imposiciones y empieza a despertarse la conciencia social”⁶⁷, quiere hacer lo que para él esta bien, sin que le den órdenes, aparece un estado de independencia por el cual se crea la conciencia social, que es el conocimiento que una persona tiene sobre el entorno que lo pueda favorecer o perjudicar, es decir que esta en la capacidad de escoger que entorno le gusta más; “aprenden a separar el pensamiento racional de lo fantástico, el comportamiento público del privado”⁶⁸, tiene la capacidad de entender las situaciones reales y las imaginarias; “empiezan a desarrollarse el juicio y el sentimiento moral. Los niños van construyendo en una moral autónoma nacida de la cooperación y basada en el

⁶³ CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS del niño de 8 a 10 años [en línea]. <<http://www.buenastareas.com/ensayos/Caracteristicas-Psicologicas-Del-Ni%C3%B1o-De-8/1283713.html>> [Citado el 8 de Enero del 2012]

⁶⁴ Ibíd.

⁶⁵ Ibíd.

⁶⁶ Ibíd.

⁶⁷ Ibíd.

⁶⁸ Ibíd.

respeto mutuo y la solidaridad”⁶⁹, cada persona crea su forma de pensar, a partir de las personas que lo rodean, crea sus propios sentimientos hacia los demás; “son muy exigentes consigo mismo, así como con los demás sobre todo con los adultos”⁷⁰, les gusta luchar hasta cumplir el objetivo, y si ellos pueden, quieren que los adultos hagan lo mismo; “son muy sensibles ante la justicia y la injusticia, acusan las discriminaciones y los favoritismos y toleran mal a los soplones y la mentira”⁷¹, en esta parte los docentes deben ser muy claros con las normas que se establecen dentro del aula de clase y aplicarlas al que le corresponda sin mostrar preferencia hacia algún participante, porque esto genera inconformidad y desmotivación; “al final de este periodo se produce una evolución hacia la relatividad moral”⁷², todas estas características son variables en cada niño, pueden depender de la educación en el hogar, la cultura, las actitudes, las emociones, la ética, los valores personales y culturales, aunque en la mayoría de los casos es posible que de acuerdo a la autoridad que halla planteado el docente en sus clases, el niño se muestra con actitudes diferentes y en este caso se convierte en el apoyo de los padres de familia.

Es importante citar al autor Piaget ya que divide el desarrollo psíquico de las personas desde su nacimiento hasta la vida adulta. Postula que el niño nace con la necesidad y con la capacidad de adaptarse al medio. La adaptación consta en dos subprocesos: asimilación y acomodación. La mayor parte del tiempo los niños asimilan información adecuada a su desarrollo mental y la clasifican de acuerdo con lo que ya saben. A veces se enfrentan a problemas que no pueden resolver y deben hacer acomodados, crear nuevas estrategias o modificarlas para enfrentar la nueva situación. Esta teoría se puede relacionar con el aprendizaje significativo de Ausubel. El niño tiene conocimientos previos y al recibir la nueva información modifica sus esquemas de conocimiento.

Este autor propone una serie de etapas de desarrollo en los seres humanos, donde cada periodo se caracteriza por la presencia de ciertos procesos y estructuras mentales, que maduran y se fortalecen para permitir el paso a la siguiente etapa. En este caso solo se referencia la etapa de operaciones concretas ya que es la comprendida entre los 7 y 11 años de edad, donde argumenta que el niño se hace más capaz de mostrar el pensamiento lógico ante los objetos físicos, una facultad recién adquirida, la reversibilidad, le permite invertir o regresar mentalmente sobre el proceso que acaba de realizar, una acción que antes sólo había llevado a cabo físicamente.

Piaget dice que el niño también es capaz de retener mentalmente dos o más variables, cuando estudia los objetos y reconcilia datos aparentemente

⁶⁹ Ibíd.

⁷⁰ Ibíd.

⁷¹ Ibíd.

⁷² Ibíd.

contradictorios. Estas nuevas capacidades mentales se muestran mediante un rápido incremento en sus habilidades para conservar ciertas propiedades de los objetos, número y cantidad, a través de los cambios de otras propiedades, para realizar una clasificación y ordenamiento de los objetos.

Las operaciones matemáticas surgen en este periodo. El niño se convierte en un ser cada vez más capaz de pensar en objetos físicamente ausentes, apoyado en imágenes vivas de experiencias pasadas.

Frente a los objetos, los niños pueden formar jerarquías y entender la inclusión de clase en los diferentes niveles de una estructura. Para hacer comparaciones, pueden manejar mentalmente y al mismo tiempo: la parte o subclase, y el todo o clase superior.

Los niños de 7 a 8 años muestran una marcada disminución de su egocentrismo, se vuelven más sociocéntricos. A medida que muestran una mayor habilidad para aceptar opiniones ajenas, también se hacen más conscientes de las necesidades del que escucha, la información que tiene y de sus intereses. Entonces las explicaciones que elaboran los niños están más a tono con el que escucha. Cualquier discusión implica ahora un intercambio de ideas. Al estar consciente de los puntos de vista ajenos, el niño busca justificar sus ideas y coordinar las de otros. Sus explicaciones son cada vez más lógicas.

A continuación, se hace una explicación acerca del desarrollo biológico del niño durante esta edad.

Biológico: Según lecturas encontradas, la infancia intermedia (8 a 10 años) está entre las etapas más saludables de la vida, a pesar de la frecuencia de la gripa e irritación de la garganta. El crecimiento normal depende de una nutrición adecuada y una buena salud. Un problema común que va en aumento es la obesidad infantil, ya que los padres no adquieren conciencias a cargo de los alimentos que le dan a sus hijos para la lonchera, el comer a deshoras y la poca importancia que dan cuando el niño no recibe las comidas principales.

Los niños de 6 a 10 años se ven diferentes de los de menos edad. Son mucho más altos y la mayoría delgados pero fuertes, a pesar de que la tasa de obesidad se ha incrementado en las últimas décadas. Las niñas conservan un poco más de tejido graso que los niños, una característica física que persistirá a lo largo de la madurez y para algunos casos permanece casi toda la vida, ya que esto se debe al sistema hormonal que desarrollan.

Los cambios en estatura y peso no son completamente paralelos en niños y niñas. Para cuando las niñas tienen nueve años, han alcanzado a los niños en estatura, después de haberse rezagado un poco; sin embargo, con frecuencia se rezagan en peso, hasta cuando los alcanzan a los 10 años las niñas.

Desarrollo motor grueso: Realiza piruetas en bicicleta y carreras. Comienza a participar en deportes organizados como béisbol y fútbol. Arroja una pelota con habilidad por encima de la cabeza y hacia abajo⁷³. Estas habilidades hay que tenerlas en cuenta para la planificación de las actividades que se van a desarrollar, es importante saber que tipo de movimientos puede ejercer el niño.

Cognitivo: Aprende a comprender y utilizar símbolos abstractos, lleva a cabo operaciones mentales. Comprende las explicaciones e intenta seguirlas, se avergüenza rápido de los fracasos que pueda tener. Capacidad de memoria aumentando. Se rebela contra la autoridad, puede quejarse o apartarse y da excusas de sus propias faltas⁷⁴. Aquí vuelve aparecer la importancia de la motivación frente a los errores cometidos, el niño no se debe avergonzar de no poder cumplir el objetivo en el primer intento, hay que hablarle y lograr que se mentalice para que lo ejecute varias veces hasta que cumpla.

Es importante llevar un control del desarrollo biológico del niño porque servirá como guía en la evolución del crecimiento y desarrollo, en caso de estancamiento de alguna característica hay que revisar por medio de qué ejercicios se puede ir mejorando dicho factor. El docente de educación física es el encargado de observar todo el comportamiento de cada niño, es una labor compleja y más aún cuando tratamos con personas con deficiencias.

Por último se aborda la parte del desarrollo social del niño, el cual tiene una relación bastante amplia con la parte psicológica.

Social: En cuanto a las relaciones personales, esta listo para todo, demuestra curiosidad por todo, preocupado sobre sus relaciones con los demás, orienta sus intereses hacia los compañeros, buena relación en la familia y el hogar, cree ser el héroe y comienza a ver las opiniones de los compañeros más importantes que la de los padres, le gusta hacer mandados, ayuda a su mamá cuando está ocupada, se mejoran las relaciones entre los hermanos, tiene temores razonables y ya está consiente del rol sexual apropiado.

Todas estas características deben ser aprovechadas tanto en el hogar como en la escuela, la concepción del trabajo en equipo no se puede dejar perder porque es fundamental en la educación física para tener siempre buenas relaciones personales con el grupo y en el lenguaje expresivo, comienza a utilizar oraciones más cortas y complejas.

⁷³ SARMIENTO, Saidif. Edad escolar [en línea]. <<http://www.slideshare.net/naila1423/edad-escolar-presentation>> [Citado el 3 de Septiembre del 2011]

⁷⁴ Ibíd.

El ámbito social es fundamental en las clases de educación física, ya que la mayoría de los juegos se hacen en equipo, precisamente para ayudar a mantener buenas relaciones personales, fomentar la cooperación y la utilización de un buen lenguaje, es importante que no siempre conformen los mismos equipos de trabajo para que no exista discriminación alguna.

Después de abordar las características de niños convencionales, se hace una comparación con las características del niño que presenta TDA, a partir de lecturas e investigaciones de distintos autores.

El comportamiento impulsivo, hace parte de los síntomas de los niños con déficit de atención, dentro de sus características se dice que no son capaces de predecir las consecuencias sociales de sus conductas, les interesa la satisfacción inmediata, no pueden pensar en que las consecuencias de sus acciones les pueden limitar sus relaciones sociales futuras. Este comportamiento se puede ver reflejado en una clase de educación física; ejemplo: el niño cogió el balón de juego durante un tiempo y salió a correr para que todos tengan la atención en él, sin embargo el niño no es capaz de analizar que en un próximo juego sus compañeros no van a querer integrarlo, debido a esa acción individual e impulsiva.

Un niño convencional en esta edad, normalmente es activo, pero el niño con TDA quiere ser el centro de atracción en todo momento, no puede controlar sus impulsos, debe estar en movimiento siempre, no le interesa la opinión de los demás, solo considera importante lo que él opina, estas características alteran la parte social de la personas, sus relaciones familiares y personales, ya que la decisión que suelen tomar las personas que lo rodean es hacerlo a un lado, excluirlo de las actividades en grupo, normalmente lo docentes hacen que se siente aparte para evitar inconvenientes con los demás.

Por otra parte, se piensa que la finalidad de un programa de educación inicial debe estar orientado al desarrollo integral de todos los niños en las edades comprendidas hacia donde va dirigido, brindándoles un ambiente lleno de experiencias que le permitan explorar y conocer el mundo, su cuerpo, desarrollando su creatividad y les de libertad para manifestar sentimientos, emociones e intereses.

Uno de los aspectos más significativos que se deben desarrollar en la educación inicial, es el desarrollo social, emocional y moral de los niños. Puesto que es bien sabido, que los seres humanos somos seres sociales y pertenecientes a una sociedad con una cultura y tradiciones preestablecidas y es tarea de la educación inicial formar a los niños en función de ella, para que puedan integrarse de forma exitosa y satisfactoria.

El desarrollo social incluye los intercambios entre una persona y las demás, que deben favorecer adecuadamente al desarrollo de los procesos básicos de: identidad, autoestima, autonomía, expresión de sentimientos y la integración social. De la misma forma, todas las relaciones en el ámbito escolar deben basarse en la afectividad, ya que este es fundamental para el desarrollo armónico del niño.

Según Freud el ser humano cuando nace, no es social y el proceso de socialización que ha de seguir es lo que genera parte de su desarrollo psicológico. El niño desde su nacimiento, comienza a tener contacto con las personas que lo rodean, los observa y modifica sus pensamientos previos para formar uno nuevo. Allí comienza el desarrollo de su personalidad, se enfrenta al mundo y son los padres o adultos significativos quienes se encargan de mostrarle los valores, hábitos y costumbres de la sociedad a la que pertenece, para formar una conciencia moral y un individuo capaz de tomar sus propias decisiones.

Piaget define la moral como "un conjunto de reglas y la esencia de cualquier moralidad hay que buscarla en el respeto que el individuo adquiere hacia estas reglas". La moralidad se refiere a un conjunto de normas, reglas impuestas por una sociedad basándose en sus costumbres y tradiciones, estas normas se transmiten de generación en generación y son un factor determinante en las acciones de los individuos, puesto que de ellas depende el juicio que se haga acerca de si una acción es buena o es mala.

Estos principios, reglas y costumbres son aprendidos en al inicio dentro del seno familiar. El niño desde que nace, se hace perteneciente a una familia y así mismo a sus costumbres y tradiciones. Los padres y demás familiares que lo rodean a medida de su crecimiento, le enseñan valores y costumbres tanto internas como las de la sociedad en general. De esta manera el niño, comienza a formar su propia conciencia moral y en su momento será capaz de valorar sus propios actos y los de otros como buenos o malos, según sus valores, principios y costumbres.

Una vez que el niño llega al colegio, viene cargado de un cúmulo de experiencias, pero con la necesidad de descubrir y explorar nuevos ambientes, compartir y conocer diferentes personas, y desarrollar aún más todas sus capacidades.

6. CONCLUSIONES

La educación física adaptada es un campo que abarca la inclusión, es decir educar a las personas con discapacidades a través de ejercicios y actividades lúdicas que permitan el conocimiento del cuerpo, por ende es un medio muy apropiado que genera impacto a nivel social.

El déficit de atención es una enfermedad de orden neurológico, es decir que afecta el sistema nervioso de la persona, se caracteriza por la presencia de síntomas relacionados con la falta de atención e impulsividad. Se diagnostica a los 7 años de edad, a partir de los resultados de la evaluación médica se puede intervenir de forma terapéutica, esta terapia va a permitir que el niño tenga una inclusión a la vida social mucho más adecuada, es decir que podrá tener un mejor acceso a nivel escolar, tendrá un mejor desarrollo en el núcleo familiar, en un ambiente social y posteriormente en su vida adulta.

La educación física ha presentado transformaciones a lo largo de la historia, una de las transformaciones que ha tenido en los últimos años es adaptarla para los niños con necesidades educativas especiales, es decir que presentan algún trastorno durante su crecimiento y desarrollo. La educación física adaptada es pues una herramienta que sirve para el mejoramiento de la calidad de vida de los individuos que necesiten de esta ayuda.

Después de una revisión minuciosa y una organización de las ideas se logra realizar adaptaciones de la educación física partiendo del juego, como herramienta válida para el mejoramiento de los niños con TDA. Es por ello que a continuación se plantean una serie de actividades en aras de contribuir al mejoramiento de la concentración, partiendo de la ejercitación activa de la atención y la memoria.

7. RECOMENDACIONES

Después de una revisión minuciosa de los temas fundamentales que abarca esta investigación, se hace una propuesta pedagógica basada en la Educación Física Adaptada para abordar el trastorno por déficit de atención por medio de ejercicios, actividades y juegos fundamentados en la atención y memoria.

7.1 PROPUESTA PEDAGÓGICA

7.1.1 JUSTIFICACIÓN

La educación física es una disciplina pedagógica adecuada para la intervención infantil por que se basa en el conocimiento del cuerpo humano, el desarrollo armónico de los movimientos corporales, de las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de una persona teniendo como propósito brindar un enriquecimiento en la calidad de la participación del ser humano en los ámbitos de vida familiar y social.

La educación física adaptada se basa en determinar el cumplimiento de un objetivo dirigido a personas con necesidades educativas especiales, relacionándolo con la población específica, se pretende mejorar la concentración de los niños con TDA, logrando obtener la atención del grupo hacia el docente, utilizando la principal herramienta asociada a la enseñanza-aprendizaje, conocida principalmente como el juego, teniendo en cuenta que éste tiene una característica principal de causa-efecto denominada motivación, el cual se conoce como un estado que ayuda a mantener la conducta, factor determinante que se descubre en los niños hacia una meta concreta para satisfacer una necesidad, aumentando con ello el impulso necesario para que ponga en obra dicha acción.

Por otra parte, la finalidad de esta propuesta es ofrecer orientaciones didácticas desde la educación física adaptada a las personas vinculadas en el proceso de mejoramiento de la concentración en niños con TDA, ya que el juego, es la herramienta mas reconocida a nivel infantil por el placer que evidencian y a su vez, por medio de él, se demuestra en la ejecución de una sesión de clase, mayor concentración por un determinado periodo de tiempo, estimulando así mismo tanto al niño como al padre de familia a vivenciar y compartir de actividades extracurriculares, que incluye la práctica de ejercicios físicos, deportivos, juegos y rondas, explorando mejorías en la disminución de la atención, concentración, percepción visual, percepción auditiva, aumento en la desorganización de sus objetos personales, de sus funciones independientes como persona, el poco desarrollo en las habilidades motrices, aumento de la impulsividad, por lo tanto los niños tendrán más posibilidades de desenvolverse en un medio individual y social sin dificultades de relacionarse y desempeñar eficientemente sus actividades

diarias, incluyendo el aprendizaje de normas y valores vinculados a la convivencia, que gracias a la EFA expresada por el juego permite asociar estos factores.

7.1.2 OBJETIVOS

- ✓ **Objetivo general:** Desarrollar un programa de actividades basado en la educación física adaptada para estimular el mejoramiento de la concentración en los niños con déficit de atención a través de sesiones de corta duración con intensidades combinadas (altas y bajas).
- ✓ **Objetivos específicos:**
 - Estimular la atención del niño a través de actividades lúdicas y juegos caracterizados por obtener el nivel máximo de concentración durante la ejecución de un comando específico hasta que lo cumpla a cabalidad.
 - Inducir al mejoramiento de la memoria del niño por medio de actividades por estaciones, las cuales incluyen el desarrollo de las habilidades motrices básicas a través de repeticiones.

7.2 PLAN DE ACTIVIDADES Y PROCEDIMIENTOS

7.2.1 PROCESO METODOLÓGICO

Se compone de 2 ciclos, por lo tanto cada uno atiende un propósito específico.

- ▣ **Ciclo 1:** basado en los ejercicios que buscan el mejoramiento de la atención.
- ▣ **Ciclo 2:** basado en los ejercicios que buscan obtener el nivel máximo de la memoria.

7.2.2 PROCESO DIDÁCTICO

La propuesta metodológica contiene una variedad de ejercicios, actividades y juegos que se pueden desarrollar en sesiones de clase, las cuales se dividen en 3 fases fundamentales para el desarrollo óptimo en cuanto a la organización de las actividades que la componen y a la intención que se busca llegar.

- ❖ **Prendiendo motores (fase inicial):** tiene una duración de 10 minutos, se desarrollan las actividades comprendidas de movilidad articular, activación cardiaca y estiramiento.
- ❖ **Motores en marcha (fase central):** tiene una duración de 20 minutos, se aplican los ejercicios específicos fundamentados en la atención y la memoria del niño con el fin de mejorar estos elementos ya que son los más propensos a decaer en el trastorno.
- ❖ **Apagando motores (fase final):** tiene una duración de 10 minutos, se llega al final de la sesión, por medio de una caminata pasiva, estiramiento, simultáneamente los niños deben mencionar el nombre de las actividades realizadas.

7.2.3 PLAN DE ACTIVIDADES

Este capítulo contiene los ejercicios para cada fase (inicial, central y final) enfocados desde la EFA, dirigidas a los niños con TDA.

La fase inicial está compuesta por las siguientes actividades:

- ❖ **Movilidad articular:** Es la capacidad que poseen las articulaciones del cuerpo para lograr amplitud en el movimiento.

Los ejercicios relacionados con este componente se desarrollan en orden alternado, es decir un día ascendente, al siguiente día descendente para que los niños desde el inicio hagan ejercitar la memoria.

- ❖ **Activación cardíaca:** Es la preparación de nuestro cuerpo para una actividad física mayor.

Los ejercicios relacionados con este componente se trabajan unidos a la movilidad articular, de esta forma se economiza el aprendizaje de dos contenidos a la vez.

- ❖ **Estiramiento:** Capacidad que poseen los músculos para lograr una máxima amplitud mientras el líquido sinovial ejerce la función de lubricar las articulaciones.

Los ejercicios relacionados con este componente siempre son los mismos para evitar dificultades en la acumulación de contenidos.

CICLO 1: MEJORAMIENTO DE LA ATENCIÓN

Siempre se inicia con un saludo en forma de canto para que los niños sean receptivos a la práctica de los ejercicios propuestos.

Saludo amigos:

Profesor: Buenos días amiguitos ¿Cómo están?

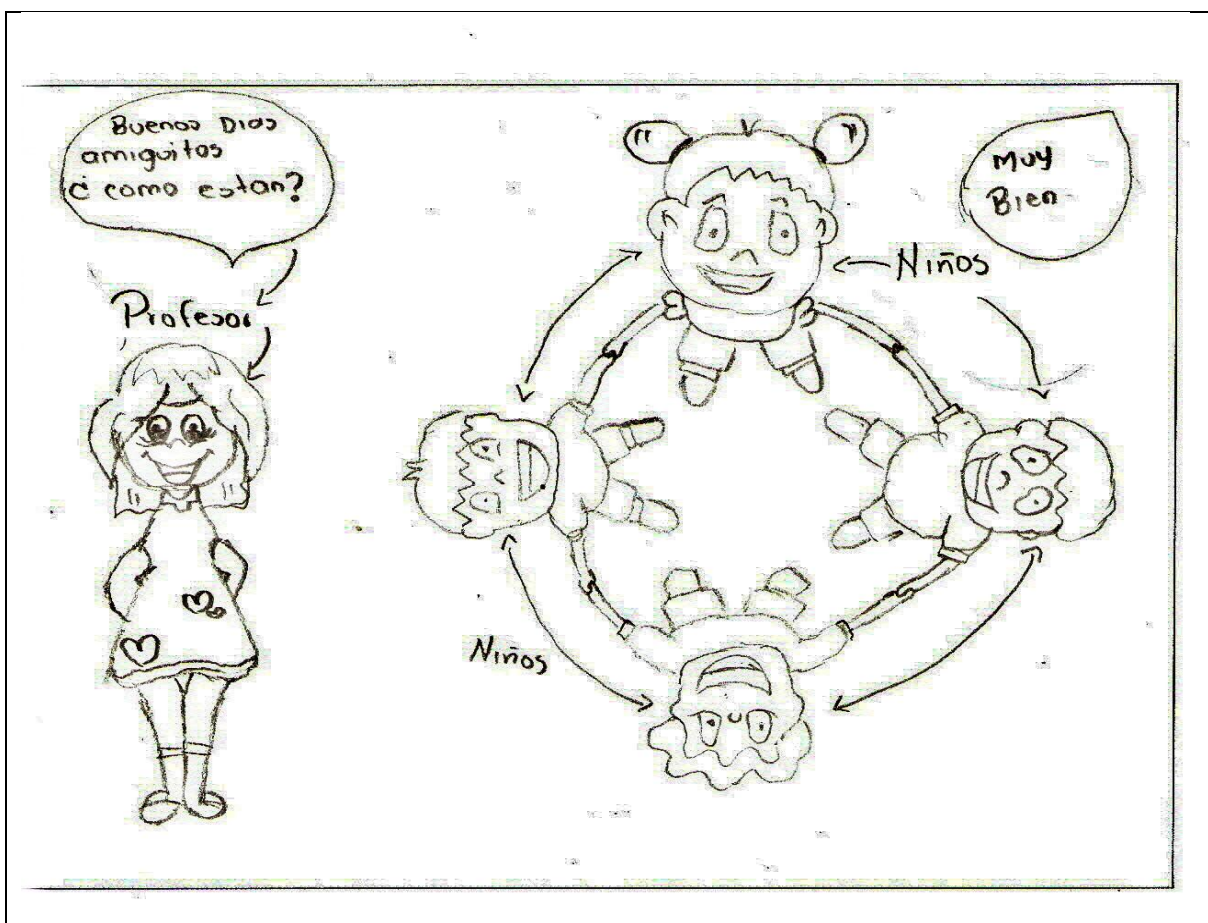
Niños: Muy bien

Profesor: Es este un saludo de amistad.

Niños: Que bien

Profesor: Haremos lo posible por hacernos más amigos,
¿Cómo están amiguitos, cómo están?

Niños: Súper bien



PRENDIENDO MOTORES

MOVILIDAD ARTICULAR

Se inicia con movimiento hacia arriba-abajo del tobillo, rodilla, pierna, cadera derecha-izquierda, adelante-atrás y círculo, tronco derecha-izquierda, arriba-abajo muñecas, codos, hombros y cuello.

Durante el movimiento se hace un conteo (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7) en voz alta seguido de dos aplausos para continuar con la siguiente articulación.

Recursos: Aros, lazos, palos de escoba, para cada niño.



ACTIVACIÓN CARDIACA

A mover el cuerpo:

Todo el grupo junto con el docente cantamos:

Tun, tun, tun, vamos a saludar,
Tun, tun, tun, los niños ¿cómo están?
Moviendo las manitos vamos a saludar.
Chas, chas, chas, los niños ¿cómo están?
Moviendo los piecitos vamos a saludar.
Pum, Pum, pum, los niños ¿cómo están?
Moviendo la cabeza vamos a saludar.
Chis, chis, chis, los niños ¿cómo están?
Moviendo la caderita vamos a saludar.

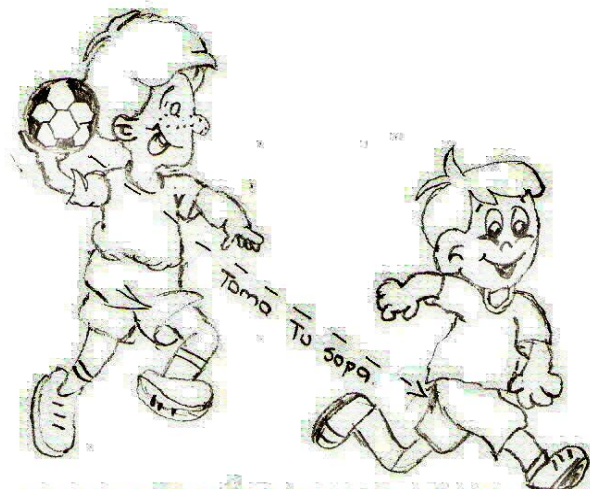


¿Quién lleva la sopa?:

En orden aleatorio se escoge un niño que lleve una pelota en sus manos, será el encargado de pasarle la sopa a otro compañero, es decir debe tocar a otro compañero en cualquier parte de su cuerpo y decirle “toma tu sopa”.

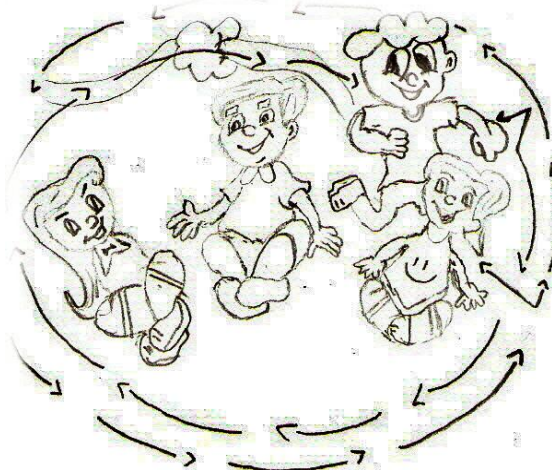
Variaciones: Parejas, tríos, cadena, tocar una parte específica del cuerpo.

Recursos: Pelota plástica pequeña.



Tu casa es mi casa:

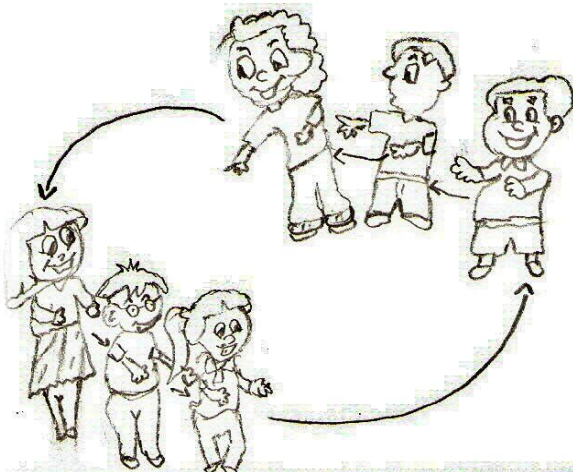
Los niños se sientan en forma de círculo, un participante se pone de pie, debe caminar por fuera del círculo hacia la derecha con el objetivo de tocar la cabeza del compañero que el escoja, este se pone de pie y debe correr en dirección contraria al que le tocó la cabeza, el primero que llegue al puesto vacío se gana el derecho de ocupar la casa.



Cogiéndole la cola al gusano:

Se organizan en dos hileras (A-B) cogiéndose de la cintura, el primer niño de la hilera A debe coger al último niño de la hilera B (viceversa).

El grupo que coja más niños gana.



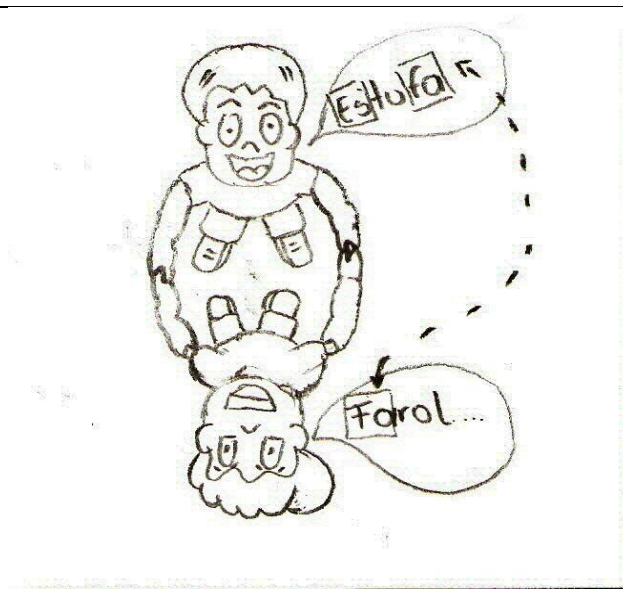
Mi fin, es tu principio:

El grupo se organiza en forma de círculo, el docente comienza diciendo una palabra; el jugador a su lado derecho debe decir una palabra que principia con la sílaba final de la precedente. El que no sabe decirla o repita una palabra ya dicha paga tarea.

Ejemplo: caSA, SAPO, POLítiCO, COcodriLO, LOreNA, NAranJA.

Variantes: Se descarta la condición de la sílaba y se adiciona decir palabras de una misma categoría.

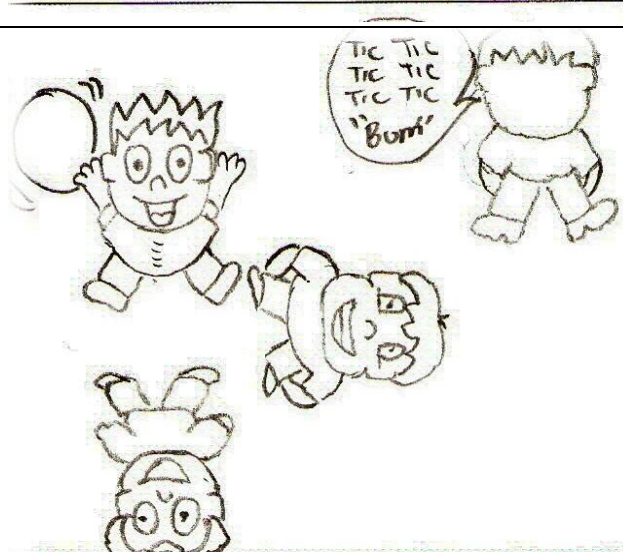
Ejemplo: COCINA, estufa, olla, sartén, tapa, tenedor, cuchara, etc.



La pelota bomba:

Un jugador designado por el docente le da la espalda al grupo que debe estar en círculo, un jugador debe tener en sus manos una pelota plástica pequeña que se rota mientras el que da la espalda debe cantar "tic, tic, tic, tic, tic, bum" el "bum" significa parar y al que le corresponda la pelota paga tarea.

Recursos: Pelota plástica pequeña.



El tío Antonio:

Los jugadores sentados en círculo, deben hacer lo que dice el docente solamente cuando antepone a cada frase la expresión "el tío Antonio dice" quien se equivoca paga tarea.

Ejemplo: El tío Antonio dice: rascarse la casa (todos deben hacerlo)
Dice: ríanse (todos se quedan quietos)
El tío Antonio se ríe como loco (todos se quedan quietos)



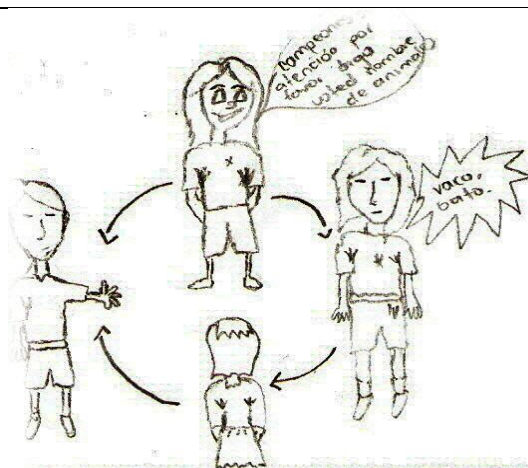
MOTORES EN MARCHA

Campeones:

El grupo realiza un círculo y van rotando el turno para hablar hacia la derecha o hacia la izquierda y se canta:

Campeones su atención,
Por favor, diga usted,
Nombre de, animales,
Por ejemplo, vaca,
Perro, Gato, etc.

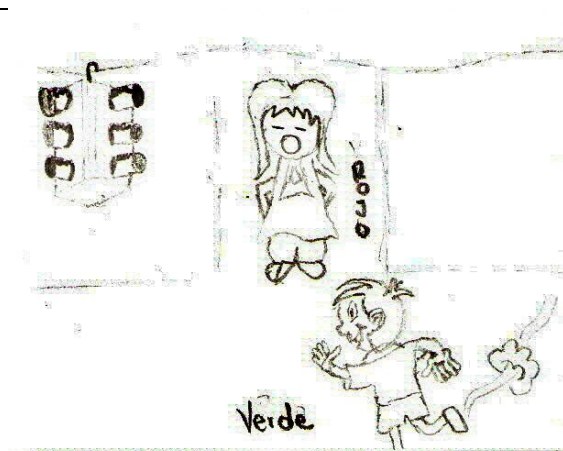
Variante: Se cambia el nombre de los objetos que se deben pensar.



El semáforo:

Los niños caminan alrededor del campo, cada uno escoge una dirección de desplazamiento y deben seguir las indicaciones del docente de acuerdo al color mencionado.

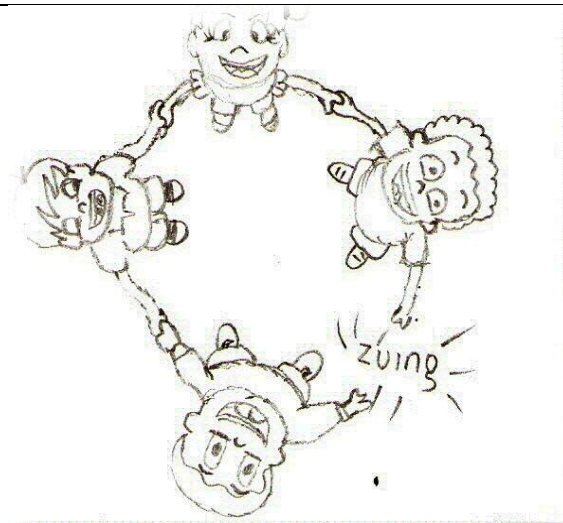
Rojo = Estático.
Amarillo = Caminar.
Verde = Correr.



Manitas calientes:

Sentados en forma de círculo, se canta coordinando con el movimiento de las manos que deben estar una por encima de la del compañero (viceversa) derecha sobre izquierda e izquierda sobre derecha, finalizando la canción donde dice "per-mi-so" se intenta tocar la mano del compañero antes de que se retire.

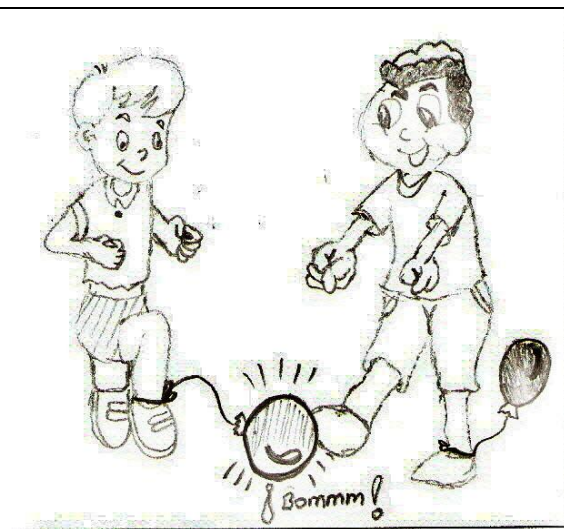
En el juego de los niños charará,
Levanta la mano charará,
Levanta la otra charará,
Al que le corresponda el permiso.



Bailando con globos:

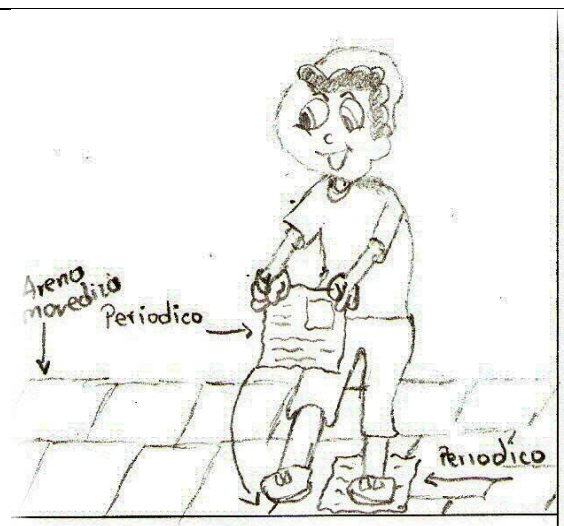
Se forman grupos de igual cantidad de personas, a cada grupo se le asigna un color, todos los participantes llevan un globo del color que le corresponde atado al pie. Deben explotar el globo de los compañeros que tenga color diferente sin que exploten el suyo.

Recursos: Bombas de colores.

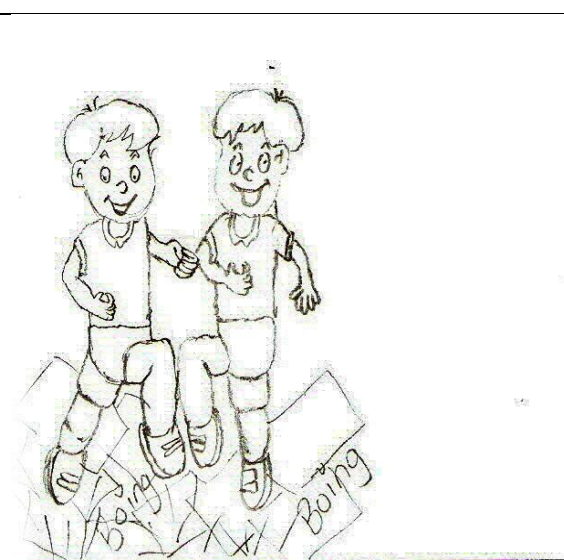
**Arena movediza:**

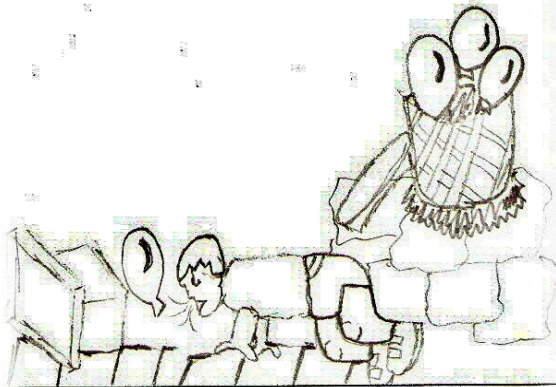
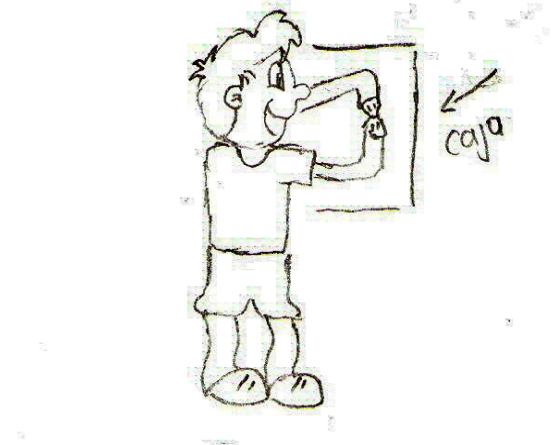
Los niños deben atravesar una zona del campo llamada "arena movediza", cada participante tiene 2 hojas de periódico sobre las cuales sólo pueden apoyar un pie en cada hoja y para avanzar deben cambiar de sitio con la mano mientras están en equilibrio sobre un solo pie. Si pisan la arena movediza, deben retroceder al punto de partida.

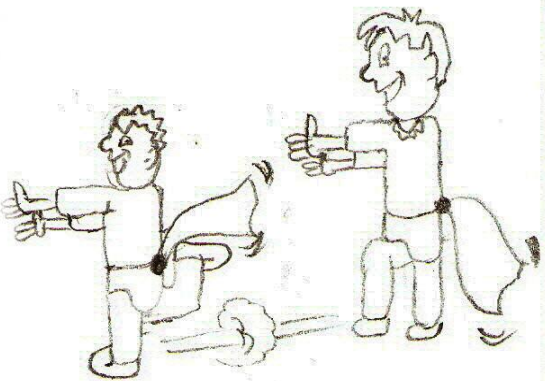
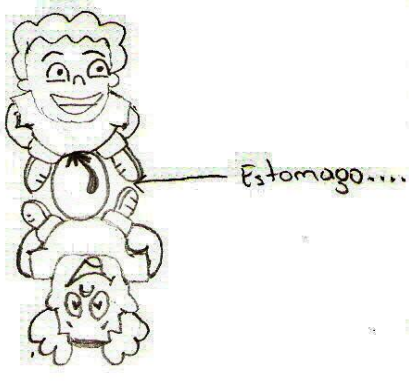
Recursos: Papel periódico.

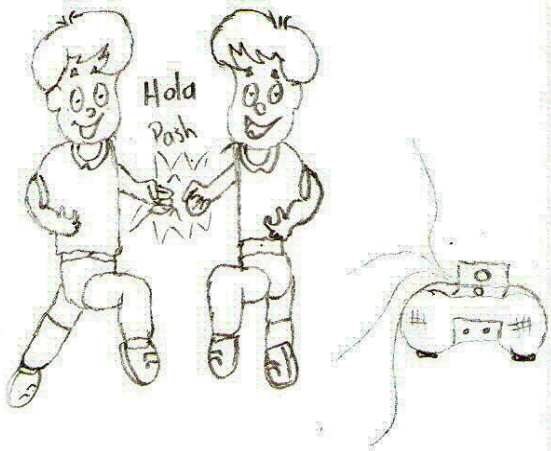
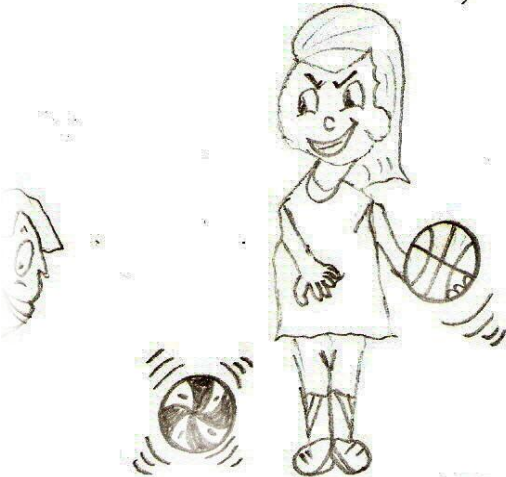
**Palomitas pegadizas:**

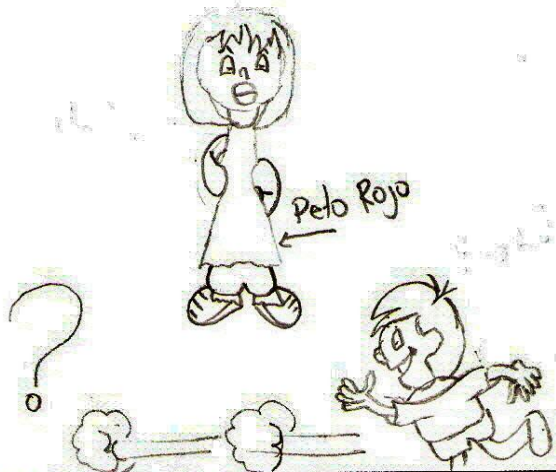
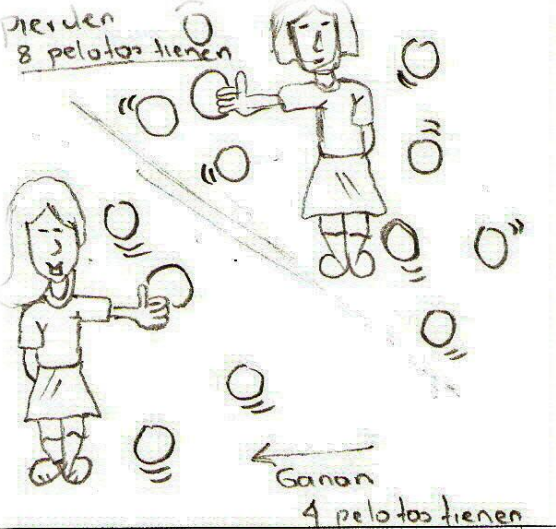
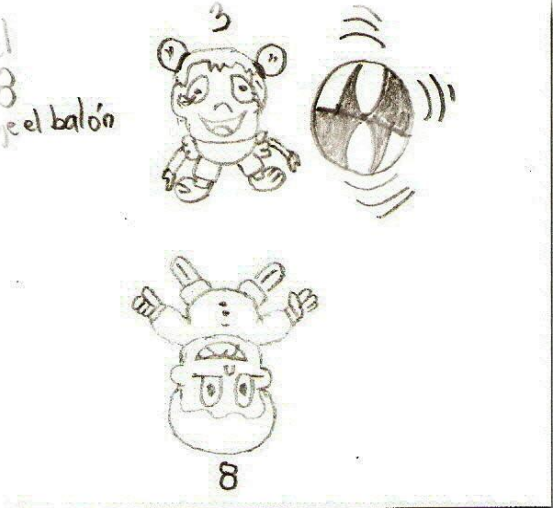
Se distribuyen los niños dispersos por un espacio limitado, a una señal empiezan todos a saltar, si se tocan con otro compañero debe unirse a él y continúan saltando cogidos de la mano, poco a poco se van uniendo hasta que formen una palomita gigante.

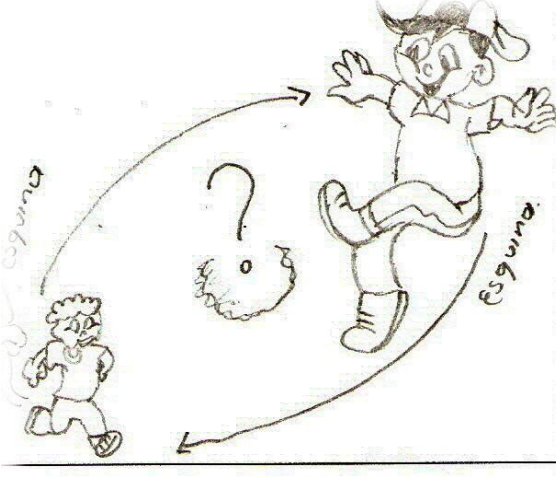


Globos a su casa: En cuadrupedia los niños se deben mover por el suelo soplando un globo, a la indicación del docente tienen que llevarlo a la caja del color que le corresponde que estarán ubicadas en cada esquina del campo. El juego termina cuando cada participante haya metido 5 globos en las cajas. Recursos: Globos de colores y cajas de cartón pintadas.	
Toca mi cuerpo: Durante un tiempo determinado los niños/as deben ir a tocar en sus compañeros la parte del cuerpo que nombre el profesor. Aquel que continua tocando a sus compañeros una vez finalizado el tiempo paga tarea. Variación: Organizamos el juego por parejas. No se podrá tocar a los demás si no se está agarrado de la mano. Para que sepan la parte del cuerpo que hay que tocar, además de nombrarla, la señalaremos en el cuerpo del niño.	
La caja mágica: Dos niños se colocan formando con sus manos enlazadas una caja que todos deben atravesar de uno en uno. Al atravesar la caja los niños reciben instrucciones verbales acerca de la postura que deben adoptar al salir de la caja.	

La cola de caballo: Todos los niños se colocan el pañuelo en la espalda sujetado con la prenda de vestir. Cada uno intentará capturar el pañuelo (cola de caballo) de los demás. Pañuelo capturado se lleva en la mano y se sigue jugando. Aquel que no tiene ningún pañuelo no continua jugando. Variación: El docente puede tener más pañuelos para darle otra oportunidad al niño. Recursos: Pañuelos de colores.	
La maquina de las posiciones: Un par de niños hacen de máquina agarrándose de las manos. El resto del grupo, de forma individual, va pasando por la máquina, donde les entregan una tarjeta con el dibujo de una posición la cual tienen que adoptar una vez que se sale de ella. Cuando han terminado todos de pasar, buscan a su pareja (aquel que tiene su misma posición) y se colocan juntos. Recursos: Tarjetas con dibujos de posiciones del cuerpo.	
Transportando el globo: Los niños se distribuyen en 2 hileras y se marca una distancia que tendrán que recorrer. El docente menciona una parte del cuerpo en la que deben llevar el globo. Una vez que se les da la salida al sonido del pito tienen que recorrer la distancia indicada en el menor tiempo posible sin que se les caiga el globo de la parte señalada. Recursos: Globos de colores.	

Mano amigo: Todos los niños dispersos por el espacio, se desplazan con la música. Cuando ésta se para o lo indica el profesor, los niños que se cruzan se saludan con la mano derecha o izquierda (según la indicación del docente) luego continúa la música hasta que se vuelven a saludar. Recursos: Música.	 A cartoon illustration showing two boys in a friendly handshake. Above them, the words 'Hola' and 'Pash' are written with a starburst effect. To the right, there is a video game controller with a cord trailing off.
Bandeja de pelota: Se forman 2 grupos, un equipo se ubica disperso por el espacio, cada niño con una pelota en la mano derecha o izquierda semejando una bandeja. El otro equipo debe esperar de pie en una zona delimitada. A la señal el primer grupo empieza a correr con la bandeja, y al que se le caiga la pelota se sienta, y el primer compañero del otro equipo que recoja la pelota continua con el ejercicio. Recursos: Pelotas pequeñas.	 A cartoon illustration of a girl holding a ball in her right hand, balancing it like a tray. Another ball is shown falling to the ground with motion lines indicating it is dropping.
Apoyos al piso: Todos los niños se mueven por el espacio mientras suena la música. Cuando ésta para, el profesor dice el nº de apoyos (partes del cuerpo) con los que tienen que tocar el suelo guardando el equilibrio hasta que el profesor supervise todas las posiciones y vuelve a sonar la música. Recursos: Música.	 A cartoon illustration of a boy in a pike position, touching the floor with his hands. Above him, a speech bubble contains the word 'Pito'. Handwritten text at the top of the panel reads 'Tocar el piso con las manos'.

La pulga coja: Dos niños representan el papel de pulga y se diferencian del resto llevando un peto. Las pulgas deben intentar picar (tocar) a los demás niños. Cuando un niño es picado se convierte en pulga. Las pulgas se desplazan saltando a pata coja mientras que los demás compañeros lo hacen saltando con pies juntos. Recursos: Dos petos del mismo color.	
Explosión de pelotas: El grupo se divide en dos equipos, cada uno en una mitad del campo de juego. Se reparten equitativamente las pelotas y a la señal han de lanzarlos al campo contrario, procurando que haya el menor número de pelotas en campo propio en todo momento y al sonido del pito, se contarán las pelotas, el equipo que tenga mayor cantidad paga tarea. Recursos: Pelotas.	
Balón al aire: El grupo se organiza en forma de círculo, a cada niño se le asigna un número, uno de los participantes coge el balón con las manos, lo lanza hacia arriba y dice un número, al que le corresponda debe cogerlo y continuar con el ejercicio. La persona que lo deje caer al piso debe imitar el gesto de un animal. Recursos: Balón.	

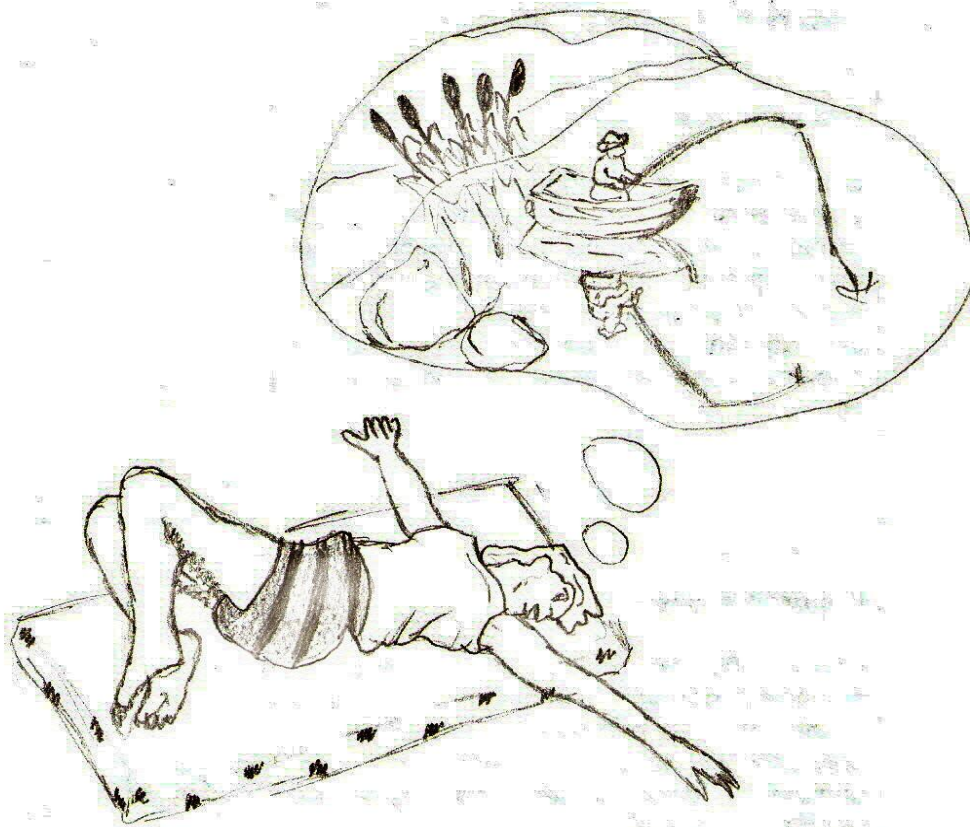
Cada uno en su casa: Todos los niños disponen de un aro para meterse dentro de él cuando indique el profesor “llega a tu casa”; mientras tanto se desplazan por fuera de los mismos sin pisarlos. El profesor irá quitando cada vez que dé la señal un aro, quedando sin aro (casa) un niño. Así sucesivamente hasta que solo quede un aro para dos niños. Ganará el niño que consiga meterse el 1º en el aro. Recursos: Aros para cada niño	
Las esquinas: Los niños se distribuyen por grupos ubicados en las esquinas del campo. Cada grupo en una esquina a excepción de un grupo que se quedará en el centro. A la señal del profesor es obligatorio cambiar de esquina. El grupo que se queda sin esquina pasa a ocupar el espacio del centro.	
Encuentra la letra: Cada niño se ubica en un espacio delimitado por conos, el docente le entrega a cada uno un paquete con 20 letras del abecedario variadas, recortadas en cartulina, el docente menciona la letra que deben buscar y el niño debe encontrarla en el menor tiempo posible. Habrán letras repetidas para que la búsqueda sea mas completa. Recursos: Cartulina, marcadores y conos para delimitar el espacio individual.	

APAGANDO MOTORES

El docente le relata al grupo una historia imaginaria, en la cual menciona sonidos de la naturaleza, momentos que inspiren tranquilidad y confianza para el niño.

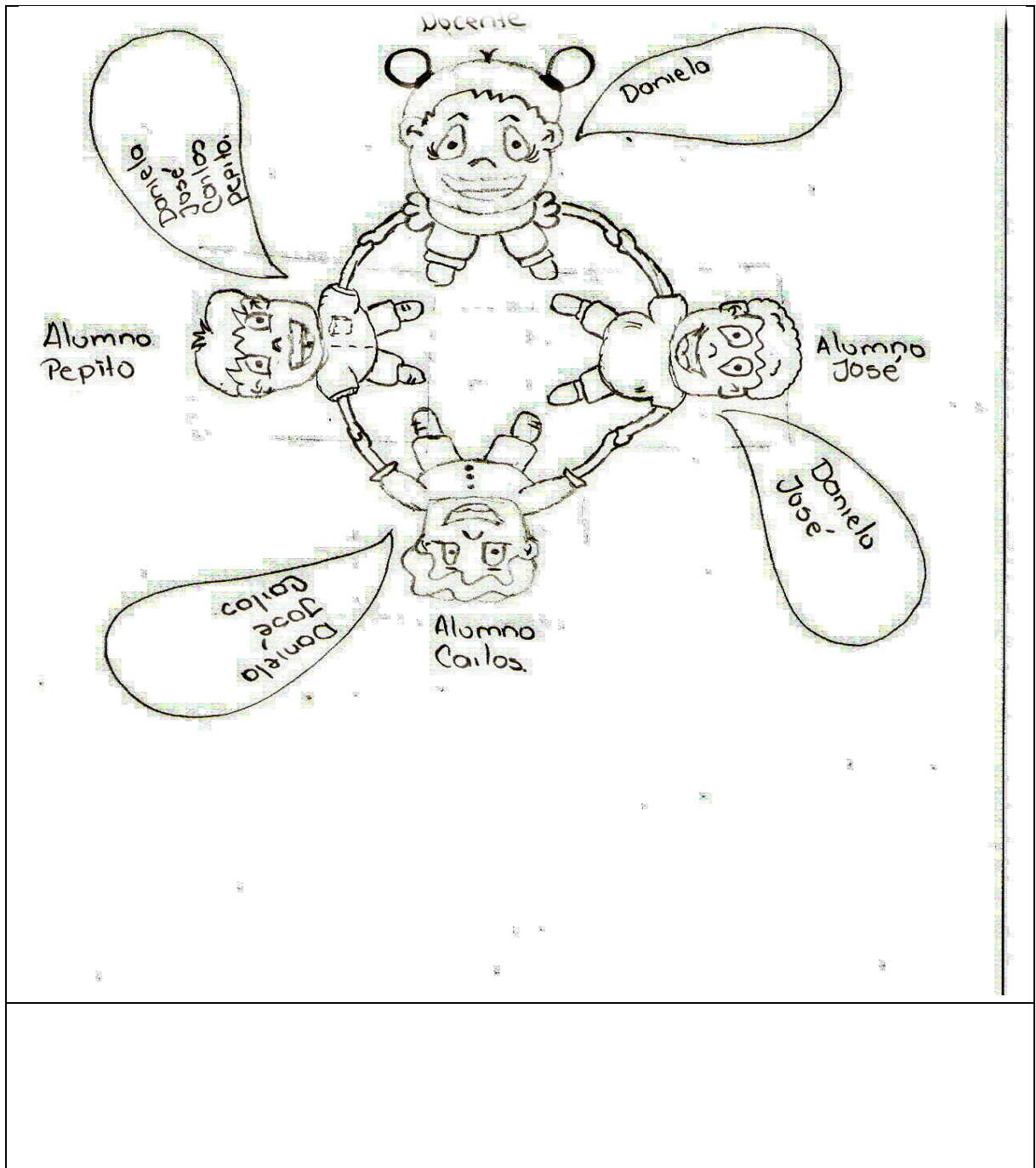
Este proceso se lleva a cabo mientras los niños están acostados en colchonetas.

Ejemplo: Vamos a cerrar los ojos, nos transportamos en una nube hacia la orilla de un río, escuchamos el sonido de la corriente, junto con los pajaritos que cantan...



CICLO 2: MEJORAMIENTO DE LA MEMORIA

Recordando a mis compañeros: Siempre se inicia formando un círculo, el docente dice su nombre, la persona que está a su derecha dice el nombre del docente y su nombre propio, en ese mismo orden se van diciendo los nombres del grupo de forma acumulativa.



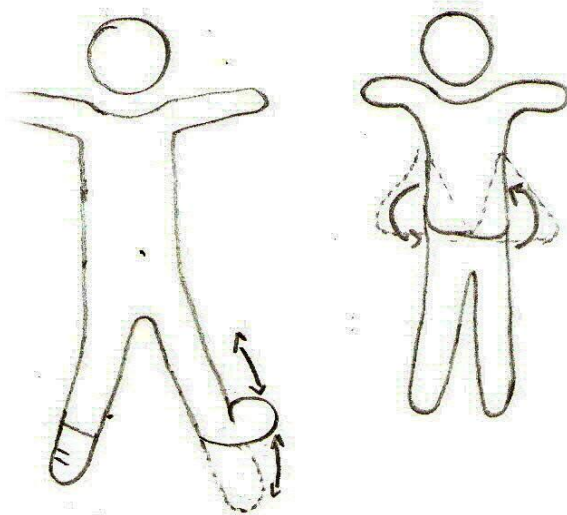
PRENDIENDO MOTORES

MOVILIDAD ARTICULAR

Se inicia con movimiento hacia arriba-abajo del tobillo, rodilla, pierna, cadera derecha-izquierda, adelante-atrás y círculo, tronco derecha-izquierda, arriba-abajo muñecas, codos, hombros y cuello.

Durante el movimiento se hace un conteo (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7) en voz alta seguido de dos aplausos para continuar con la siguiente articulación.

Recursos: Aros, lazos, palos de escoba, para cada niño.



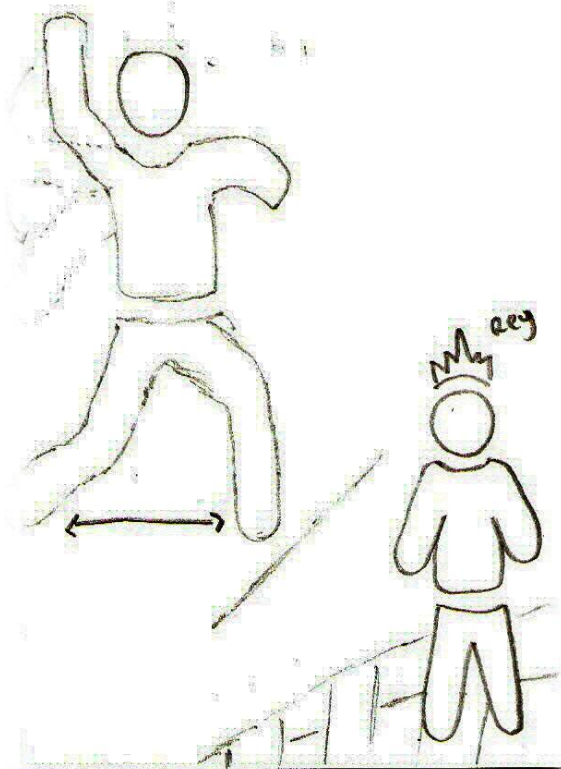
ACTIVACIÓN CARDIACA

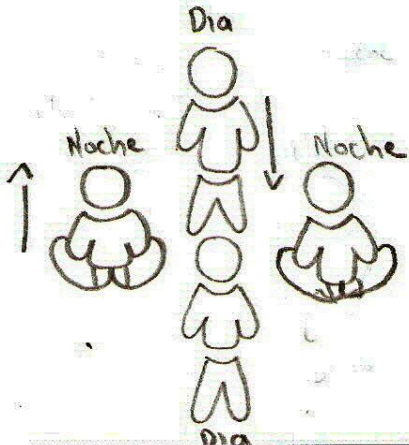
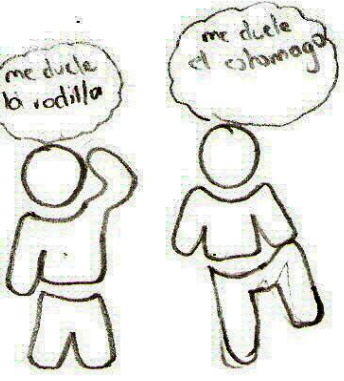
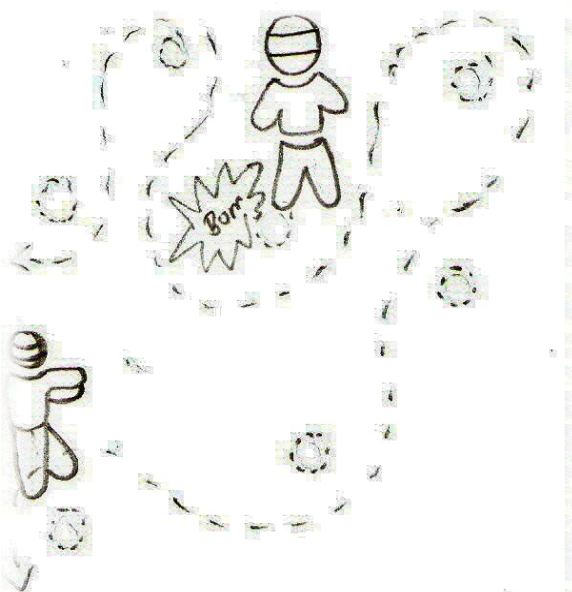
El rey no os manda:

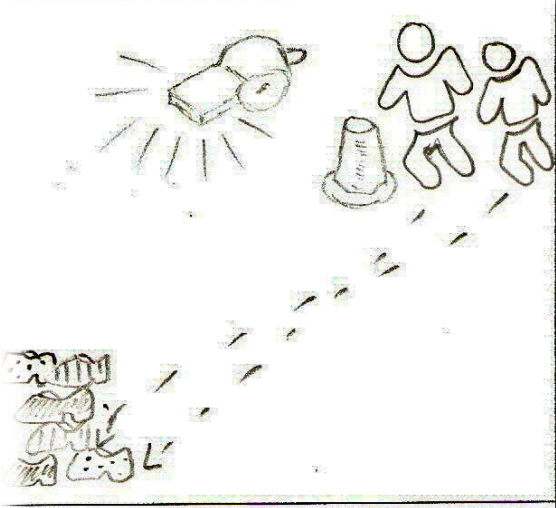
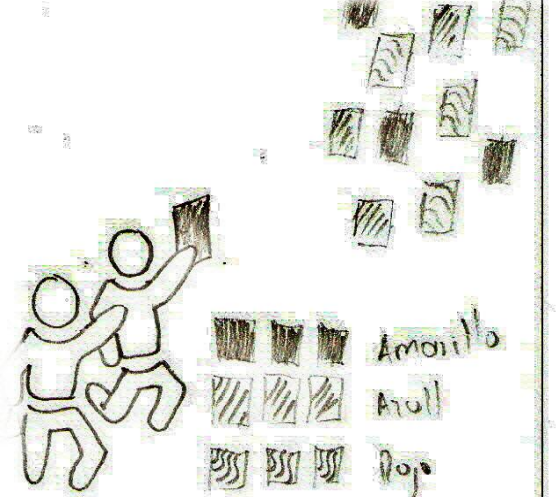
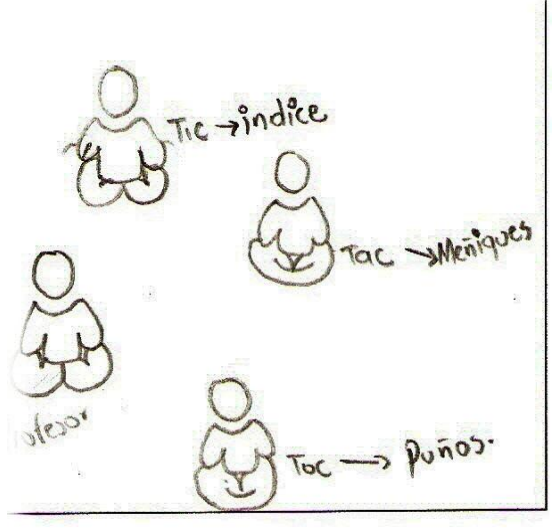
El docente (rey) ordena:

“El rey no os manda... (caminar, levantar los brazos, reír, etc.)”

Y entre tanto ejecuta la acción, los niños ejecutan la actuación contraria.



Día, noche: Los niños se organizan en círculo, el docente menciona de forma intercalada a cada jugador “día, noche, día, noche”. Cuando el docente diga “día” las personas correspondientes se ponen de pie. Cuando el docente diga “noche” se deben sentar los “día” y se colocan de pie los “noche”. Cuando el docente repita una palabra, es decir “día-día” las personas correspondientes deben saltar de acuerdo al número de veces que se repita.	
¡Ay, ay, ay, qué dolor! El docente menciona la frase “ay, ay, ay qué dolor...” agregando una parte del cuerpo pero se toca una parte diferente, es decir, “ay, ay, ay qué dolor de cabeza” y se toca la rodilla. La persona que este a su derecha dice “ay, ay, ay qué dolor de estomago” y se toca la cabeza (parte adolorida del compañero anterior).	
Campo minado: En el terreno se dibujan círculos que representan las minas. Los niños se ubican en un mismo extremo del campo, mientras observan y memorizan las minas. El docente pasa por cada uno de ellos para taparles los ojos con pañuelos. Al sonido del pito los participantes deben atravesar el terreno sin tocar las minas, el que pise alguna se devuelve al inicio. Este circuito se repite varias veces. Recursos: Tiza o hojas de papel.	

Mis zapatos: Los jugadores se quitan los zapatos y los colocan en una zona delimitada por conos, el docente los revuelve para que sea más difícil la búsqueda. Todos los niños se ubican en un extremo del campo, al sonido del pito cada participante sale a buscar sus zapatos y ponérselos de nuevo para poder regresar a la zona donde iniciaron. El último niño que llegue paga tarea. Recursos: Conos.	
Formar la bandera: En una zona del campo se distribuye una gran cantidad de hojas de papel pintadas cada una con un color de la bandera de Colombia. Al sonido del pito, cada niño recoge un color de la bandera y lo lleva hasta el sitio donde inicio, buscando compañeros que correspondan para armar la bandera. El juego termina cuando se acaben las hojas de papel. Recursos: Cartulina y colores.	
Tic, tac, toc: Los niños se organizan en forma de círculo, deben hacer lo que dice el docente, no lo que el hace. Todas las ordenes que el docente da se ejecutan golpeándose las piernas con el criterio siguiente: Tic = con los índices. Tac = con los meniques. Toc = con los puños.	

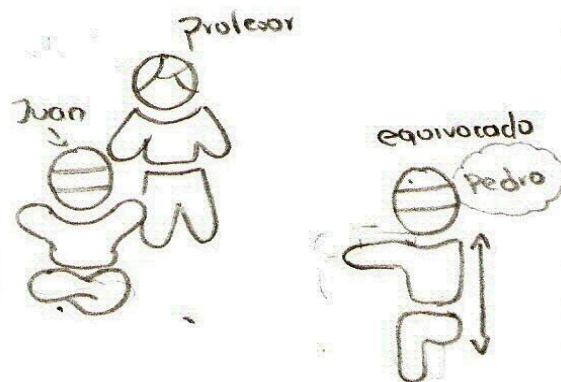
MOTORES EN MARCHA

¿Quién habla?

Todos los niños deben estar con los ojos vendados con un pañuelo, el docente le toca la cabeza al niño que desee, éste se pone de pie y dice la frase “aquí estoy”, los demás niños deberán adivinar quien es.

La persona que se equivoque debe hacer 10 sentadillas diciendo el nombre de la persona correcta.

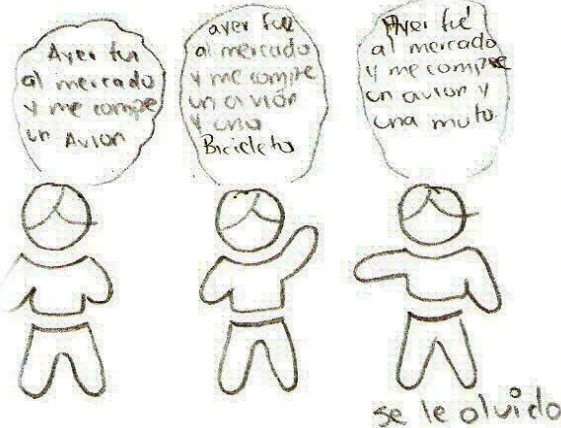
Recursos: Pañuelos.



Ayer fui al mercado:

El docente debe poner la categoría de los objetos que va a mencionar, es decir medios de transporte, ropa, comida, etc.

El docente comienza diciendo “ayer fui al mercado y compre...” un avión, la persona que está a su derecha dice ayer fui al mercado y compre un avión y una bicicleta, el que sigue dice ayer fui al mercado y compre un avión, una bicicleta y una moto. Se continúa el juego hasta que alguien se le olvide un objeto y pasa de último en el círculo.

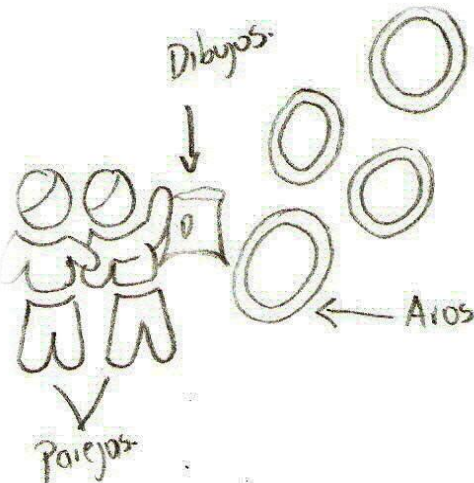


Concéntrase:

Se le entrega a cada niño un paquete de dibujos recortados en cartulinas, los dibujos están por parejas. Para realizar esta parte del juego habrá una zona delimitada.

Por otra parte habrá un camino con aros, los cuales debe saltar primero en un pie, luego a dos pies. Esto lo ejecuta antes de ir armar las parejas en el concéntrase, por cada pareja que haga, realiza los saltos y las guarda en una caja.

Recursos: Cartulina, marcadores, caja de cartón pequeña.



Medio limón:

Los niños se sientan en forma de círculo, a cada uno se le asigna un número. El docente le entrega un limón al participante #1 y enseña la canción: "un limón, medio limón, tres limón" el número que se canta primero es de la persona que tiene el limón, el segundo número es el de la persona a la que se le lanza el limón y este debe seguir con la canción.

Recursos: Un limón.



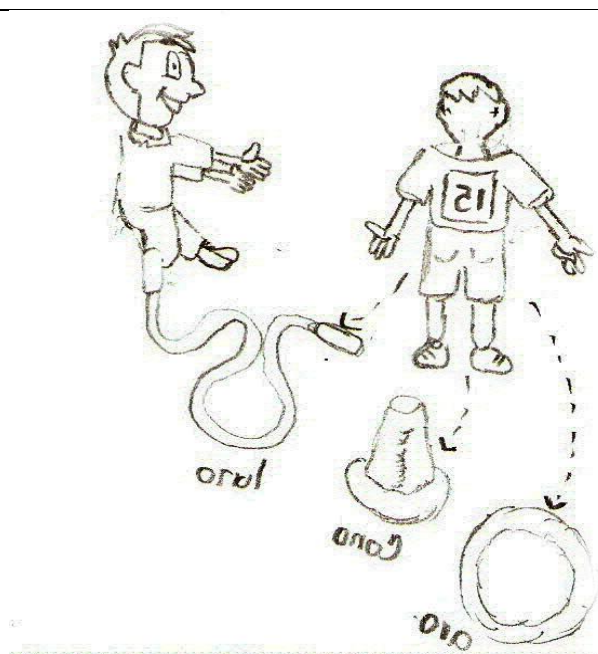
Guerra a la vista:

Cada jugador tiene una cartulina pegada en la espalda con la marca de un número de dos cifras.

Se da un tiempo de 1 minuto para que todos los niños observen los números de sus compañeros y los memoricen.

En el campo habrá un circuito, donde deben saltar aros, atravesar los conos en esalon, saltar con lazos, cada niño realiza el circuito hasta que todos terminen, el primer niño pasa al frente y señala a un compañero para decir el número que le corresponde, si es correcto lo elimina, si se equivoca pasa la persona que señaló.

Recursos: Cartulina, marcadores, conos, aros y lazos.

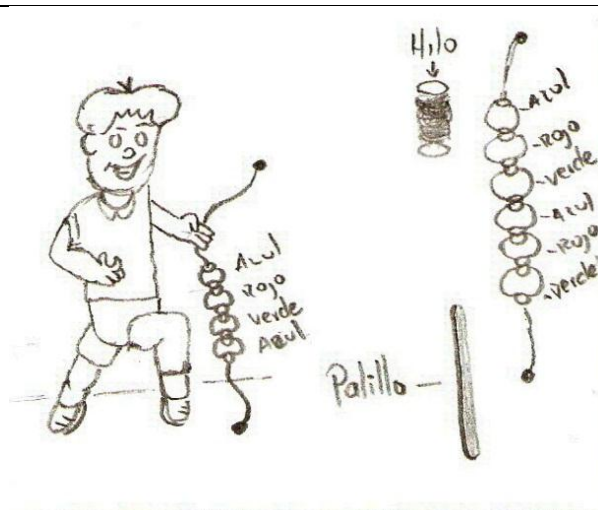


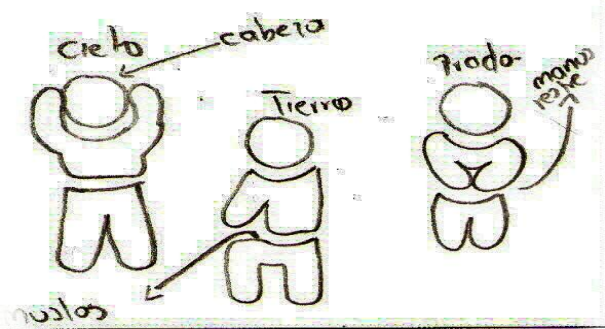
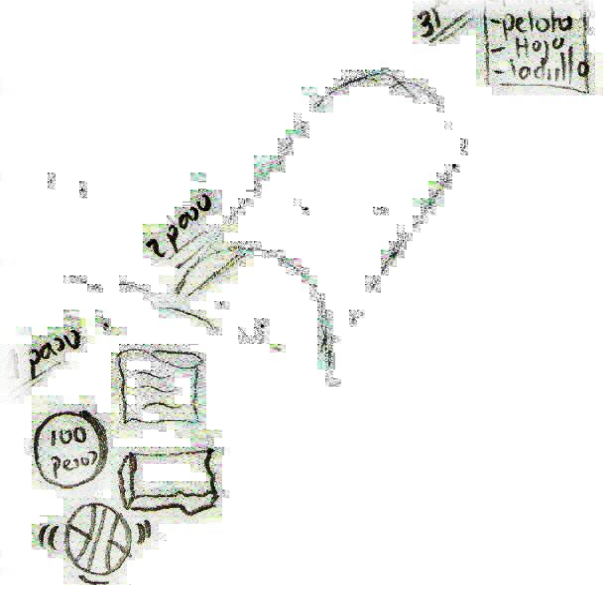
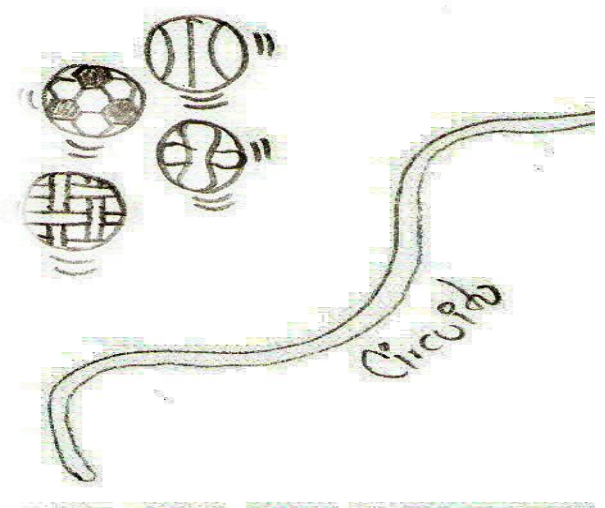
Organizando los botones:

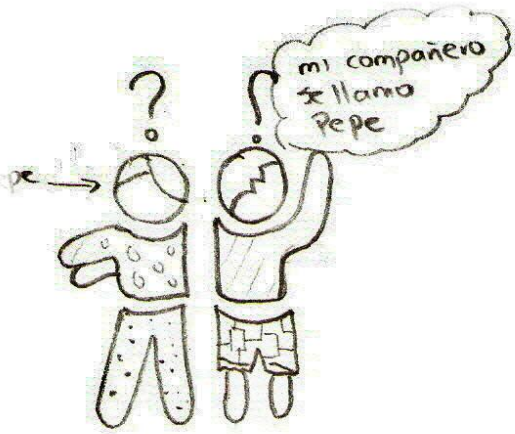
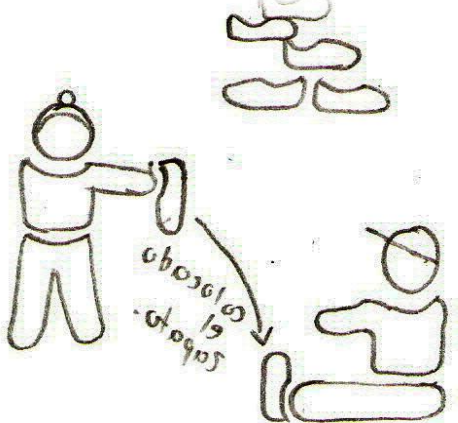
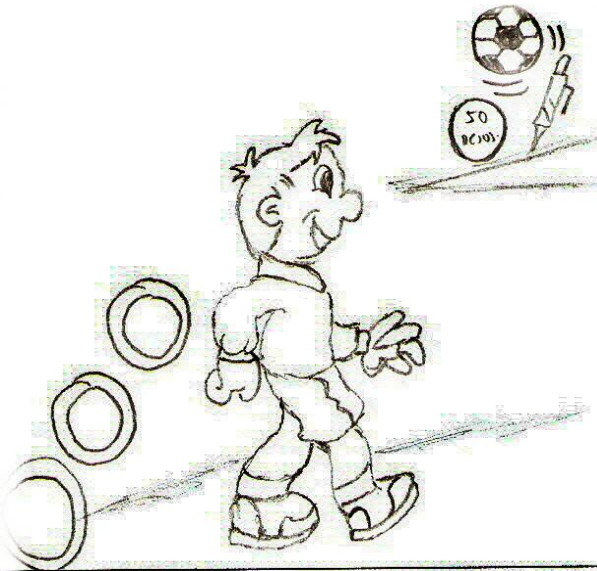
El docente le muestra a los niños un hilo, el cual tiene entrelazado botones de colores.

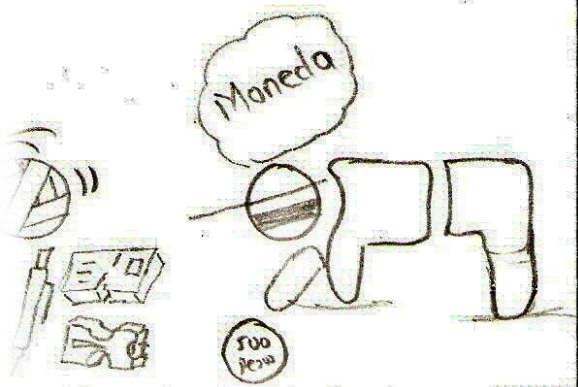
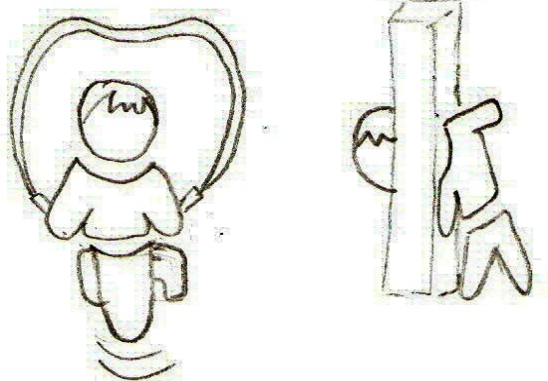
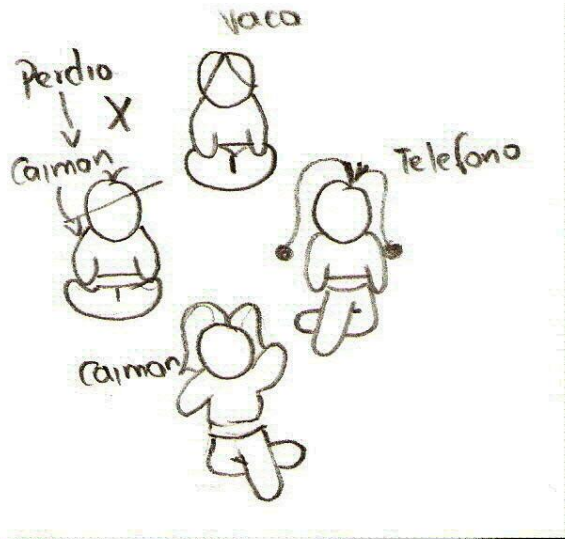
Se le hace entrega a cada niño de un palillo, un hilo y un frasco lleno de botones de colores. La muestra del docente esta visible por un tiempo de 2 minutos. El niño debe ser autónomo en la realización del nudo para empezar a entrelazar cada botón, solo si es necesario el docente le ayuda.

Recursos: Palillos delgados, hilos y botones de colores.



Cielo, tierra, prado, puente: El grupo se organiza en forma de círculo, y deben seguir el comando que dice el docente: Cielo = golpear la cabeza con la manos. Tierra = golpear los muslos con las manos. Prado = restregar las manos, la una con la otra. Puente = golpear el pecho con los puños.	
Recordando lo objetos: Se colocan unos objetos sobre el suelo y se invita a los participantes para que los observen durante 2 minutos. Después debe pasar por un túnel que esta formado por una mesa tapada con una sabana, luego camina sobre ladrillos haciendo equilibrio. Al final de la observación, los participantes son invitados a dar la numeración mayor de los objetos, escribiéndolos sobre una hoja durante 2 minutos. Recursos: Objetos sin clasificación alguna (monedas, muñecos, pelotas), una mesa, sabanas, ladrillos y hojas de papel.	
Todo en orden: En una zona se organizan balones de acuerdo a un deporte, es decir balón de baloncesto, de voleibol, e futbol, de futbol sala, de tenis y de beisbol. Los niños hacen un recorrido observando el sitio donde se encuentra cada balón, después hacen un circuito de cuerdas que deben caminar en equilibrio, mientras el docente desordena los balones y cuando los niños lleguen empiezan a organizar cada balón. Recursos: 1 balón de cada deporte mencionado y lazos.	

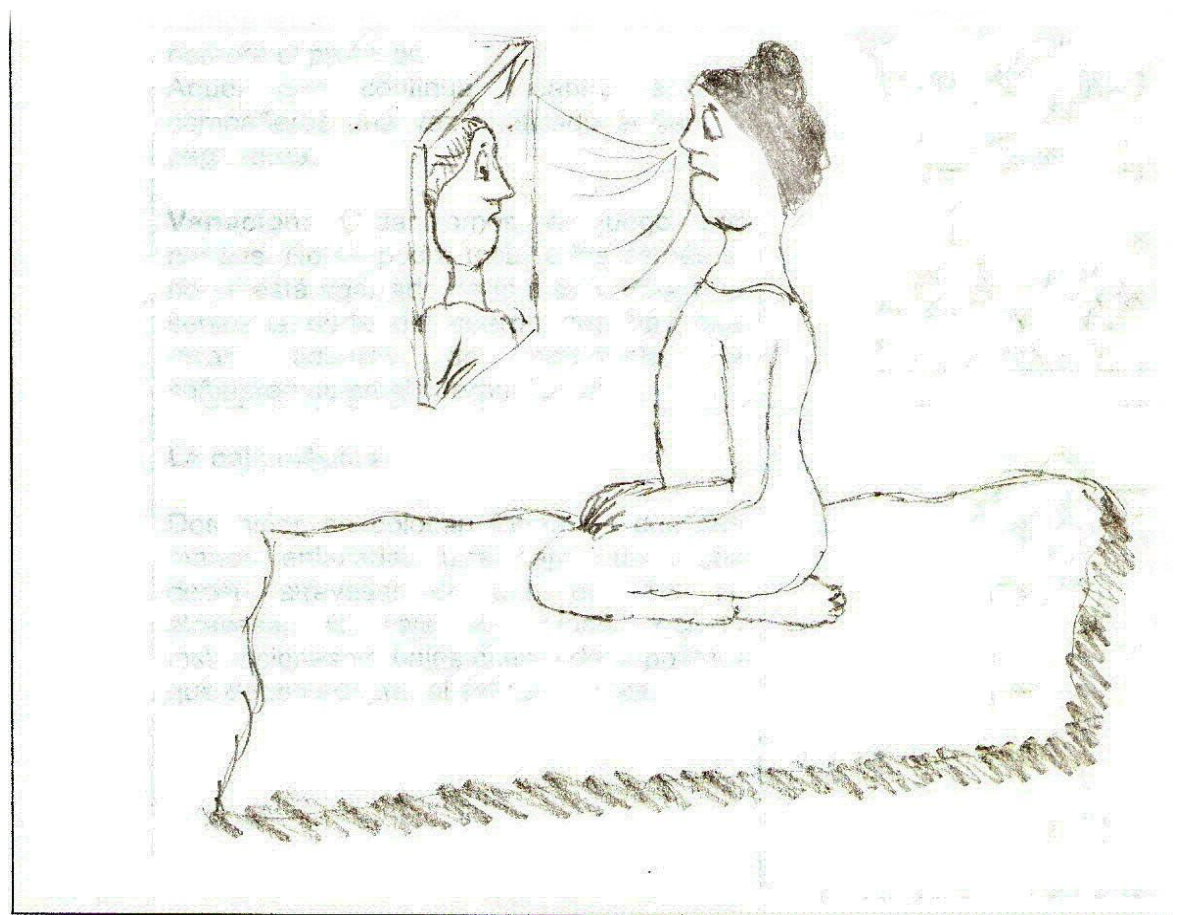
Adivina quién es: En un tiempo de 2 minutos todos los niños se observan de frente, deben memorizar desde la ropa hasta la forma de peinarse. El docente les indica una zona a la cual debe desplazarse de espaldas hacia sus compañeros. Ahora el docente empieza a dar características de uno de los participantes y el que lo reconozca levanta la mano para decir quién es.	
El zapatero: Se forman 2 equipos (A-B). El equipo A debe observar los zapatos del equipo B durante 30 segundos, luego el equipo B se dirige a un determinado sitio a quitarse los zapatos y los amontonan. El equipo A tiene la tarea de volverle a poner los zapatos a su respectivo dueño. Se cambia luego el rol de los equipos.	
El objeto que ya no esta: Sobre el campo se distribuyen varios objetos, se da un tiempo de 2 minutos para que los niños observen y memoricen lo que se encuentra en el piso. Después pasa a lanzar balones de voleibol dentro de un aro correspondiente, cuando termine vuelve a la zona de los objetos, durante ese proceso el docente retira un objeto, para que el participante mencione el objeto que hace falta. Recursos: Objetos sin clasificación alguna (monedas, muñecos, pelotas), balones de voleibol y aros.	

Identifica el objeto: El docente le muestra al grupo una serie de objetos ubicados en el suelo durante un tiempo de 2 minutos, luego pasa por cada niño a vendarle los ojos con un pañuelo. Al sonido del pito cada niño se desplaza en cuatro apoyos buscando objetos y debe decir el nombre, si se equivoca se devuelve al inicio. Recursos: Objetos sin clasificación alguna (monedas, muñecos, pelotas) y pañuelos.	
El extranjero: Los niños se encuentran saltando lazo distribuidos en todo el campo de juego, de repente pasa una persona no relacionada con la clase y se queda escondida, al sonido del pito los niños dejan de saltar y el docente empieza hacer preguntas: ¿de que color es la camiseta del extranjero?, ¿de que color es el cabello del extranjero?, ¿qué tipo de calzado tiene puesto? Los niños deben responder acertadamente, cuando cometan un error la persona se deja ver rápidamente y continúan.	
Llegó un barco cargado con: Todos sentando en círculo, el docente comienza diciendo "llegó un barco cargado con animales: hormiga", la persona que esta a su lado derecho continua diciendo otro animal "vaca". La condición es que no se pueden repetir las palabras dichas anteriormente. Variante: Aplicar distintas categorías (ropa, comida, ciudades, programas de televisión)	

APAGANDO MOTORES

El docente explica al grupo ejercicios basados en la respiración que ayudan a la concentración de la persona.

- **Nuestra amiga la nariz:** Se dice a los niños, “La nariz vive en la cara, pero ¿cómo es? Vamos a tocarla para conocerla...”
- **El espejito empañado:** Expulsamos el aire por la nariz, empañando el espejo.
- **La gimnasia de la nariz:** El ejercicio consiste en simular que la nariz está siguiendo pasos de gimnasia. Para ello, hay que sujetarla con los dos dedos del pulgar e índice y moverla hacia el frente, hacia abajo, y hacia los lados; todo varias veces.
- **El conejito.** Este ejercicio consiste en hacer movimientos de apertura con las ventanas nasales imitando lo que hacen con la nariz los conejos.
- **Respirar sorprendidos.** Los niños alzan las cejas para fruncir el ceño y abrir mucho los ojos. Inspiran con cara de sorpresa. En la inspiración relajan la crispación de la cara y de la frente (repetir varias veces seguidas).



WEBGRAFÍA

ARBIETO, Kenny. Trastorno por déficit de atención [en línea].
<<http://www.psicopedagogia.com/trastorno-por-deficit-de-atencion>>

BRAVO (1991). Trastorno por déficit de atención [en línea].
<<http://www.psicopedagogia.com/trastorno-por-deficit-de-atencion>>

BRAVO HERREROS, Marta. Trastorno por déficit de atención sin hiperactividad [en línea]. <<http://www.gabineteam.com/deficitatencionsinhip.htm>>

CAGIGAL, J.M. Educación Física. p. 1 [en línea].
<<http://www.ieslaasuncion.org/departamento/documentos/inicio/1339.pdf>>

Características psicológicas del niño de 8 a 10 años [en línea].
<<http://www.buenastareas.com/ensayos/Caracteristicas-Psicologicas-Del-Ni%C3%B1o-De-8/1283713.html>>

Concentración [en línea].
<<http://www.sivananda.es/pdf/psicologia/concentracion.pdf>>

Concentración mental [en línea].
<http://es.wikipedia.org/wiki/Concentraci%C3%B3n_mental>

Educación Física. p. 11 [en línea].
<http://www.colombiaaprende.edu.co/html/mediateca/1607/articles-83644_archivo.pdf>

Federación Internacional de Educación Física. Manifiesto mundial de educación física 2000. p. 3 [en línea]. <<http://www.fiepmexico.com/manif.pdf>>

GARCÍA CAYUELA, Bartolomé. La Educación Física y los niños con TDAH [en línea]. <<http://educacionfisicaaguilas.blogspot.com/2008/05/la-educacin-fsica-y-los-nios-con-ddah.html>>

Guía curricular para la educación física. La educación física adaptada en la educación básica [en línea].
<<http://docencia.udea.edu.co/edufisica/guiacurricular/guia.html>>

Guía de Educación Física. p. 1 [en línea].
<http://www.mundodescargas.com/apuntes-trabajos/educacion_fisica_deporte/decolar_guia-de-estudio-de-la-educacion-fisica.pdf>

HERNÁNDEZ RÍOS, Merche. Las actividades físicas adaptadas al alumnado con discapacidades 2005. p. 226 [en línea]. <<http://books.google.com.co/books?id=kfjrar562mQC&lpg=PA325&ots=PWUfHznqwp&dq=definicion%20de%20actividad%20fisica%20en%20discapacidad&pg=PA326#v=onepage&q=&f=false>>

J. Cornellà i Canals, A. Llusent i Guillemet. Trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad. Definición del concepto. p. 1 [en línea]. <http://www.sepeap.org/imagenes/secciones/Image/_USER_/trastorno_deficit_atencion_hiperactividad%281%29.pdf>

Ley 100 de 1993 [en línea]. <http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley/1993/ley_0100_1993.html>

Ley 115 de 1994 [en línea]. <<http://www.col.ops-oms.org/juventudes/Situacion/LEGISLACION/EDUCACION/EL11594.HTM>>

Ley 1309 de 2009 [en línea]. <http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley/2009/ley_1306_2009.html>

Pautas y actividades para trabajar la atención. p. 1 [en línea]. <http://anadahialava.files.wordpress.com/2010/12/trabajar_atencion.pdf>

Pautas y actividades para trabajar la atención. p. 3 y 4 [en línea]. <<http://orientacionandujar.files.wordpress.com/2011/02/orientacion-andujar-pautas-y-actividades-para-trabajar-la-atencic3b3n.pdf>>

Pineda, Henao, Puerta, Mejía, Gómez, Miranda, Rosellí, Ardila, Restrepo, Murillo, y el grupo de Investigación de la Fundación Universidad de Manizales. Déficit de atención 1999 [en línea]. <<http://www.psicopedagogia.com/deficit-de-atencion>>

SARMIENTO, Saidif. Edad escolar [en línea]. <<http://www.slideshare.net/naila1423/edad-escolar-presentation>>

TDAH Guía de tratamiento para padres [en línea]. <<http://www.parentsmedguide.org/ParentGuide%20-%20Spanish.pdf>>

Trastorno de hiperactividad con déficit de atención [en línea]. <<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001551.htm>>

Trastorno por déficit con atención e hiperactividad. Tratamiento. p. 8 [en línea]. <<http://www.eduinnova.es/mar09/TDAH.pdf>>

Trastorno por déficit de atención e hiperactividad [en línea]. <<http://www.dmedicina.com/enfermedades/neurologicas/trastorno-deficit-atencion-hiperactividad>>

Trastorno por déficit de atención con hiperactividad [en línea]. <<http://www.still-tdah.com/pdf/guiadocentescastellano.pdf>>

El trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad (TDA-H). Guía para docentes. p. 3 [en línea]. <<http://www.still-tdah.com/pdf/guiadocentescastellano.pdf>>