



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL

Informe final de Trabajo de Graduación previo a la obtención del Título en
Licenciado en Ciencias Humanas y de la Educación.

Mención: Cultura Física

TEMA:

“EL FÚTBOL Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO MOTRIZ DE
NIÑOS CON SÍNDROME DE DOWN EN EL INSTITUTO DE EDUCACIÓN
ESPECIAL “AMBATO” EN LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

AUTOR:Cisneros Ramos Luis Marcelo

TUTORA:Doctora. Mercedes López

AMBATO ECUADOR

2011

APROBACIÓN DEL TUTOR

Yo, Dra. Mercedes López con CC 180261704-1, en mi Calidad del Tutora del Trabajo de Graduación sobre el Tema:” EL FÚTBOL Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO MOTRIZ DE NIÑOS CON SÍNDROME DE DOWN EN EL INSTITUTO DE EDUCACIÓN ESPECIAL “AMBATO” EN LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA EN EL AÑO 2011”, desarrollado por el Señor, Cisneros Ramos Luis Marcelo, considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

Ambato, 3 de enero del 2012

Dra. Mercedes López

TUTORA

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en los estudios realizados durante la carrera, investigación científica, revisión documental y de campo ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios vertidos en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Ambato, 3 de enero del 2012

Cisneros Ramos Luis Marcelo

180267474-5

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DEL AUTOR

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en los estudios realizados durante la carrera, investigación científica, revisión documental y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones escritas en la Investigación. Las ideas, opiniones y comentarios vertidos en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Ambato, 3 de enero del 2012

Cisneros Ramos Luis Marcelo

180267474-5

AUTOR

**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

La Comisión de estudio y calificación del informe de Trabajo de Graduación sobre el tema: **“EL FÚTBOL Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO MOTRIZ DE NIÑOS CON SÍNDROME DE DOWN EN EL INSTITUTO DE EDUCACIÓN ESPECIAL “AMBATO” EN LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA EN EL AÑO 2011”**, presentado por el Señor **Cisneros Ramos Luis Marcelo** , egresado de la Carrera de Cultura Física, promoción 2011, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante el organismo pertinente.

LA COMISIÓN

.....
Ing. Sandra Paulina Tejada Moyano
C.I.180346120-9
MIEMBRO

.....
Dra. Luz Ercilia Saltos Abril
C.I 020021914-5
MIEMBRO

DEDICATORIA

A Dios por guiar mis pasos, por darme la fuerza y la valentía para superarme y seguir adelante, y lo más importante por darme el don de la vida, a mis queridos hijos, a mi esposa por su colaboración, comprensión, por estar conmigo en los malos y buenos momentos, por ser las personas más importantes, quienes me inculcan en mí valores positivos y me enseñaron a ser una persona de bien, también por el gran esfuerzo y sacrificio que hicieron, por brindarme todo su apoyo para alcanzar este triunfo, a mis padres, hermanos, suegros, cuñados y sobrinos que me apoyaron moralmente por esta razón todo mi esfuerzo y dedicación va dedicado a ellos.

LUIS CISNEROS

AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento muy sincero y especial a las autoridades y profesores de la Universidad Técnica de Ambato, por haber cultivado en mi valioso conocimiento en base a sus experiencias profesionales formándonos como entes analíticos y críticos para ser mejores ciudadanos y profesionales ante la sociedad, agradezco en especial a la Dra. Mercedes López, por ser un ejemplo como profesional y por haber confiado en mí como estudiante y persona, esto me ha incentivado para superarme cada día.

LUIS CISNEROS

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PAGINAS PRELIMINARES:

PORTADA.....	I
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	II
AUDITORÍA DELA INVESTIGACIÓN.....	III
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.....	IV
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....	V
DEDICATORIA.....	VI
AGRADECIMIENTO.....	VII
ÍNDICE GENERAL.....	VIII
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	XI
ÍNDICE DE CUADROS.....	XII
RESUMEN EJECUTIVO.....	XIV

TEXTO:

INTRODUCCIÓN.....	1
-------------------	---

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

TEMA.....	2
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	2
CONTEXTUALIZACIÓN.....	2
ANÁLISIS CRITICO.....	5
ÁRBOL DE PROBLEMAS.....	5
PROGNOSIS.....	6
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	7

PREGUNTAS DIRECTRICES.....	7
DELIMITACIÓN DE PROBLEMA.....	8
JUSTIFICACIÓN.....	8
OBJETIVOS.....	10
GENERAL.....	10
ESPECIFICO.....	10

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	11
FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.....	12
FUNDAMENTACIÓN LEGAL.....	13
CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.....	17
CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE.....	18
CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE.....	19
CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE.....	20
CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE.....	25
HIPÓTESIS GENERAL.....	29
SEÑALAMIENTO DE VARIABLES.....	29

CAPITULO III

METODOLOGÍA

MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN.....	30
NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	30
POBLACIÓN Y MUESTRA.....	31
OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	32

PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	34
PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.....	35

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	36
INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	45
VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS.....	45

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES.....	46
RECOMENDACIONES.....	46

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

DATOS INFORMATIVOS.....	48
ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA.....	48
JUSTIFICACIÓN.....	49
OBJETIVOS.....	49
GENERAL.....	49
ESPECÍFICOS.....	49
ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD.....	50

POLÍTICAS A INTERPRETARSE.....	50
FUNDAMENTACIÓN.....	51
METODOLOGÍA PLAN DE ACCIÓN.....	52
ADMINISTRACIÓN.....	67
RECURSOS HUMANOS.....	67
RECURSOS INSTITUCIONALES.....	67
RECURSOS MATERIALES.....	67
RECURSOS ECONÓMICOS.....	68
FINANCIAMIENTO.....	68
PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN.....	68
MATERIALES DE REFERENCIA	
BIBLIOGRAFÍA.....	69
ANEXOS.....	70

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO N° 1.....	5
GRÁFICO N° 2.....	17
GRÁFICO N° 3.....	18
GRÁFICO N° 4.....	19
GRÁFICO N° 5.....	36
GRÁFICO N° 6.....	37
GRÁFICO N° 7.....	38
GRÁFICO N° 8.....	39
GRÁFICO N° 9.....	40
GRÁFICO N° 10.....	41
GRÁFICO N° 11.....	42
GRÁFICO N° 12.....	43

GRÁFICO N° 13.....	44
GRÁFICO N° 14.....	79
GRÁFICO N° 15.....	79
GRÁFICO N° 16.....	80
GRÁFICO N° 17.....	80
GRÁFICO N° 18.....	81
GRÁFICO N° 19.....	81
GRÁFICO N° 20.....	82
GRÁFICO N° 21.....	83
GRÁFICO N° 22.....	83

ÍNDICE DE CUADROS

CUADRO N° 1.....	32
CUADRO N° 2.....	33
CUADRO N° 3.....	34
CUADRO N° 4.....	36
CUADRO N° 5.....	37
CUADRO N° 6.....	38
CUADRO N° 7.....	39
CUADRO N° 8.....	40
CUADRO N° 9.....	41
CUADRO N° 10.....	42
CUADRO N° 11.....	49
CUADRO N° 12.....	50
CUADRO N° 13.....	51
CUADRO N° 14.....	52
CUADRO N° 15.....	53
CUADRO N° 16.....	54
CUADRO N° 17.....	55

CUADRO N° 18.....	56
CUADRO N° 19.....	57
CUADRO N° 20.....	58
CUADRO N° 21.....	59
CUADRO N° 22.....	60
CUADRO N° 23.....	61
CUADRO N° 24.....	62
CUADRO N° 25.....	63
CUADRO N° 26.....	64
CUADRO N° 27.....	65
CUADRO N° 28.....	67

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

EN LA MODALIDAD DE ESTUDIO: SEMIPRESENCIAL

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA:“EL FÚTBOL Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO MOTRIZ DE NIÑOS CON SÍNDROME DE DOWN EN EL INSTITUTO DE EDUCACIÓN ESPECIAL “AMBATO” EN LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA EN EL AÑO 2011”

AUTOR: Cisneros Ramos Luis Marcelo

TUTORA: Doctora. Mercedes López

En el presente trabajo de investigación se aborda el fútbol y la motricidad que presentan los niños y niñas con Síndrome de Down en que no existe una práctica adecuada.

Como metodología se emplea un test, dirigido hacia los niños y niñas con el objeto de investigar datos certeros, tanto en el área de cultura física ya que las emociones de los niños y niñas se ven afectadas por los diversos problemas al realizar el deporte que luego se ven repercutidas en ellos.

Luego de investigar, aplicar e interpretar los resultados obtenidos se llega a determinar que los niños y niñas presentan cuadro de ansiedad por la práctica deportiva casi nunca toman decisiones, es importante determinar que la armonía dentro del Instituto, se puede conversar de diversas situaciones que son capaces de buscar ayuda en base a los resultados de motricidad.

Finalmente por el alto porcentaje que esto ocasiona niveles de síntomas se recomienda seguir que aumente más la disciplina para una mejor relación en ellos

Además se sugiere al docente que aumente los niveles de conocimientos a los niños y niñas.

Palabras claves:

Fútbol, desarrollo motriz, síndrome de down, calidad de vida, bienestar, integral, destreza, motricidad fina, motricidad gruesa, capacidad.

INTRODUCCIÓN

El proyecto de investigación tiene como tema el fútbol y su incidencia en el Desarrollo Motriz de niños con Síndrome de Down en el Instituto de Educación Especial “Ambato” en la Provincia de Tungurahua en el año 2011, su importancia radica incorporar consultorías con métodos de capacitación a docentes en el área de cultura física para trabajar con niños y niñas con capacidades diferentes.

Problema contiene el análisis macro, meso y micro que hace relación al origen de la problemática con un panorama a nivel provincial, en el que se fundamenta el aspecto filosófica, epistemológica, axiológica y sociológica, ya que se toma en cuenta el enfoque, el tipo de modalidad que tendrá la investigación, la descripción de la población con las que se va a trabajar, en la que se interpretó y analizó los resultados obtenidos de los reactivos aplicados a la muestra.

Se utilizaron gráficos estadísticos para así verificar la hipótesis planteada en la investigación efectuada, las conclusiones y recomendaciones a las que se llegarán a través de la interpretación de los resultados y los test realizados a la muestra, en la investigación se presenta la propuesta de solución al problema planteado la misma que es tentativa, ya que depende del punto de vista de la persona que va aplicarla.

CAPÍTULO 1

EL PROBLEMA

1.1. TEMA

“El fútbol y su influencia en el desarrollo motriz de niños con síndrome de down en el instituto de educación especial “Ambato” en la provincia de Tungurahua”

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1. Contextualización

Según datos publicados por la Federación Española de síndrome de down (FEISD), afirma que la estadística no miente, de cada 700 personas nace con él quizá la cifra no sea alarmante, pero en el ámbito mundial más de 5 millones de personas padecen de deficiencia mental.

Una investigación realizada por científicos de Atlanta determinó que sólo entre 1983 y 1997 murieron casi 18.000 personas con síndrome de down. En España sólo nace uno de cada 1.100 niños, los cuales no son tratados como se debe, sino que airadamente son discriminados por la sociedad. Esto marca que hay muchos casos anivel mundial, pero existe también una gran diferencia entre la cantidad de afectados entre país y país. Para entender esta diferencia es necesario entender las causas que aportan parala desencadenada aparición del síndrome.

El cromosoma humano sufre una trisonomía²¹, lo cual provoca la aparición del síndrome, pero para que se de este efecto, existen causas y agentes que aportan tales como: contaminación del agua, del aire, por los líquidos de fumigación, la

gasolina y los desechos tóxicos. Antiguamente los niños con síndrome de down no superaban la infancia, en muchas ocasiones contraían enfermedades que eran mortales. Hoy en día esos problemas pueden tratarse y permitir que lleguen a la adultez.

En las investigaciones hechas el 16 de febrero de 1998 y estudiados en la ciudad de Quito, uno de cada 500 niños nacen con el síndrome. La cifra es elevada y continúa en aumento, anteriormente no existían programas de ayuda, tanto para los padres como para los niños portadores de la enfermedad, pero hoy gracias a la gestión del gobierno muchos niños son beneficiados con el programa de desarrollo Infantil e intervención temprana que proveen a los padres una instrucción especial con el fin de que los padres aprendan a enseñar mejor el lenguaje, medios de aprendizaje y formas de ayudarse así mismo. Se ha demostrado que para que los niños puedan desarrollarse al máximo deben recibir estimulación en sus primeras etapas de vida.

En la Provincia del Tungurahua existen muchos casos de niños con el Síndrome de down, que han sido revelados a través de los medios, haciendo énfasis en las actividades y eventos destinados en pro de los niños con el síndrome.

Éstos ya no están abandonados, ni son mal vistos y puestos a un lado, sino que con la gestión de inclusión que ha promovido el gobierno son colocados en centros educativos con los mismos derechos y beneficios e igualdad, así mismo en lugares de trabajo como antes útiles, pues son personas productivas. Lo que realmente se necesita es que haya una preparación exclusiva de las personas que se van a encargar de las tutorías y enseñanzas, para obtener mejores logros.

Cada 21 de marzo se realizan programas de celebración por el día del Síndrome de Down, al igual en otras partes del país. En Tungurahua se han encontrado sectores donde habitan una gran cantidad de niños afectados, no sólo con el

síndrome, sino con muchas otras afecciones y trastornos congénitos. Para esto se han abierto centros y fundaciones dedicados a la ardua labor de enseñar, guiar y ayudar a éstos niños.

Marcando que la Provincia no está excepta de éstos graves problemas, ante lo cual se debe hacer algo, para poder detenerlo en el caso que se pueda o aportar para que disminuya. A continuación una lista de centros abiertos en la Provincia listos para la ayuda. Juan Francisco Montalvo, en Ambato, ubicada en las calles Rumiñahui y Duraznos. Julius Doeptner, en Ambato, calles Lalama y Rocafuerte. Ambato, en Ambato, calles Verdeloma y Junín esquina. Camilo Gallegos, en Ambato, calles Isidro Ayora y Flores.

En la ciudad de Ambato existen centros destinados para la educación especial y docentes preparados para este fin la investigación ha sido orientada, donde existe un porcentaje alto de niños y adolescentes que padecen el síndrome de down, en una visita hecha al lugar, se observó, inspeccionó y encontró en el instituto Educación Especial Ambato, ubicada en las calles verdeloma y junín, destinadas a la atención de niños con el síndrome y otras enfermedades congénitas. El fin por el cual fue creado el instituto es garantizar los derechos de los niños y adolescentes, para lograr su desarrollo integral.

Esta institución recibe niños con múltiples problemas, no solo con el síndrome, existen casos no detectados, en los alrededores de la ciudad. Entre las mayores deficiencias que tienen los niños con síndrome de down tenemos la motricidad y el lenguaje.

1.2.2.

Análisis Crítico

Árbol de Problemas

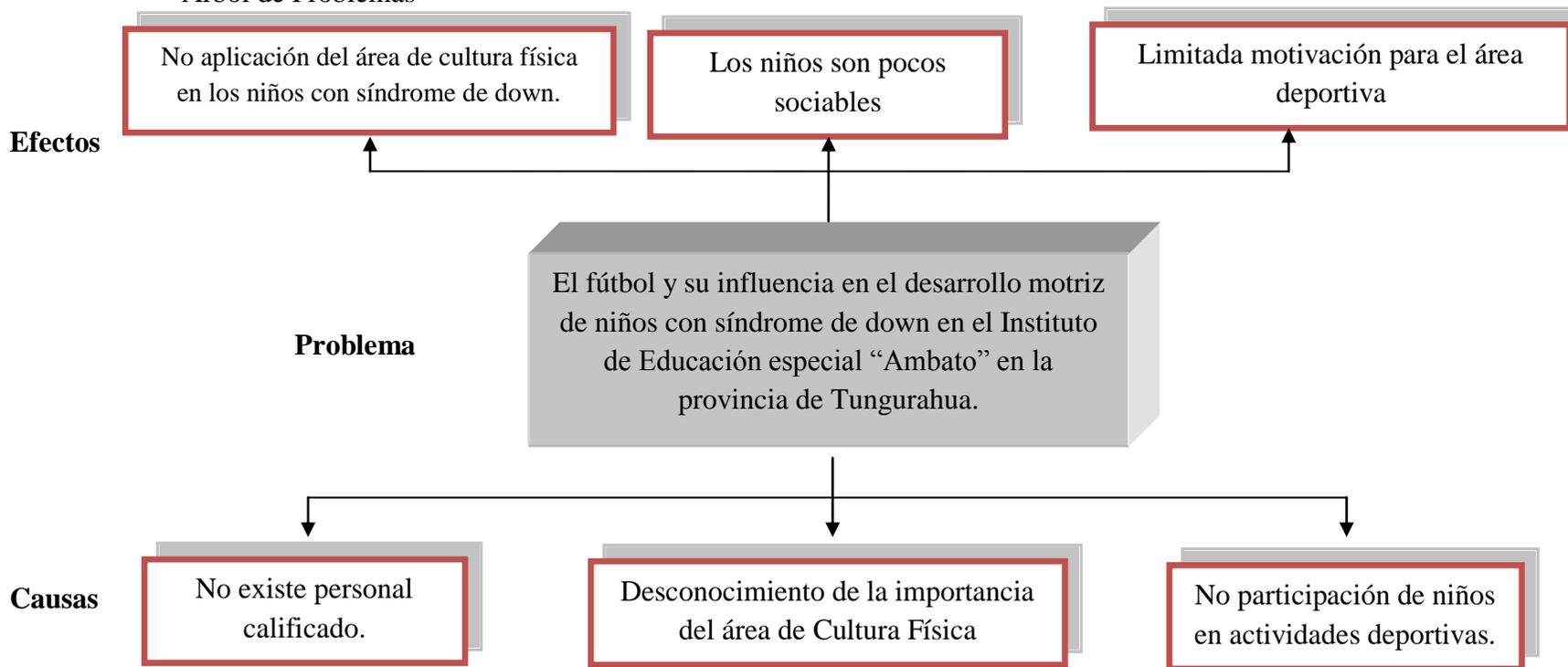


Gráfico N° 1: Árbol de problemas Elaborado por: Luis Cisneros

La población con capacidades diferentes ha sido por mucho tiempo discriminada, y aunque existan leyes que tratan de incluir a este tipo de población no se termina, en la actualidad el deporte, la recreación y la actividad física en el Ecuador no escapan a esta realidad, por tanto, el proyecto trata de corregir este problema brindando a los niños un estilo de vida más saludable.

En la actualidad no existe personal calificado, es decir que cuente con la capacitación suficiente en el área de cultura física para la aplicación de la misma ante las diferentes necesidades de niños y niñas con capacidades diferentes.

A su vez el desconocimiento de los profesionales de la importancia de la cultura física en el desarrollo integral de los niños y niñas ocasiona que sean pocos sociables debido a que la cultura física es un fenómeno social y cultural entendido como el acopio de conocimientos adquiridos por el hombre a través de la práctica de la educación física, el deporte y la recreación, incluyendo todas las manifestaciones alrededor de la actividad física.

1.2.3. Prognosis

La cultura física desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación corporal a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motrices. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad.

Para el logro de estas metas se vale de ciertas fuentes y medios que, dependiendo de su enfoque, ha variado su concepción y énfasis con el tiempo. Sin embargo, lo

que es incuestionable, son las aportaciones que la práctica de la educación física ofrece a la sociedad: contribuye al cuidado y preservación de la salud, al fomento de la tolerancia y el respeto de los derechos humanos, la ocupación del tiempo libre, impulsa una vida activa en contra del sedentarismo, etc. Los medios utilizados son el juego motriz, la iniciación deportiva, el deporte educativo, la recreación, etc.

La tendencia actual en educación física es el desarrollo de Competencia que permita la mejor adaptabilidad posible a situaciones cambiantes en el medio y la realidad. De esta forma, la educación física pretende desarrollar las competencias siguientes: la integración, expresión y realización de desempeños motrices sencillos y complejos y el dominio y control de la motricidad para plantear y solucionar problemas.

1.2.4. Formulación del Problema.

¿Cómo influye el fútbol en el desarrollo motriz de niños con síndrome de down en el instituto de educación especial “Ambato” en la provincia de Tungurahua?

1.2.5. Preguntas Directrices

¿Cómo influye el fútbol en el desarrollo motriz de los niños con síndrome de down?

¿Cuáles son los beneficios a corto y largo plazo con la práctica del fútbol para el desarrollo motriz de niños con Síndrome de Down en el Instituto de Educación Especial “Ambato” en la Provincia de Tungurahua?

¿Qué tipo de motricidad se estimula con la práctica del fútbol?

1.2.6. Delimitación del problema

Delimitación contenido:

Campo: Cultura física

Área: Desarrollo integral.

Aspecto: Desarrollo motriz de los niños con síndrome de down.

Delimitación espacial:

Esta investigación se realizó con los niños con síndrome de down en el instituto de Educación Especial de la ciudad de Ambato.

Delimitación temporal:

La investigación se realizó en el periodo Julio 2011 – Enero 2012

1.3. JUSTIFICACIÓN

La práctica sistemática de la actividad adaptada por parte de las personas con discapacidad, contribuye a la salud, una mejor condición física y motriz y por ende a una mejor calidad de vida. La buena condición física es base de la salud y el bienestar, pese a los problemas orgánicos que se dan en las personas con síndrome de down y las circunstancias físicas y sociales que con frecuencia limitan sus posibilidades de acción, es preciso tomar en serio su entrenamiento deportivo y su ejercicio físico, con lo cual se sentirán mejor.

Hay algunas experiencias importantes de prácticas que avalan la conveniencia de estas actividades, el deporte y el ejercicio debe convertirse en una forma permanente de formación y educación. Un niño con síndrome de down, es ante

todo, una persona con toda una vida por delante, la responsabilidad de los padres, de la comunidad y de los estados, consiste en facilitarles un entorno social adecuado a sus demandas.

La enseñanza de la técnica básica de los deportes adaptados, debe estar acorde con su discapacidad y funcionalidad lo cual ayudara a un mejor desarrollo motriz del niño. Es importante empezar desde pequeños, ya que será más fácil que se mantengan esas prácticas cuando la persona se haga adulta los incentivos en edades más maduras, y puedan mantenerse en las mejores condiciones que sea posible.

Es por esto que la práctica del deporte debe suplir el déficit motriz de nuestros niños y niñas con capacidades diferentes y mejorar su estilo de vida. La limitada práctica del deporte adaptado no permite, el mejoramiento del aspecto psicomotriz, por lo cual la intención es proporcionar un programa tendiente a mejorar las diferentes cualidades físicas entre ellas la coordinación, fuerza, equilibrio y flexibilidad, en beneficio del niño con síndrome de down. Mediante la práctica deportiva, se fortalecerá su mejoramiento en los siguientes aspectos: físico, motriz, psicológico y social, además se busca incentivar la participación del personal especialista en cultura física y de esta manera se logren alcanzar grandes objetivos en beneficio de los niños con Síndrome de Down y la institución.

La presente investigación busca explicar, como los distintos centros de rehabilitación influyan en la motivación para la práctica del deporte, asumiendo que tales variables son condiciones fundamentales que sensibilizando al individuo hacia la utilización de sus procesos y estrategias. Es factible trabajar en esta investigación debido a que existen 21 niños en el Instituto de Educación Especial “Ambato” y se cuenta con la colaboración de los padres, también se tiene el apoyo de las autoridades del Instituto de Educación Especial, pues los mismos están comprometidos en mejorar en el bienestar de los niños.

Este es un proyecto nuevo dentro del contexto escolar, por lo tanto es original y cuenta con el tiempo y predisposición del autor porque es importante saber las causas.

1.4. OBJETIVOS

1.4.1 General

Mejorar la influencia del fútbol en el desarrollo motriz de niños con síndrome de down en el Instituto de Educación Especial “Ambato” en la Provincia de Tungurahua.

1.4.2 Específicos

Identificar la importancia del fútbol en el desarrollo motriz de los niños con síndrome de down.

Diagnosticar el desarrollo motriz de los niños con síndrome de down.

Elaborar una propuesta de solución para el mejoramiento del desarrollo motriz de los niños con síndrome de down.

CAPÍTULO 2

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Schalterbrand (1985), para estudiar el “Mejoramiento motriz en niños con síndrome down” generalizada donde expresa que el desarrollo psicomotor es una respuesta que se repite de manera invariable y requiere de estímulo adecuado en el campo receptivo de cualquier actividad motora en particular. En la última década se ha avanzado considerablemente en el campo del conocimiento de los factores que intervienen en el proceso de desarrollo que siguen los niños con síndrome de down, investigándose en todas las áreas del desarrollo y describiéndose con detalles algunas de las formas más sutiles con las que el síndrome de down afecta a estos procesos y como en los primeros años de vida de los niños afectados puede provocarse un retraso global.

Boulch, Parlebás, para estos autores la psicomotricidad centra la atención no en el movimiento sino en el ser que se mueve, las actividades no tienen como objetivo fundamental el saber hacer, sino en ofrecer al niño enriquecimiento de actitudes y principios. Como conclusión, la Educación Física, deberá ofrecer al niño las situaciones motrices adecuadas, sistematizadas, para activar y mejorar la relación sujeto-movimiento, constituyendo esta relación como una forma de lenguaje, donde el cuerpo es el eje y el movimiento lo que posibilita la relación. Para el desarrollo mental ya efectivo del niño debemos contar con la disponibilidad corporal que consiste en conseguir la organización del esquema corporal y el

control corporal. Otro aspecto es que la actividad física en cooperación es base fundamental para que el niño se afirme como persona individual y social.

2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

El paradigma de la investigación es crítico propositivo una alternativa para la Investigación social que se fundamenta en el cambio de esquemas sociales.

Es crítico porque cuestiona los esquemas en las instituciones para los niños con síndrome down, y es propositivo cuando la investigación no se detiene en la observación de los fenómenos sino plantea alternativas de solución, esto ayuda a la interpretación de los fenómenos sociales en su totalidad. Uno de los compromisos es buscar la esencia de los mismos, la interrelación e interacción de la dinámica de las contradicciones que generan cambios profundos, la investigación está comprendida con los seres humanos y su crecimiento familiar.

Epistemológica

Sostiene que el conocimiento va más allá de la información debido a que busca transformar, aspira a que el sujeto se caracterice por ser proactivo, participando activamente, fortaleciendo su personalidad y su futura identidad nacional, actitud creadora. Esto le llevará hacia una positiva asimilación proyectiva de la identidad nacional.

En este trabajo las ciencias se definen como un conjunto de conocimientos ordenados y dirigidos hacia la transformación social y mejorar el rendimiento en el deporte.

Axiológica

El desarrollo integral de los niños con Síndrome Down, basada en la práctica deportiva con responsabilidad, la solidaridad, sin descuidar el desarrollo motriz

con el fin de que formen su carácter y personalidad y estén en capacidad de administrar su vida acertadamente.

El secreto de la Educación radica en lograr que el perciba los valores como respuesta a sus aspiraciones, a sus ansias de vida, de verdad, de bien, como camino para su inquietud de llegar a ser.

Sociológica

La sociedad es producto dentro del marco de un solo proceso bajo condiciones de tiempo y lugar, siendo el aspecto económico un factor determinante.

Las relaciones humanas se basan en metas, valores y normas, su carácter y sustancia son influidas por formas sociales dentro de las cuales tienen afecto las actividades del ser humano en la vida familiar.

Vivimos en una época de transformaciones muy radicales, de gran velocidad e incertidumbre en el contexto de una progresiva globalización de los Institutos creciente disponibilidad de nuevos conocimientos, instantaneidad de las comunicaciones y una mayor toma de conciencia respecto a las consecuencias de la formación de desarrollo motriz en los niños con Síndrome Down.

2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL

LEY DE CULTURA FISICA, DEPORTES Y RECREACION

NORMA: Ley 7

STATUS: Vigente

PUBLICADO: Registro Oficial 79

FECHA: 10 de Agosto de 2005

Art. 2.

Para el ejercicio de la cultura física, el deporte y la recreación, al Estado le corresponde:

- a) Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población ecuatoriana así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte, la educación física y la recreación;
- b) Proveer los recursos económicos e infraestructura que permitan masificar estas actividades;
- c) Auspiciar la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, así como capacitar técnicos y entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas;
- d) Fomentar la participación de las personas con discapacidad mediante la elaboración de programas especiales; y,
- e) Supervisar, controlar y fiscalizar a los organismos deportivos nacionales, en el cumplimiento de esta Ley y en el correcto uso y destino de los recursos públicos que reciban del Estado.

El cumplimiento de estos deberes y responsabilidades estará a cargo de la Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación y los organismos creados para tal efecto.

Art. 13.

El deporte practicado por personas con discapacidad será planificado, dirigido y desarrollado por la Federación Nacional de Deportistas Especiales (FENADESPE), que se regirá por sus estatutos legalmente aprobados, en coordinación con la Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación. En lo relacionado con el deporte de grupos con discapacidad que califiquen para los juegos de ciclo paralímpico organizado por el Comité Paralímpico Internacional, estos deportistas serán auspiciados, dirigidos y preparados por la Federación Deportiva Paralímpica Ecuatoriana.

CAPÍTULO ÚNICO

DEL DEPORTE DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Art. 47.

El Estado, a través de la Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación (SENADER), asume la responsabilidad de impulsar el desarrollo de las actividades físicas, deportivas y recreativas para personas con discapacidad y su incorporación al desarrollo, así como apoyar a la expansión de las diferentes modalidades en el deporte adaptado para incrementar el nivel competitivo en los ámbitos nacional e internacional. Las personas que forman parte del deporte adaptado, se clasifican de la siguiente manera:

- a) Físicos (amputados, parapléjicos, cuadrapléjicos, etc.)
- b) Parálisis cerebral;
- c) Discapacitados sensoriales (ciegos, sordos, mudos, etc.) ;
- d) Intelectuales o especiales (síndrome de Down, retardo mental, etc.) ; y,
- e) Los Autres (personas con estatura limitada).

La Ley reconoce como deportistas especiales a aquellos cuya discapacidad se origina en retardos mentales, mientras que los discapacitados deben su condición a otras causas no originadas por retardo mental. El deporte especial será planificado, dirigido, controlado técnica, administrativa y económicamente por las fundaciones creadas para estos fines o por la federación respectiva, cuando se creare. El deporte para discapacitados será planificado, dirigido, controlado técnica, administrativa y económicamente por la Federación Paralímpica Ecuatoriana (FEPAEC), organismo que auspiciará, dirigirá y preparará a los deportistas, y se regirá por esta Ley, sus propios estatutos y reglamentos, aprobados por la Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación.

DE LA PROTECCIÓN Y ESTIMULO A LOS DEPORTISTAS

Art. 55.

En cumplimiento a lo establecido en el artículo 82 de la Constitución Política de la República, se establece el programa ECUADEPORTES, que servirá para el desarrollo del deporte de alta competencia, en base a una planificación científica y técnica según exigencias y necesidades legítimas. El Estado asumirá el financiamiento del mismo, a través de la Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación, y su ejecución estará a cargo del Comité Olímpico Ecuatoriano, con la supervisión de la SENADER.

El Estado financiará el desarrollo de los deportistas con discapacidad de alta competencia, conforme los programas que para el efecto se creen. Todos los deportistas a nivel estudiantil primario, secundario y superior, y de alto rendimiento, que participen en actividades deportivas de competencia y/o recreación obtendrán de la Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación, a través de las federaciones deportivas provinciales, un seguro de vida y de atención médica con cobertura permanente durante la realización de eventos deportivos.

2.4. Categorías Fundamentales

Red de Inclusiones Conceptuales

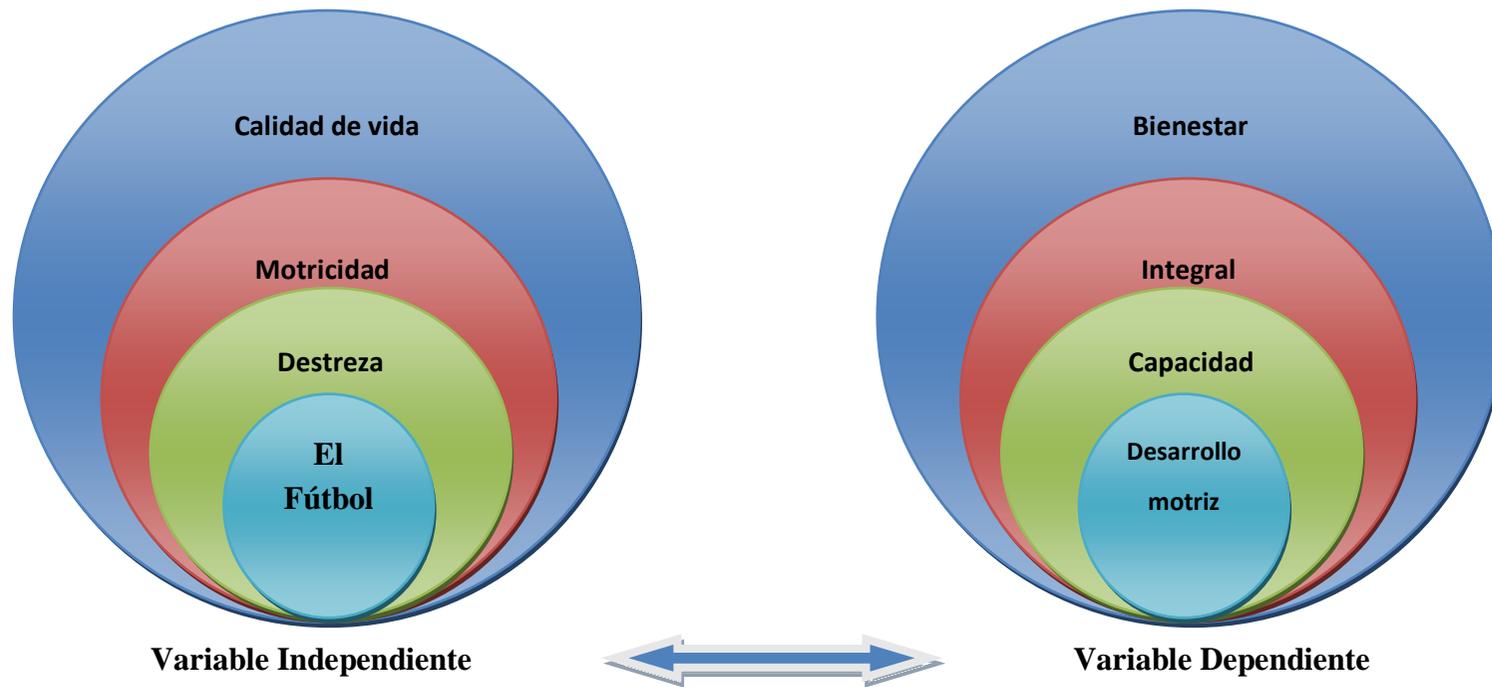


Gráfico N° 2 Categorías fundamentales

Elaborado por: Luis Cisneros

2.4.1. Constelación de ideas de la Variable Independiente

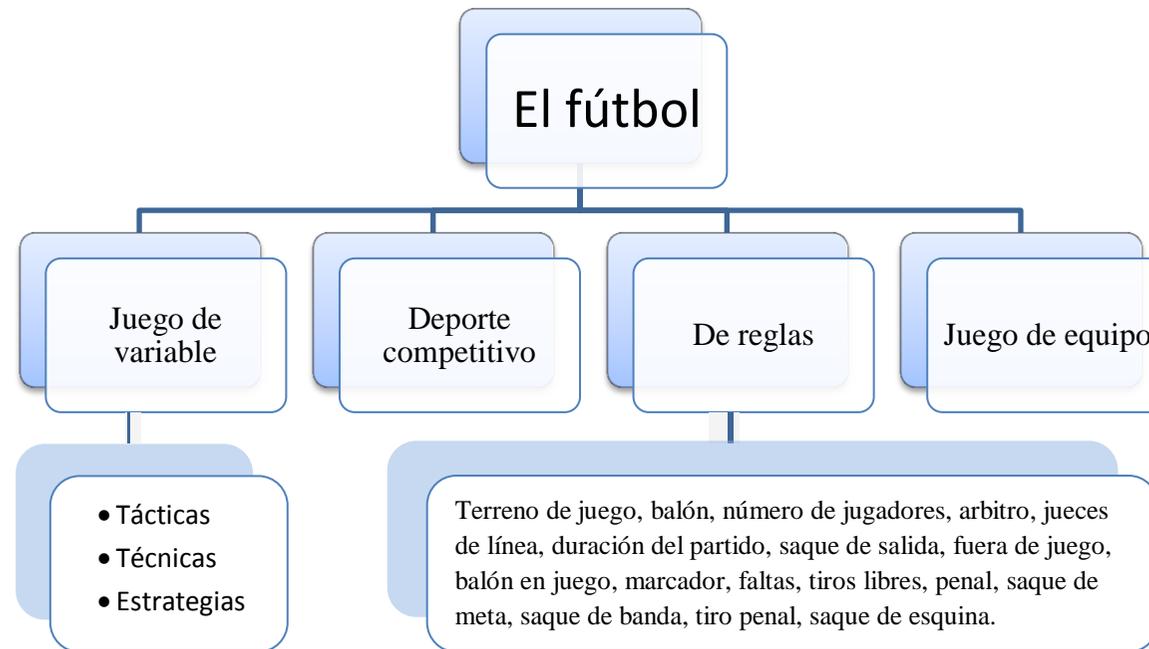


Gráfico N° 3 Constelación de ideas de la Variable Independiente

Elaborado por: Luis Cisneros

2.4.2. Constelación de ideas de la Variable Dependiente

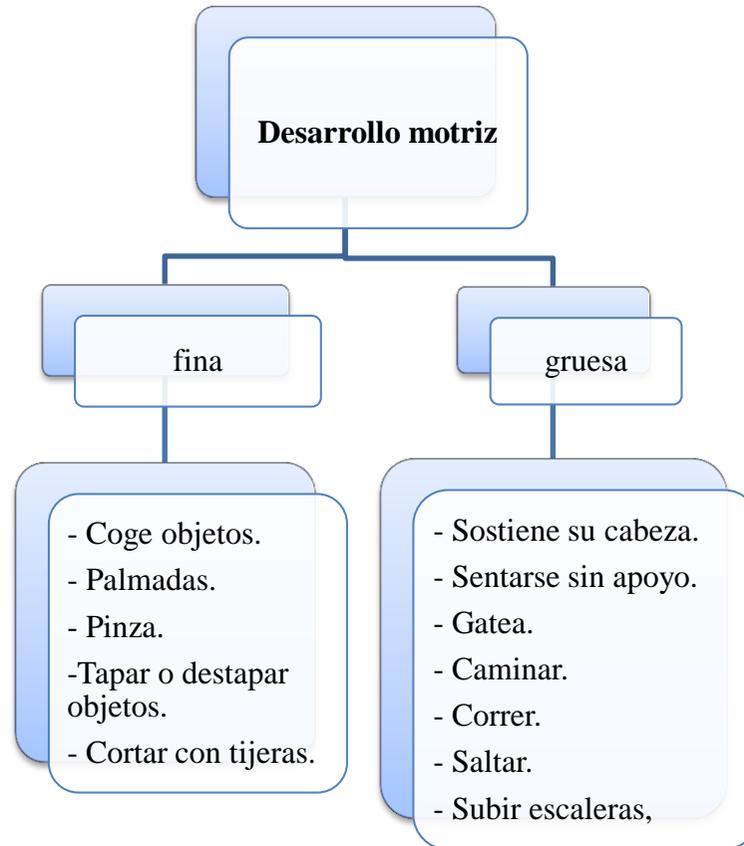


Gráfico N°4 Constelación de ideas de la Variable Dependiente

Elaborado por: Luis Cisneros

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LAS VARIABLES

2.4.1.1. Conceptualización de la Variable Independiente

Calidad de vida:

Según la Organización Mundial de la Salud, la calidad de vida es la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto que está influido por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con su entorno

- La calidad de vida de un individuo se determina a través de:

Cuántas y cuáles son las necesidades que tiene o no satisfechas y en qué grado
Cuántas y cuáles de sus aspiraciones personales son factibles de ser realizadas.

- Podemos clasificar las necesidades de las personas en cuatro tipos:

Físicas: trabajo, educación, vivienda, ingresos, etc.

Intelectuales: aprendizaje, desarrollo y crecimiento personal, etc.

Emocionales - sociales: relaciones, salud emocional, uso del tiempo libre, etc...

Espirituales: auto-realización, renovación personal, sentido de trascendencia,

La calidad de vida abarca todas y cada una de estas áreas. Incluye las decisiones diarias de una persona en cada una, sus emociones respecto a las situaciones que viven y su ideal de futuro en cada dimensión. Está muy relacionada con la búsqueda del sentido que tiene nuestra vida, el cual depende de los valores, la pertenencia a una comunidad y la claridad de las metas propuestas.

Motricidad

El término motricidad se emplea en el campo de la salud y deportiva, se refiere a la capacidad de mover una parte corporal o su totalidad, siendo éste un conjunto de actos voluntarios e involuntarios coordinados y sincronizados por las diferentes unidades motoras (músculos).

Su estudio sigue un amplio análisis del desarrollo de un ser vivo, desde su fecundación hasta la vejez. Investigan todas las etapas, causas y efectos, de un acto motor, dando explicación a todo lo relacionado con el movimiento del ser vivo. El acto motor sigue varias etapas para llegar a efectuar un movimiento:

Aquí se planifica el futuro acto motor, en el momento en que se decide cuál es el más adecuado se ponen en marcha los mecanismos para ejecutarlo. Hay una región cortical encargada en iniciar esta cadena de acciones nerviosas, el área cortical prerrolándica o área motora, la cual corresponde a los músculos voluntarios que formarán parte en el futuro movimiento. Esta orden viaja a través de la vía piramidal o tracto cortico-espinal, cruzando en el bulbo raquídeo hacia el hemicuerpo contrario al que corresponde el área cortical de inicio.

Destreza

La destreza es la habilidad o arte con el cual se realiza una determinada cosa, trabajo o actividad. Las personas presenta una enorme destreza a la hora de la realización de deportes, los años dedicados a la práctica deportiva han ayudado muchísimo, especialmente, la destreza está vinculada a trabajos físicos o manuales.

Por tanto, la destreza resulta ser una pieza fundamental en la formación del deportista y también una cuestión imprescindible a la hora de querer conseguir un rendimiento óptimo en la competición que se quiera participar. Una buena

preparación física repercutirá de manera positiva en las cualidades técnicas y tácticas de la práctica de cualquier deporte.

La destreza en combinación con la preparación física y con los ejercicios físicos hará que el deportista desarrolle una serie de cualidades motrices tales como la resistencia, coordinación, agilidad, flexibilidad, fuerza, velocidad y relajación.

El deportista bien preparado físicamente es fácil de reconocer porque principalmente se destacará por una coordinación motriz impecable, resistencia a la fatiga física y la presentación de reservas energéticas.

La principal misión de las destrezas es lograr el mejoramiento de las cualidades físicas del sujeto, tales como la resistencia, la fuerza, la velocidad, la flexibilidad y elasticidad, equilibrio y agilidad, los ejercicios que conformarán la destreza física deberán ser escogidos de acuerdo a determinadas características como ser la constancia, la respuesta del organismo, la cantidad, la intensidad y la recuperación, entre otras.

El fútbol:

DEFINICIONES

- Según Dietrich Harre (1972) "Sobre el concepto de velocidad, viene caracterizada la capacidad de trasladarse con la mayor rapidez posible".
- Carmelo Bosco (1990) habla de la capacidad de aceleración, como la más importante que debe poseer un jugador. Es decir, "trasladarse en el menor tiempo posible en un espacio delimitado".
- Tadeusz Ulatowski (1979) considera a la rapidez como "la capacidad de realizar un acto motor en el menor tiempo posible, en las condiciones establecidas".
- Según Enrico Arcelli (1986) existen algunos términos relacionados con el de velocidad, como por ejemplo "agilidad, rapidez de reflejos, rapidez, resistencia a la velocidad, pique, velocidad de base y velocidad de punta".

- En este punto es conveniente aclarar que significa la rapidez, concepto que como ha planteado el Dr. Arcelli está relacionado íntimamente con el de velocidad.

La rapidez se subdivide en simple y compleja y en cíclica y a cíclica. Se considera simple cuando se hace un gesto en el menor tiempo posible, como por ejemplo extender un brazo flexionado. Por el contrario es compleja cuando se realizan diversos gestos motores, como por ejemplo: para la pelota, driblear y cambiar de dirección.

La rapidez cíclica es propia de los deportes en los cuales el movimiento es similar y continuo a ambos lados del cuerpo, tales como natación, ciclismo y carreras atléticas. Es a cíclico en deportes donde la variación continua del juego hace que los movimientos a ambos lados del cuerpo sean distintos, por ejemplo: fútbol, rugby, voleibol, basquetbol y otros.

El fútbol no es cuestión de privilegios, sino de derechos. Según acreditó la Convención sobre los Derechos del Niño, el fútbol es un lenguaje universal de millones de personas en todo el mundo, incluidos niños, niñas y adolescentes, independientemente de su lugar de origen, idioma que hablen o religión a la que pertenezcan. El fútbol es el deporte más popular del mundo. En muchos lugares, como Europa o Sudamérica, el fútbol es mucho más que un juego, es un estilo de vida. Cada vez son más los niños que se apuntan a escuelas de fútbol con el objetivo y el sueño de convertirse en un astro del llamado "deporte rey". La afición es cada día más grande y las niñas también están conquistando espacios en esta disciplina.

En las primeras etapas del crecimiento, los niños desarrollan una serie de condiciones ideales para entrenar la movilidad. A partir de los 5 años la mayoría de los niños ya están preparados para dar sus primeros pasos en el fútbol: se adaptan mejor a los movimientos y suelen tener una mejor coordinación. Controlado, sin excesos innecesarios y una adecuada preparación, este deporte puede aportar grandes beneficios:

- Incrementa la potencia muscular de las piernas
- Mejora la capacidad cardiovascular
- Estimula la velocidad de reacción, la coordinación motora y la visión periférica.
- Aporta un aumento de la densidad ósea a nivel del fémur.
- Aumenta la potencia del salto. - Incrementa los niveles de testosterona, lo que hará con que se forme más tejido muscular.
- Oxigena la sangre.

Además, el fútbol sociabiliza a los niños, les inculca el trabajo en equipo, el valor del compañerismo y la generosidad. Algunos psicólogos afirman que el fútbol es una buena herramienta para alejar a los más jóvenes de las tentaciones de las drogas, la violencia, y el alcohol.

La historia del fútbol

El fútbol, según algunos historiadores, nació en Japón a través del Kemari, un juego de pelota que se practicaba en el siglo V a.C. Más tarde, en el siglo V, existió el calcio italiano, un juego muy parecido al fútbol en las plazas públicas italianas; los romanos jugaban con la pelota al esferomaquia, al que posteriormente llamaron de pila al balón, palabra que dio origen a pelota.

También se conocen indicios de deportes similares al fútbol en las civilizaciones de la América Precolombiana de los aztecas y los mayas. En el Caribe jugaban algo parecido al fútbol llamado batú. No obstante, a pesar de todos estos antecedentes, el fútbol tal y como lo conocemos hoy en día suele decirse que nació el 26 de octubre de 1863, día en el que se establecieron las bases del deporte tal y como las conocemos actualmente. En esa época también se constituyó la institución inglesa de fútbol más importante, la Football Association. El Mundial de fútbol es el acontecimiento más seguido de todo el planeta, una muestra del alcance y el poder del fútbol.

2.4.1.2. Conceptualización de los indicadores de la Variable Dependiente

Bienestar:

Tiene muchos significados dependiendo de a qué nos estemos refiriendo pero hoy en día en el que las costumbres han cambiado, en las que el tiempo libre se puede medir por minutos y con los dedos de una mano, quizás el bienestar es un lujo que muy pocos se pueden permitir.

Pero el bienestar aún existe y, aunque es difícil de encontrar y de equilibrar con la vida que llevamos, hay muchos que lo consiguen y se esfuerzan día a día por conseguir que ese bienestar sea parte de su vida.

Integral:

El ser humano es una entidad global formada por tres dimensiones, biológica, psicológica y social, que dan lugar a manifestaciones biosociales, psicobiológicas y psicosociales del desarrollo. Como soporte y puente entre la persona y el ambiente en el que ésta se desenvuelve, y también como conexión entre muchas de las operaciones humanas entre sí, se encuentra la motricidad (actividad física, deporte), la cual repercute en tres grandes áreas: biomotriz, psicomotriz y sociomotriz. Por tanto, la práctica deportiva puede hacerse partícipe de la formación integral del ser humano

Las cualidades físicas, se pueden denominarse como el conjunto de aspectos o características naturales o adquiridas que determinan la condición física de un individuo y que pueden desarrollarse y mejorarse a través de los trabajos de entrenamiento, el objeto fundamental de esta investigación se centra en el estudio organizado de lo que se refiere a la Salud Física y de sus entornos.

Como todos sabemos, la Salud Física consiste en el buen funcionamiento fisiológico del Organismo, es decir, cuando las capacidades o las funciones físicas se desarrollan de manera normal; es por ello que trataremos de estudiar de manera

eficaz todo lo relacionado con este tipo de salud y la importancia que esta trae consigo para el mantenimiento de una vida más saludable.

En la vida física existen, diversos procesos que la ayudan a desarrollarse; aquí enfocamos dos de esos procesos que si se quiere son los más importantes para poner en funcionamiento la actividad física.

Tanto el trabajo aeróbico como el anaeróbico, constituyen reacciones químicas que requieren la presencia de oxígeno para liberar energías.

En nuestro cuerpo tenemos gran cantidad de energía que muchas veces no la desprendemos; Por tal motivo estos tipos de trabajo o procesos aeróbicos y anaeróbicos presentan una serie de métodos de entrenamiento que desarrollan nuestras capacidades y por ende nuestra energía, es por ello que estudiaremos cada uno de esos métodos y procesos para obtener el conocimiento de cada una de las características que presentan estos dos tipos de trabajo.

Capacidad:

Se denomina capacidad al conjunto de recursos y aptitudes que tiene un individuo para desempeñar una determinada tarea. En este sentido, esta noción se vincula con la de educación, siendo esta última un proceso de incorporación de nuevas herramientas para desenvolverse en el mundo. El término capacidad también puede hacer referencia a posibilidades positivas de cualquier elemento.

En general, cada individuo tiene variadas capacidades de la que no es plenamente consciente. Así, se enfrenta a distintas tareas que le propone su existencia sin reparar especialmente en los recursos que emplea. Esta circunstancia se debe al proceso mediante el cual se adquieren y utilizan estas aptitudes. En un comienzo, una persona puede ser incompetente para una determinada actividad y desconocer esta circunstancia; luego, puede comprender su falta de capacidad; el paso siguiente es adquirir y hacer uso de recursos de modo consciente; finalmente, la aptitud se torna inconsciente, esto es, la persona puede desempeñarse en una tarea

sin poner atención a lo que hace. Un ejemplo claro puede ofrecerlo el deporte: un atleta utiliza técnicas sin pensar en ellas. Esto se debe a que ha alcanzado un nivel en el cual su capacidad se ha interiorizado profundamente.

Desarrollo motriz:

El estudio de la evolución de las capacidades motrices comporta la necesidad de tener que abordar este proceso evolutivo a través de diferentes fuentes (genéticas, psicológicas, pedagógicas...), puesto que el conocimiento en profundidad del desarrollo motor nos obliga a hacerlo desde la óptica del desarrollo humano. Lo desarrollo de la motricidad va emparejado con el resto de los componentes de la conducta.

El crecimiento es un fenómeno dinámico que se produce desde el momento mismo de la fecundación. El ritmo de crecimiento varía con la edad, a pesar de que con dos claras aceleraciones: la primera durante los dos o tres primeros años de vida, y la segunda durante la adolescencia.

La conducta humana está constituida por una serie de dominios, ninguno de los cuales puede contemplarse por aislado. Hay que establecer las características de cada uno de estos ámbitos que configuran la personalidad humana en las diferentes edades con la intención y necesidad de agrupar por espacios cronológicos las edades que se caracterizan por elementos comunes en nivel de desarrollo motor:

- El dominio afectivo: El estudio de los sentimientos y las emociones.
- El dominio social: El desarrollo de la personalidad en relación con los grupos y las instituciones
- El dominio cognoscitivo. El estudio de los procesos de pensamiento y lenguaje.
- El dominio psicomotor. El estudio de los movimientos corporales, su concienciación y control.

En relación con el desarrollo motor tenemos que delimitar una serie de términos: Crecimiento. Relacionado con el concepto de edad cronológica. Incorpora un matiz cuantitativo. El crecimiento se produce por etapas: neonato, lactante, segunda y tercera infancia, edad escolar, pubertad y adolescencia. Entendemos por crecimiento el conjunto de fenómenos que conducen a la maduración definitiva del individuo. El crecimiento se refiere al incremento cuantitativo de los diferentes órganos

Es el que se manifiesta de manera integral en el organismo, que está basado en el sistema nervioso, musculo-esquelético, etc. y que cuando una persona está sana de todo estos sistemas corporales, decimos que su crecimiento o desarrollo es normal, ejemplo, cuando quieres levantar una mano o cerrar un ojo, entran en función, diversas acciones internas, sistema nervioso, orden a la parte del cuerpo, para que dicha acción se lleve a cabo la cual es seguida de los músculos y por consiguiente los huesos o parte del cuerpo correspondiente, la otra respuesta se basa en el hecho de una terapia de apoyo a alguna persona con discapacidad o como actualmente se le suele llamar personas con capacidades diferentes, las cuales sus desarrollo motriz va muy ligado a un daño neuronal, vaya pues a un desorden de sus sistema nervioso.

En el desarrollo motriz se divide en grueso y fino:

Desarrollo motor grueso

Es la habilidad que el niño va adquiriendo, para mover armoniosamente los músculos de su cuerpo, y mantener el equilibrio, además de adquirir agilidad, fuerza y velocidad en sus movimientos. El ritmo de evolución varía de un sujeto a otro, de acuerdo con la madurez del sistema nervioso, su carga genética, su temperamento básico y la estimulación ambiental

Es decir el movimiento de los músculos grandes del ser humano. Lo primero que debe sostener es la cabeza, después sentarse sin apoyo, más tarde equilibrarse en sus cuatro extremidades al gatear y por último, alrededor del año de edad, pararse

y caminar. La capacidad de caminar en posición erecta es una respuesta a una serie de conductas sensoriales y motoras dirigidas a vencer la fuerza de gravedad. Trabajar contra la fuerza de gravedad requiere de esfuerzo, por lo que el niño fácilmente se fatiga y se niega.

Desarrollo Motor Fino

Son las habilidades que el niño va progresivamente adquiriendo, para realizar actividades finas y precisas con sus manos, que le permitan tomar objetos, sostenerlos y manipularlos con destreza, el ritmo de evolución de estas conductas depende, de la integración neuro-sensorial alcanzada por el niño, de su madurez neuro-muscular, el desarrollo de la coordinación mano ojo y de la estimulación ambiental recibida.

2.5 HIPÓTESIS GENERAL

H0: Con la práctica del fútbol no mejoraría el desarrollo motriz en los niños con síndrome down.

H1: Con la práctica del fútbol mejoraría el desarrollo motriz en los niños con síndrome down.

2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

Variable Independiente: El fútbol

Variable Dependiente: Desarrollo motriz

CAPÍTULO 3

METODOLOGÍA

3.1. MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN

El grupo de niños investigados acoge el enfoque crítico propositivo de carácter cuanti-cualitativo. Cuantitativo porque se recabará información que será sometido a análisis matemáticos. Cualitativo porque estos resultados en términos de porcentajes pasarán a la criticidad con soporte del marco teórico.

3.2. NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

Bibliográfica

Abarcará información secundaria sobre el tema de investigación obtenidas a través de textos, libros, internet, así como de documentos válidos y confiables del Instituto de información primaria.

De campo

Debido a que el investigador se desplazará al Instituto de Educación Especial “Ambato” en la provincia de Tungurahua.

De intervención Social

El investigador no se conforma con la observación sino que además, realizará una propuesta de solución al problema investigado.

Asociación de variables

La investigación se llevará a nivel de asociación de variables porque permite estructurar predicciones a través de la medición de relaciones entre variables.

Además se puede medir el grado de relación entre variables y a partir de ello, determinar tendencias o modelos de comportamiento mayoritario.

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

Niños de la Institución	21
	<hr/>
Total	72

Fuente: La muestra se delimitó con datos extraídos a través de un test a los niños con Síndrome Down de la Institución, por lo que tenía previamente establecida la muestra respecto al fútbol y su incidencia en el desarrollo motriz.

Se trabaja con la muestra total, por lo tanto no hubo necesidad de aplicar la entrevista y encuestas.

3.4. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable Independiente: El Fútbol

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
El fútbol es un deporte con habilidades y fuerza, con diversos procesos psicológicos, sensación, percepción, atención, El fútbol es un deporte competitivo.	Fuerza Habilidad	Máxima Resistencia Explosiva Balística Velocidad Isométrica Directo Indirecto Constante Activable Aura Pasivo	Test de Cooper (Dr. Kenneth H. Cooper 1931) • TEST DEL KILOMETRO El ejecutante recorre la distancia de 1000 metros en el menor tiempo posible. • TEST DE LOS 50 METROS Desde la salida baja recorrer la distancia de 50 metros en el menor tiempo posible.	• Encuesta (Test)

Cuadro N° 1 Variable independiente

Elaborado por: Luis Cisneros

Variable Dependiente: Desarrollo motriz

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>Es el conjunto de cambios y transformaciones motrices que un individuo experimenta durante su vida como resultado del proceso de crecimiento, maduración y aprendizaje. La adquisición de patrones de motores gruesos y finos habilidades motrices que permite una mayor agilidad</p>	<p>Desarrollo motor grueso</p> <p>Desarrollo motor fino</p>	<p>Control Cefálico</p> <p>Volteos</p> <p>Sentarse</p> <p>Arrastrarse y gatear</p> <p>Ponerse de pie y caminar</p> <p>subir y bajar escalones</p> <p>Agarrar objetos</p> <p>Lanzar objetos</p> <p>La pinza</p> <p>Algunas ideas sobre los juegos</p>	<p>Prueba especial de selección.(Test de Aptitud Motriz)</p> <p>Lanzar y recibir:</p> <p>El/la ejecutante deberá lanzar un balón por sobre una red de vóleybol de 2,44 m de altura, pasar libremente por debajo de la red y recibir el balón al otro lado antes de que éste caiga al suelo.</p> <p>Voltereta adelante:</p> <p>Ejecutar libremente una voltereta adelante en una colchoneta</p>	<p>Encuesta (Test)</p>

Cuadro N° 2 Variable dependiente

Elaborado por: Luis Cisneros

3.5. PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.

El test de aptitud motriz es un documento formado por un conjunto de preguntas de forma clara, organizadas y estructuradas de acuerdo al estudio planificado de motricidad.

Se elaboró el test de nueve preguntas y que tiene como finalidad detectar el grado de motricidad de cada uno de los niños y niñas del instituto.

El test de Cooper no se lo pudo realizar a un 100%, debido a sus capacidades diferentes de cada uno de ellos.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación.
¿De qué persona?	Niños y niñas del instituto Ambato
¿Sobre qué aspecto?	Sobre la motricidad en los niños con síndrome de down.
¿Quién? ¿Quiénes?	Luis Cisneros
¿Cuándo?	
¿Dónde?	Provincia de Tungurahua, Cantón Ambato, Instituto de educación especial “Ambato”
¿Cuántas veces?	Tres aplicaciones.
¿Qué técnicas de recolección?	Test
¿Con qué?	Test
¿En qué situación?	Tratar de mejorar la motricidad de los niños del instituto.

Cuadro N° 3: Plan de recolección de información Elaborado por: Luis Cisneros

3.6. PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.

- Revisión de la información recogida; es decir limpieza de información defectuosa.

(Se lo efectuó la segunda y tercera semana del mes de agosto, concluyendo satisfactoriamente este punto)

- Repetición de la recolección, en ciertos casos individuales, para corregir fallas en el test.

- Ninguna corrección, todos fueron llenados por completos.

- Tabulación o cuadros según las variables de cada hipótesis.

Se realizó la segunda y tercera semana del mes de septiembre sin complicaciones

- Cuadros de cada una de las variables.

Se culminaron los gráficos e interpretaciones la primera semana de septiembre sin cambios ni modificaciones.

CAPÍTULO 4

4.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Test realizado a niños y niñas del Instituto de Educación Especial “Ambato”

Pregunta N°1: A partir de la posición de pie tras una línea trazada en el suelo, realizar un salto cayendo a pies juntos.

Cuadro N° 4

PONDERACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
REALIZO	18	86
NO REALIZO	3	14
TOTAL	21	100

Elaborado por: Luis Cisneros



Gráfico N° 5

Fuente investigador (2011)

Elaborado por: Luis Cisneros

Análisis e interpretación:

El test de la posición de pie tras una línea trazada en el suelo, realizar un salto cayendo a pies juntos el 14% no realizó correctamente y el 86% lo realizó correctamente. El 86% de los niños y niñas ejecutaron a la perfección, la aplicación del ejercicio da a demostrar que la repetición del equilibrio en clase dio resultados.

Pregunta N°2:A partir de la posición de pie sobre una colchoneta y ante una barra ubicada a 25 cm de altura, realizar subida hasta alcanzar la posición de apoyo. Descender libremente a la posición de pie.

Cuadro N° 5

PONDERACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
REALIZO	8	38
NO REALIZO	13	62
TOTAL	21	100

Elaborado por: Luis Cisneros

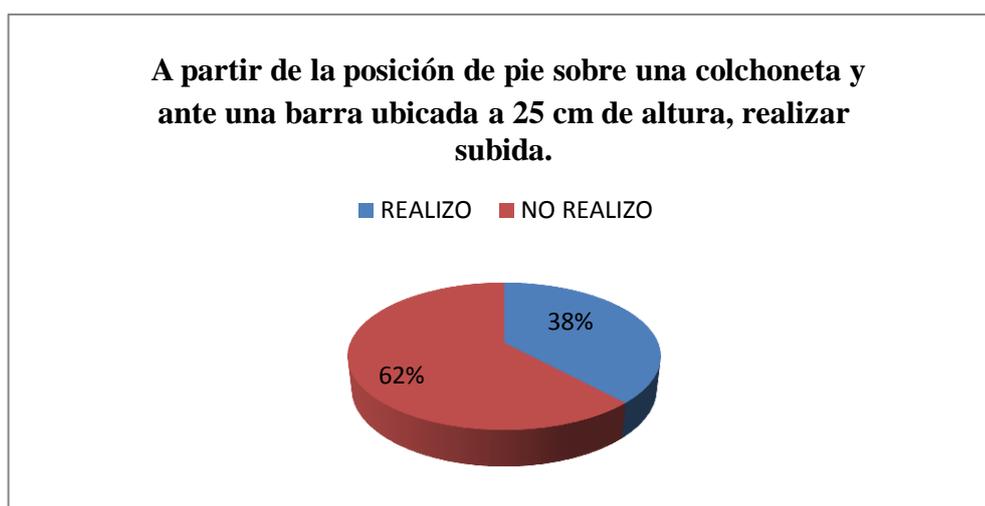


Gráfico N° 6

Fuente investigador (2011)

Elaborado por: Luis Cisneros

Análisis e interpretación:

En el gráfico observamos que el 38% no realizó correctamente el ejercicio y mientras que el 62% lo realizó.

Con el test tomado a los niños y niñas nos demuestran equilibrio al subir y al bajar de la barra porque el ejercicio de firmeza al pisar el balón desinflado hizo que suba, la tonicidad de su músculo por lo que nos llevo a la realización perfecta del ítem.

Pregunta N°3: Pasar en forma lateral por debajo de un obstáculo de 100 cm. de altura, sin apoyar las manos en el suelo y sin tomar contacto con el, con ninguna parte de su cuerpo.

Cuadro N°6

PONDERACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
REALIZO	12	57
NO REALIZO	9	43
TOTAL	21	100

Elaborado por: Luis Cisneros

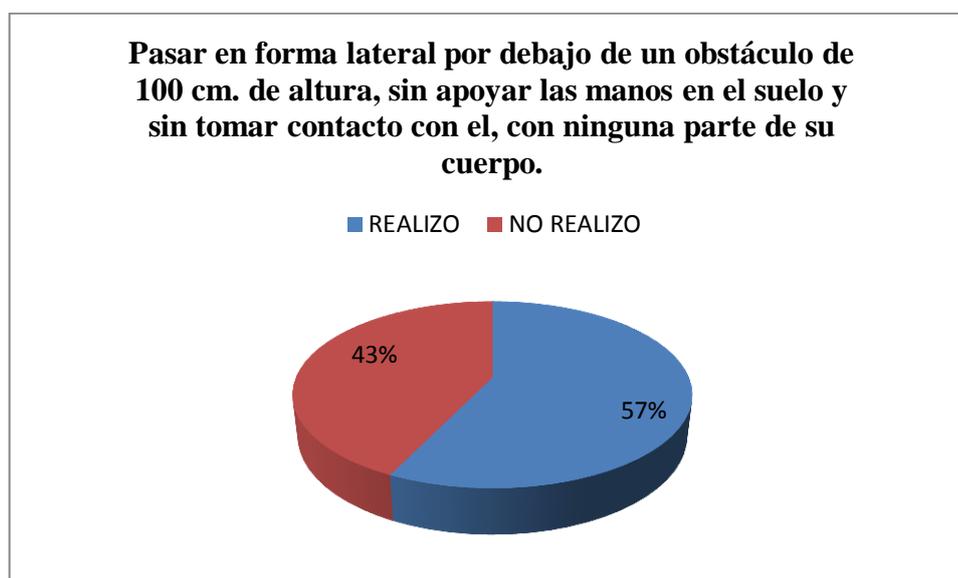


Gráfico N° 7

Fuente investigador (2011)

Elaborado por: Luis Cisneros

Análisis e interpretación:

A pesar que el 43% al realizar el ejercicio no lo realizaron correctamente, lateralidad por un obstáculo mientras que el 57% si lo realizo.

Al analizar nos damos cuenta que el 57% de niños y niñas tienen mayor acertividad y tenemos que preocuparnos más en trabajar en lateralidad en pasar el obstáculo de un metro de altura por lo que el trabajo de lateralidad fue exitoso.

Pregunta N°4:El/la ejecutante deberá lanzar un balón por sobre una red de vóleibol de 2,44 m de altura, pasar libremente por debajo de la red y recibir el balón al otro lado antes de que éste caiga al suelo.

Cuadro N° 7

PONDERACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
REALIZO	13	62
NO REALIZO	8	38
TOTAL	21	100

Elaborado por: Luis Cisneros

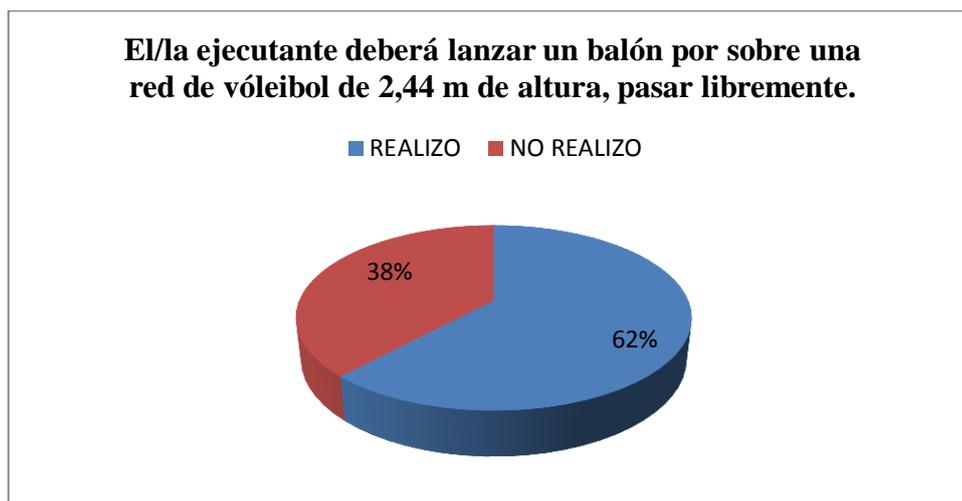


Gráfico N° 8

Fuente investigador (2011)

Elaborado por: Luis Cisneros

Análisis e interpretación:

El 62% de niños y niñas ejecuto el ejercicio adecuadamente y el 38% no lo realizo porque en la práctica de los ejercicios de Investigación no se pude desarrollar la fuerza de su pierna derecha completamente por sus condiciones naturales físicas.

Pregunta N°5: Subir y desplazarse libremente de un extremo a otro en una viga de equilibrio de 5 m de largo y de 10 cm. de ancho, ubicada a 25 cm. de altura. Descender libremente a una colchoneta ubicada al término de la viga

Cuadro N° 8

PONDERACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
REALIZO	15	71
NO REALIZO	6	29
TOTAL	21	100

Elaborado por: Luis Cisneros

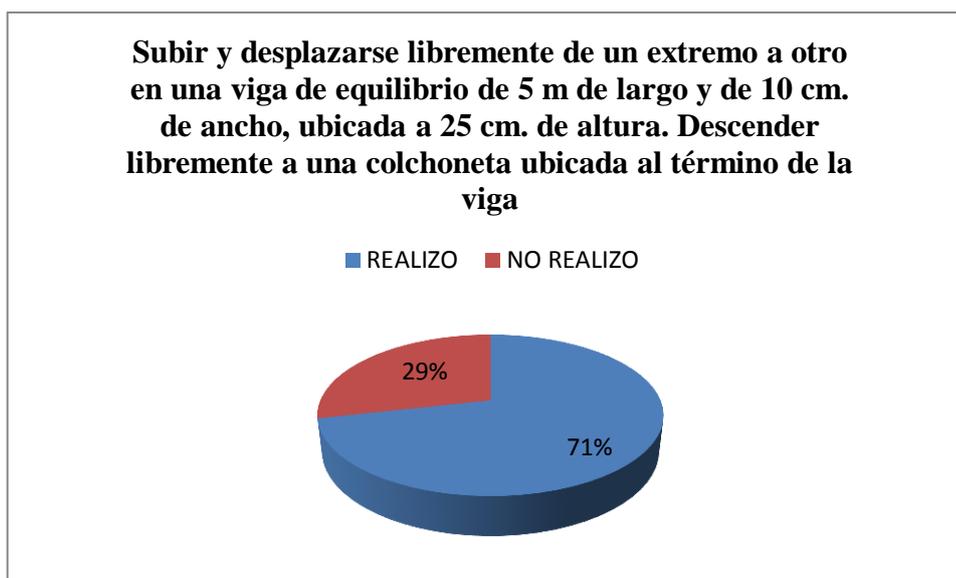


Gráfico N° 9

Fuente investigador (2011)

Elaborado por: Luis Cisneros

Análisis e interpretación:

El 71% de niños y niñas aprueban la relación del ejercicio no a la perfección por razón de sus condiciones físicas naturales; y el 29% no reizo el ejercicio porque se a temorizarón de la dificultad de los ejercicios de investigación de desplazamiento no fueron realizados.

Pregunta N°6:Ejecutar libremente una voltereta adelante en una colchoneta.

Cuadro N° 9

PONDERACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
REALIZO	9	43
NO REALIZO	12	57
TOTAL	21	100

Elaborado por: Luis Cisneros

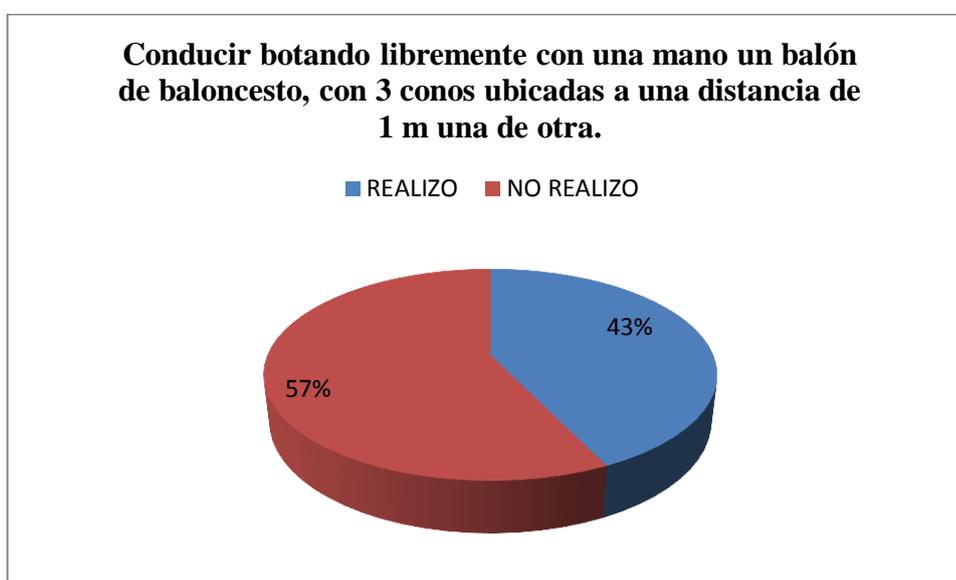


Gráfico N° 10

Fuente investigador (2011)

Elaborado por: Luis Cisneros

Análisis e interpretación:

El 57% de grupo investigado sabe conducir el balón botando con tres conos a una distancia de un metro, el 43% no pudo realizar el ejercicio por la distancia que es excesiva por su condición lo que dificultó su realización. El 57% demuestra que la aplicación de los ejercicios dio resultados por lo que se avanzó.

Pregunta N°7:Conducir botando libremente con una mano un balón de baloncesto, sorteando 3 conos ubicadas a una distancia de 1 m una de otra.

Cuadro N° 10

PONDERACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
REALIZO	6	29
NO REALIZO	15	71
TOTAL	21	100

Elaborado por: Luis Cisneros



Gráfico N° 11

Fuente investigador (2011)

Elaborado por: Luis Cisneros

Análisis e interpretación:

El 71% realizó el ejercicio sin dificultad y volteó libremente el balón en el tiempo requerido. El 29% no realizó el ejercicio.

Pregunta N°8: Lanzar libremente desde una distancia de 5 m un balón de fútbol contra un tablero y recibir el balón después del rebote, antes de que caiga al suelo.

Cuadro N° 11

PONDERACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
REALIZO	17	81
NO REALIZO	4	19
TOTAL	21	100

Elaborado por: Luis Cisneros

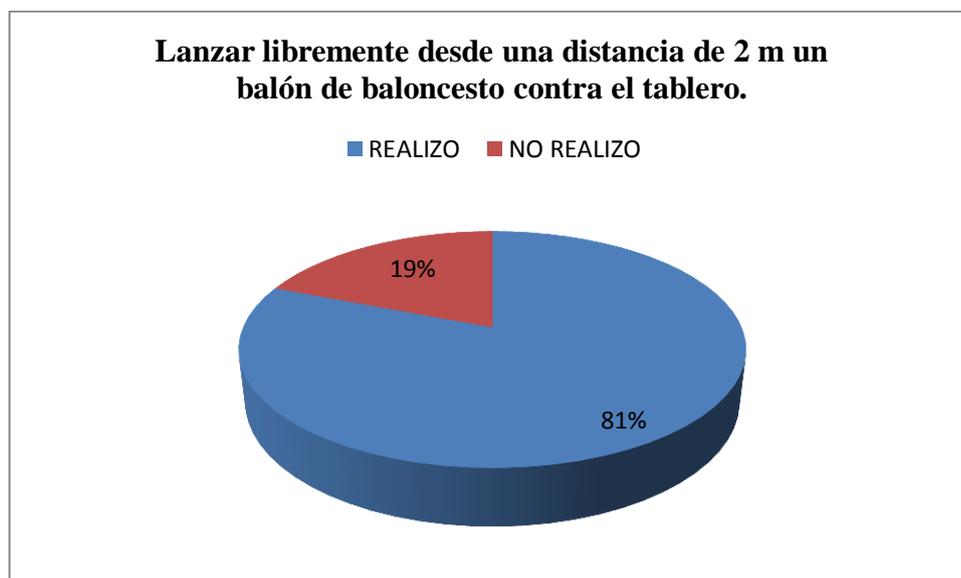


Gráfico N° 12

Fuente investigador (2011)

Elaborado por: Luis Cisneros

Análisis e interpretación:

El 81% lanza el balón y cumple con el ejercicio, el 19% no lo realizó el ejercicio porque presenta mucha dificultad.

Pregunta N°9: Cubrir una distancia de 10 m saltando libremente una cuerda, de uno a otro pie.

Cuadro N° 12

PONDERACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
REALIZO	14	67
NO REALIZO	7	33
TOTAL	21	100

Elaborado por: Luis Cisneros

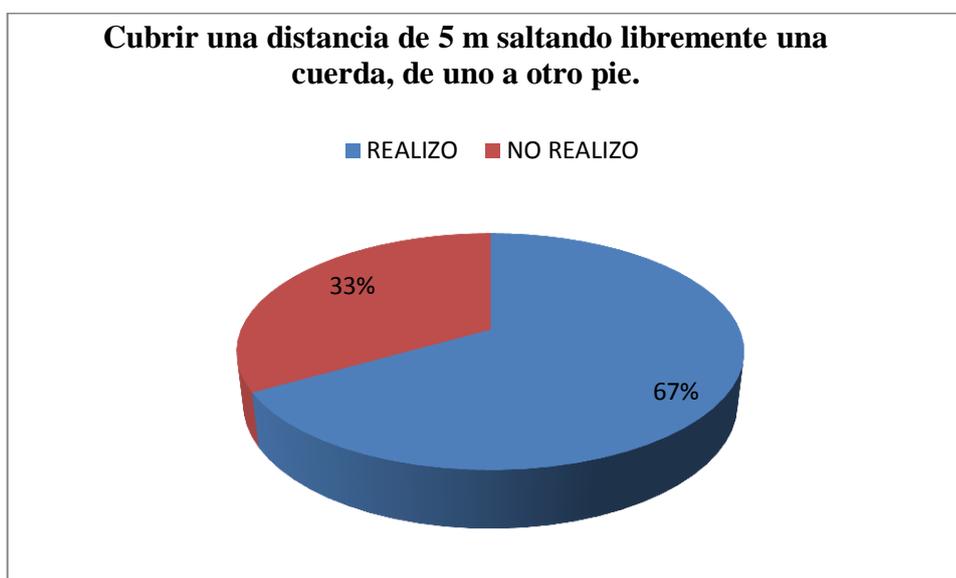


Gráfico N° 13

Fuente investigador (2011)

Elaborado por: Luis Cisneros

Análisis e interpretación:

El 67% del grupo investigado ejecuta el ejercicio con cierta dificultad por el cambio de pie, el 33% no realiza el ejercicio por el miedo.

4.2. INTERPRETACIÓN DE DATOS

Una vez realizadas los test a los niños y niñas del Instituto se evidencia que a pesar de sus problemas que posee cada uno de ellos con sus condiciones físicas naturales, nos da un porcentaje del 74% que poseen un desarrollo motriz con la ayuda de la práctica deportiva del fútbol, de esto indicaron tener mayor equilibrio, y estabilidad en el momento de estar con el balón.

4.3. VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

a=	0,1	Nivel de confianza
	90%	

Z=	1,64485363
LI=	-1,64485363
LS=	1,64485363

$$\chi^2 = \sum \frac{(\text{Observed Value} - \text{Expected Value})^2}{(\text{Expected Value})}$$

μ	15	Valor considerado para hipótesis nula
γ	21	Media de muestras
Δ	3,74	Desviación estandar de la media
N	40	Numero de elementos de la muestra
δ_x	0,59134592	Desviación estandar tipificada
Z	10,1463454	Valor z tipificado

Análisis región	Cae fuera de la región de aceptación
Interpretación	Se rechaza la hipótesis nula

Según la aplicación del Chi cuadrado se realiza la aplicación de la hipótesis nula μ porque sale del área de la campana de gauus. Por ende se acepta la hipótesis alterna

CAPÍTULO 5

5.1. CONCLUSIONES

- Al realizar el test de actitud motriz se reveló que los niños con síndrome de down fue deficiente y en el transcurso del proceso de la práctica del fútbol se comprobó que el 68% de los niños no tenían una adecuada coordinación en el drive, pases de entrega y recepción del balón, con el test realizado a los niños y niñas del instituto se comprobó que con el test de actitud motriz un 49% se pudo ayudar no en su totalidad.
- Es necesario emprender con gran entusiasmo la práctica deportiva, para mejorar su estado emocional y que aprendan a tener una conducta poco sociable ante lo que el ambiente social les pueda ofrecer.
- Los niños y niñas con capacidades diferentes sienten que exista interés de parte del profesor o profesora que se encuentra frente a ellos, es por ello que se sienten colaboradores al momento de realizar la práctica deportiva del fútbol, ya que no es impedimento su capacidad especial.

5.2. RECOMENDACIONES

- Por la importancia que tiene el fútbol con niños con síndrome de down, para mejorar la motricidad fortalecer tanto las habilidades motrices básicas así como las habilidades deportivas es necesario recomendar que se continúen con los trabajos de investigación como este, que contribuyan al desarrollo motriz, a la parte psicológica y a una mejor inclusión social. Se recomienda tanto al profesor como al

personal administrativo se considere un programa de deportes adaptados para ser llevados a cabo con los alumnos con síndrome de down ya que resulta importante en el desarrollo motriz del niño.

- Es necesario recomendar trabajos en movimientos o actividades que hagan presencia en las capacidades físicas tempranas entre ellos la coordinación, flexibilidad, resistencia a la fuerza de manera que en el futuro tengan un mejor esquema motriz.
- Se recomienda dar continuidad en temas y proyectos relacionados con el fútbol y desarrollo motriz con los niños y niñas con síndrome de down u otras discapacidades.

CAPÍTULO 6

PROPUESTA

6.1. DATOS INFORMATIVOS

a. TÍTULO:	Deporte para todos
b. FECHA DE INICIO:	Mayo 2012
c. FECHA DE TÉRMINO:	Indefinidamente
d. PROVINCIA:	Tungurahua
e. CIUDAD:	Ambato
f. PARROQUIA:	Huachi Loreto
g. BARRIO O SECTOR:	Cdla. Simón Bolívar
h. CALLES:	Albión 1-06 y José Mires
i. TELEFONO:	03-2845886
j. AUTOR:	Lic. Luis Cisneros

6.2. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

La presente investigación realizada en el año 2011, podemos observar que la práctica deportiva del fútbol en los institutos con capacidades diferentes no son practicados como es, es por ello la necesidad de formar una consultoría y dar la importancia a que el fútbol es necesario para la formación del estado físico y de la salud para ellos.

Para los docentes tendrán conocimiento sobre la importancia que es la práctica deportiva para los niños y niñas con síndrome down.

6.3. JUSTIFICACIÓN

Al realizar la investigación, se pudo constatar que el desarrollo motriz de los niños con síndrome de down es deficiente, por lo cual cada uno de los profesores de la institución debe tomar muy en cuenta para su correcta estimulación con lo que se pretende, mejoramiento de la Educación Especial, por tanto diariamente los niños y niñas siguen sus tratamientos respectivos que les facilita afrontar los diversos conflictos que se les presenta, es así que la práctica deportiva se convierte en un pilar fundamental para los avances que puedan tener los niños.

Frente a esta problemática se pretende incrementar la práctica del fútbol como técnica para mejorar la motricidad de los niños con síndrome de down, es necesario recalcar que no se llegara al 100% de desarrollo por lo cual se pretende mejorar su estilo de vida con los pequeños o grandes avances que ellos puedan tener con la ayuda del fútbol como objetivo la ejecución de acciones motrices donde se demuestre flexibilidad y desarrollo de las capacidades coordinativas. Además, plantea que el profesor trabaje para que los alumnos manifiesten buena postura.

Además se ha comprobado que con la práctica deportiva se favorece a la formación del carácter y sobre todo ayuda a las relaciones interpersonales y principalmente la autoestima de los niños, a través de la motivación que se debe incluir en cualquier deporte.

Para que se cumpla lo antes mencionado es de suma importancia contar con profesionales que estén adecuadamente capacitados en ésta área, de esta forma se podrá mejorar la educación especial.

6.4. OBJETIVOS

6.4.1. GENERAL:

- Instruir a los docentes en el área de cultura física aplicadas a niñas y niños con capacidades diferentes.

6.4.2. ESPECÍFICOS:

- Planificar programas de trabajo a docentes de niños y niñas con capacidades diferentes.
- Ejecutar planes de trabajo en el área de cultura física para los niños y niñas con capacidades diferentes.
- Verificar los avances en el desarrollo motriz en los niños y niñas con capacidades diferentes.

6.5. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

La presente propuesta es factible ya que se cuenta con el apoyo de los directivos del Instituto, existe material necesario, que se requiere el trabajo diario para cada uno de ellos, ya que mostraron interés en el trabajo realizado a los niños y niñas.

6.5.1 Políticas a interpretarse.

El instituto de Educación Especial “Ambato” nos permite la aplicación de la propuesta a través de los profesores, estableciendo el lugar, tiempo, contando con el permiso para el trabajo, los materiales que se utilicen estarán a cargo del profesor que realice la propuesta con implementación de la Institución.

6.6. FUNDAMENTACIÓN

La cultura física permite a los niños y niñas conocer el mundo que le rodea y dominar los hábitos motores vitalmente necesarios. Los ejercicios físicos realizados con niños y niñas contribuyen a un desarrollo síquico y físico, constituyen una peculiar escuela de hábitos motores y ejercen en ellos una influencia emocional favorable.

6.7. METODOLOGÍA Plan de acción

ETAPA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
Logística	Reconocer el espacio físico, donde se aplicara el test	Preparación del material.	Patio del Instituto.	Investigador	Segunda semana
Metas	Establecer normas y reglas.	Reunión con padres y profesores	Patio del Instituto.	Investigador	Tercera semana
Encuadre	Crear un clima óptimo para el desarrollo del test	Dinámicas de ambientación	Patio del Instituto. Silbato.	Investigador	Cuarta semana
Entrenamiento	Enseñar a los niños y niñas como vamos a realizar el ejercicio	Explicación	Patio del Instituto. Silbato. Barra Colchonetas.	Investigador	Primera semana
Metas	Establecer las metas en niños y niñas. Disminuir el grado de agresividad en ellos.	Realizar una explicación sobre las metas que van alcanzar. Preparar a los niños y niñas para aplicar la técnica muscular.	Patio del Instituto.	Investigador	Segunda semana
Evaluación	Observar que problema presenta los niños.	Práctica del Ejercicio	Patio del Instituto. Silbato. Barra estabilizadora. Colchonetas.	Investigador	Tercera semana

Cuadro N° 13

Elaborado por: Luis Cisneros

EJERCICIOS PLANIFICADOS

NOMBRE DEL EJERCICIO: TÉCNICA DEFENSIVA DEL PORTERO		
DURACIÓN: 25 minutos		
APRENDIZAJE: Con el fin de incrementar la motivación de los jugadores y la intensidad de las acciones, resulta conveniente establecer refuerzos positivos para los que alcancen una mayor eficacia en sus acciones; de esta forma, cuando la pareja de atacantes «b» y «c» no consiguen culminar la jugada pasarán a la fila de defensa, intercambiando su posición con el jugador que ha actuado en defensa más otro compañero.		
PARA QUÉ	COMÓ	BENEFICIOS
<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo de pase - Trabajo de controles - Mejora de la precisión espacio-temporal en el pase - Mejora de la resolución de situaciones 1x1 - Trabajo técnico contextualizado en condiciones de presión 	<p>Distribuidos los jugadores inicialmente en dos grupos: atacantes y defensores. En el grupo de los atacantes, se sitúa un jugador fijo «a»¹, que se encarga de iniciar cada secuencia de juego; sus compañeros se ubican formando una fila en la zona central del campo, y otro atacante se sitúa próximo a la banda, en una posición predefinida «c», señalizada con un cono. A una distancia de 8-10 metros, se ubican los defensores para actuar, de uno en uno, partiendo desde la posición retrasada «d»². Cada secuencia de juego se inicia con un envío de balón hacia la posición de pase («b»)³, momento en el cual el atacante y el primer defensor de la banda inician su desplazamiento hacia la portería; el objetivo de la tarea consiste en hacer llegar el balón al jugador «c»⁴ con la mayor precisión posible que le permita realizar un control para pasar con el balón conduciéndolo entre dos conos que delimitan la zona de paso en la esquina del área de penalti. El atacante tratará de culminar la acción ofensiva con un enfrentamiento 1x1 frente al portero, el defensor evita.</p>	<p>Debemos hacer hincapié en que la actuación del atacante y defensor encargado de finalizar la secuencia de juego, no deben iniciar su desplazamiento hasta el instante en que «a» golpea la pelota.</p>

¹ Grupo(a)

² Grupo(b)

³ Grupo(c)

⁴ Grupo(d)

NOMBRE DEL EJERCICIO: TÁCTICA INDIVIDUAL		
DURACIÓN: 30 minutos		
APRENDIZAJE: Es importante que el jugador que realiza el desmarque se ubique lo más próximo posible a la banda, para ofrecer mayores posibilidades de pase a su compañero, y en posición lateral de tal modo que pueda ver ambas porterías.		
PARA QUÉ	COMÓ	BENEFICIOS
<ul style="list-style-type: none"> - Mejora de la Velocidad de Reacción/Gestual. - Mejora de la Velocidad de Desplazamiento. - Mejora de la Fuerza Explosiva 	<p>En un espacio delimitado de 20x15m situado en ambas bandas del campo y no muy alejado de la línea del área de penalti se sitúan dos jugadores atacantes y otros dos defensores. En cada banda trabajarán dos cuartetos cada uno de ellos con un balón. Adicionalmente un portero se situará en su posición habitual. El jugador con balón «a» es quien inicia la jugada. Su compañero decidirá si realizar un desmarque de ruptura o uno de apoyo en función del movimiento que realice el defensor que le está vigilando. Si el jugador en posición de vigilancia sale a ayudar a su compañero en la presión, «b» realizará un desmarque de ruptura y si opta por mantener su posición hará uno de apoyo. El objetivo de los atacantes es acabar la jugada en gol; si consiguen finalizar la acción marcando un tanto, los roles atacantes-defensores no cambiarán, pero sí las posiciones y funciones dentro de cada pareja.</p>	<p>Resulta adecuado que el entrenador aporte información continua a los jugadores acerca de si el desmarque ha sido correcto, con independencia del resultado final de la jugada.</p>

NOMBRE DEL EJERCICIO: REGATES Y FINTAS		
DURACIÓN: 40 minutos		
APRENDIZAJE: De esta manera, incrementaremos la continuidad de la tarea y el objetivo de la misma podrá cumplirse.		
PARA QUÉ	COMO	BENEFICIOS
<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo de PERMUTAS. - Trabajo de - Mejora de la atención y concentración defensiva. - Mejora de la Velocidad de Desplazamiento. - Mejora de la Resistencia Anaeróbica. 	<p>Situamos un amplio rectángulo en las proximidades del área de penalti, tal y como se observa en la representación gráfica. Delante del mismo colocaremos dos conos que marcarán una zona de regate. En cuanto a los jugadores, los dos atacantes comienzan su acción desde posiciones próximas al semicírculo central y los dos defensores, uno en la zona limitada para el regate y su compañero en el rectángulo. Por último, es necesaria la participación de un portero.</p> <p>La tarea comienza desde el semicírculo del centro del campo con la carrera de los dos atacantes. El que lleva el balón, intentará superar por la zona marcada al defensor mediante un regate y llegar al rectángulo. El compañero correrá hacia el mismo, intentando recibir el pase del primero cuando logre entrar en el rectángulo, jugando un dos contra dos e intentando conseguir marcar gol. Si el defensor adelantado es superado en el regate, correrá rápidamente a marcar al otro atacante.</p>	<p>En lo referente a las rotaciones en esta tarea, señalar que podemos establecer el cambio de roles cuando los jugadores defensores consigan satisfactoriamente la permuta y la defensa de la acción en tres ocasiones.</p>

Cuadro N° 36

Elaborado por: Luis Cisneros

NOMBRE DEL EJERCICIO: TRABAJO DE CAMBIOS DE ORIENTACIÓN		
DURACIÓN: 40 minutos		
APRENDIZAJE: El jugador que realiza el pase final deberá decidir a qué compañero dirigir el pase en función de la posición de los defensores y del desmarque y situación de sus compañeros.		
PARA QUÉ	COMÓ	BENEFICIOS
- Trabajo de pase. - Trabajo de controles.	<p>En una mitad del terreno de juego, colocamos cuatro conos que determinen el punto inicial de partida de los jugadores atacantes en la tarea, de tal manera que dos los situaremos en las bandas y otros dos algo más retrasados e interiores, tal y como se observa en la representación gráfica. En cada cono, se colocará un jugador atacante y en la frontal del área se ubicarán inicialmente dos defensores. En la portería, es necesaria la presencia de un guardameta para la correcta ejecución de la tarea.</p> <p>Uno de los dos jugadores de las bandas comenzará la jugada pasando a su compañero más cercano e iniciará una carrera hacia el centro del área para rematar. El jugador que recibe la pelota, de nuevo pasará al futbolista situado en el cono de la banda contraria y éste hacia el atacante de banda, quien tras recibir deberá efectuar un centro para que remate su compañero. Los dos defensores, intentarán desde el primer momento interceptar la pelota en cualquiera de los pases que se llevan a cabo.</p>	<p>En esta tarea es importante que la actuación de los defensores sea muy activa, ya que en el caso contrario los jugadores atacantes actuarán de una forma poco presionada. Si esto sucede, podemos introducir variaciones sobre el ejercicio como modificar la posición inicial de los defensores, situándolos más cercano a las posiciones de los atacantes.</p>

Cuadro N° 47

Elaborado por: Luis Cisneros

NOMBRE DEL EJERCICIO: "PATATA CALIENTE".		
DURACIÓN: 20 minutos		
APRENDIZAJE: Es importante dejar muy claro desde el principio el desarrollo del juego y entender que el juego puede ser adaptado en función del nivel físico y técnico de los jugadores.		
PARA QUÉ	COMÓ	BENEFICIOS
<ul style="list-style-type: none"> - Mejora de la Velocidad Gestual. - Mejora de la Velocidad de Reacción. 	<p>Varios jugadores se colocan en círculo mirando hacia el centro del mismo, con un sólo balón, mientras que fuera del círculo se encuentra otro jugador sin balón. El juego consiste en que los jugadores que forman el círculo deben pasarse el balón en cualquier de los dos sentidos lo más rápido posible, pero sin que el móvil se salte a ningún jugador. El participante que está fuera del grupo debe intentar tocar al que tiene el balón, o bien al compañero situado a derecha e izquierda del poseedor del móvil. Cuando el individuo que se encuentra fuera consiga tocar al poseedor del balón o a alguno de sus compañeros más próximos, se producirá un intercambio de papeles.</p>	<p>No obstante este tipo de juegos ayudan a que los jugadores no centren tanto su atención en el móvil y sí en su adversario, facilitando el desarrollo de la visión periférica, la anticipación y la atención selectiva, factores éstos muy necesarios en los deportes colectivos.</p>

Cuadro N° 58

Elaborado por: Luis Cisneros

NOMBRE DEL EJERCICIO: PASE CON BORDE INTERNO		
DURACIÓN: 25 minutos		
APRENDIZAJE: Esta tarea requiere delimitar un espacio grande para su ejecución, ya que en el caso contrario los "atacantes" no tendrían tiempo suficiente para efectuar sus pases antes de que el rival llegue a su objetivo, el aro.		
PARA QUÉ	COMÓ	BENEFICIOS
<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo de PASE. - Trabajo de CONTROLES. - Trabajo de CONDUCCIÓN DE BALÓN. - Mejora de la rapidez y precisión en la ejecución del pase. - Mejora de los controles orientados 	<p>Dentro de un rectángulo grande delimitaremos dos espacios. En el cuadrado pequeño, se colocará un jugador "atacante" y frente a él y en una zona en forma de pasillo otro compañero. Por último, y en la zona exterior, se colocará inicialmente el jugador "defensor" con balón y un aro en el extremo contrario.</p> <p>La tarea comienza con un pase del jugador "defensor" al futbolista situado en el cuadrado pequeño, iniciando una carrera hacia el aro cuando éste reciba la pelota. El jugador "atacante" pasará con la máxima rapidez y precisión a su compañero que debe recibir dentro de su espacio delimitado e intentar conducir el balón y tocar al jugador "defensor" antes de que éste llegue al aro.</p>	<p>Resulta necesario indicar claramente al jugador "defensor" que debe efectuar su pase dentro de la zona delimitada para la recepción del "atacante" y así iniciar la tarea. Si su pase no va dentro de la zona o comienza su carrera antes de la recepción del pase, el entrenador le impondrá algún tipo de refuerzo negativo como la realización de alguna tarea física, con el fin de evitar este tipo de actuaciones anticipatorias.</p>

Cuadro N° 69

Elaborado por: Luis Cisneros

NOMBRE DEL EJERCICIO: REPLIEGUE		
DURACIÓN: 40 minutos		
APRENDIZAJE: El entrenador decidirá si se aplica la norma del fuera de juego, pudiendo inicialmente establecer dicha aplicación sólo tras la franja delimitada, tal y como se emplea esta regla en el Fútbol.		
PARA QUÉ	COMÓ	BENEFICIOS
- Mejora de la Velocidad de Desplazamiento	Colocamos en cada una de las dos mitades del terreno de juego una zona rectangular que ocupe todo el ancho del mismo. Entre estas dos franjas, en la parte central del campo, se colocarán inicialmente los jugadores divididos en dos equipos de cinco componentes cada uno. Además, cada equipo dispondrá de un portero para la realización de esta tarea. La secuencia comienza con la posesión de balón para un equipo, de tal manera que intentará llegar a la zona que delimita el campo contrario a la dirección de su ataque. Si consiguen penetrar en la misma, dejarán allí el balón y realizarán un repliegue rápidamente para defender el ataque que el equipo contrario realizará inmediatamente. Una vez completada la acción de contraataque los jugadores recuperarán sus posiciones iniciales antes de comenzar una nueva secuencia de juego.	Para que los jugadores que están en posesión de la pelota se motiven para introducir la pelota en la zona contraria y efectuar el repliegue, podemos introducir la norma de que el equipo conseguirá un punto cada vez que introduzcan el balón en la misma. Cuando lo consigan, dejarán la pelota en el punto exacto de penetración en la franja, y en ese momento el equipo rival iniciará la jugada. Si consiguen el gol, sumarán igualmente un punto y anularán el conseguido por el rival, sin embargo, si el equipo defensor roba la pelota ganará un punto adicional. Cada vez que se concluya una jugada, iniciará la secuencia el equipo contrario.

Cuadro N° 20

Elaborado por: Luis Cisneros

NOMBRE DEL EJERCICIO:RESISTENCIA ANAERÓBICA		
DURACIÓN: 15 minutos		
APRENDIZAJE: Sería aconsejable que los jugadores realizaran una pausa activa efectuándose pases o acciones de habilidad con el balón.		
PARA QUÉ	COMÓ	BENEFICIOS
- Mejora de la Resistencia Anaeróbica	<p>Marcamos con conos un rectángulo de 10x15 en el cual situaremos a una pareja de jugadores con balón. El ejercicio consiste en que en un minuto de duración los jugadores deberán de meter el mayor número de goles posible al contrario. El gol será válido si el jugador atraviesa con el balón controlado la línea de fondo contraria a la que defiende.</p> <p>Se realizarán 4 series con 1' de recuperación entre ellas.</p>	<p>También se deberá de incentivar y avivar el ánimo de sus jugadores para aumentar la motivación de los mismos manteniendo así la intensidad del ejercicio; para ello, podemos incluir la aplicación de algún refuerzo negativo como la realización de alguna acción física cada vez que un jugador reciba un gol.</p>

Cuadro N° 21

Elaborado por: Luis Cisneros

NOMBRE DEL EJERCICIO: ENTRENAMIENTO INTEGRADO		
DURACIÓN: 35 minutos		
APRENDIZAJE: Cuando queramos llevar a cabo varias series de este trabajo, será más conveniente ir alternando con las variantes para evitar que el trabajo se vuelva monótono.		
PARA QUÉ	COMÓ	BENEFICIOS
<p>- Mejora de la Velocidad de Reacción/Gestual.</p> <p>- Mejora de la Velocidad de Desplazamiento</p>	<p>Por parejas enfrentados con una separación de 2-4 metros. El jugador «a» parte con balón debiendo golpearlo entre las piernas de «b» que las mantiene abiertas.</p> <p>Cuando «a» golpea el balón ambos corren tras él disputando la posesión de la pelota tratando de alcanzarla antes que el compañero.</p> <p>Efectuar 6-8 repeticiones por serie cambiando la posición los jugadores.</p>	<p>En la lucha por el balón seguiremos la normativa del fútbol, permitiendo cargas legales (hombro con hombro), pero no empujones, ni agarrones.</p>

Cuadro N° 22

Elaborado por: Luis Cisneros

NOMBRE DEL EJERCICIO: SKIPPING		
DURACIÓN: 2 minutos		
APRENDIZAJE: Una adecuada coordinación de brazos y piernas al momento de realizar el skipping		
PARA QUÉ	COMÓ	BENEFICIOS
<ul style="list-style-type: none"> - Mejora de la Velocidad Gestual - Mejora de la Velocidad de Desplazamiento - Mejora de la Fuerza Explosiva 	<p>Por parejas con una goma elástica. El jugador «b» realiza skipping mientras «a» le sujeta con una goma por la cintura para evitar su desplazamiento hacia adelante. Después de 4-5 segundos aguantando a su compañero, «a» suelta uno de los extremos de la goma para que «b» salga corriendo a la máxima velocidad hasta completar una distancia de 10-15 metros.</p> <p>Realizar 6-8 repeticiones por serie y jugador.</p>	<p>Debe mantener la concentración</p>

Cuadro N° 23

Elaborado por: Luis Cisneros

NOMBRE DEL EJERCICIO:RECEPCIÓN		
DURACIÓN: Término de la prueba		
APRENDIZAJE: Debemos fijar la atención en que el lanzamiento se produzca de forma explosiva mediante la aducción de la pierna, adelantada, evitando ayudas de impulsión con el tronco fijando el movimiento, exclusivamente en las piernas.		
PARA QUÉ	COMÓ	BENEFICIOS
<p>- Mejora de la Fuerza Explosiva</p> <p>- Tonificación muscular del tren inferior</p>	<p>Por parejas con un balón medicinal, uno de la pareja se sitúa de pié, con una ligera flexión de piernas, lateralmente a un balón que tiene pegado a uno de los pies. El compañero se sitúa frente al balón, con una distancia variable entre 4 y 9 metros.</p> <p>El jugador «a» realiza un impulso de aducción de la pierna, pegada al balón (que está ligeramente adelantada), para mandar el balón al jugador «b», que realizará la misma acción, devolviendo el balón al compañero para que efectúe la siguiente acción.</p> <p>Los jugadores deben ejecutar series de entre 6 y 10 acciones con cada pierna.</p>	<p>Fin de coger mayor coordinación y automatización del gesto y poder realizarlo de forma más explosiva y fijar perfectamente el trabajo en la zona que queremos trabajar.</p>

Cuadro N° 24

Elaborado por: Luis Cisneros

NOMBRE DEL EJERCICIO:LATERALIDAD		
DURACIÓN: 5 minutos		
APRENDIZAJE: Reconocer su lateralidad en cada uno de ellos.		
PARA QUÉ	COMÓ	BENEFICIOS
<ul style="list-style-type: none"> - Acondicionamiento General. - Mejora de la Fuerza- Resistencia. - Mejora de la Fuerza de los abdominales oblicuos. 	<p>Acostados sobre el lado derecho, colocar la mano derecha encima del oblicuo izquierdo y la izquierda tras nuca. El torso y la pierna izquierda suben lo posible realizando un movimiento por el cual la distancia entre hombro y rodilla disminuye. El torso apenas se va a mover y la pierna extendida en todo momento realiza un movimiento de abducción. Mantener brevemente la contracción para volver otra vez a la posición inicial y repetir de nuevo el movimiento varias veces para cambiar.</p>	<p>Sentir la contracción del oblicuo no permitiendo que la inercia facilite el movimiento y reduzca los efectos del ejercicio.</p>

Cuadro N° 25

Elaborado por: Luis Cisneros

NOMBRE DEL EJERCICIO: CAMBIOS DE RITMOS		
DURACIÓN: 45 minutos		
APRENDIZAJE: Cambios de direcciones y velocidades de los jugadores.		
PARA QUÉ	COMÓ	BENEFICIOS
- Alternar juego corto-lento con largo-rápido.	Por la alternancia en cuanto a su lentitud y velocidad, de los movimientos de los del equipo que se encuentran en posesión del balón y de las diferentes velocidades y trayectorias de este. Estos pueden der individuales y colectivos	Tendrán una mayor atención en los juegos.

Cuadro N° 26

Elaborado por: Luis Cisneros

NOMBRE DEL EJERCICIO: EJERCICIO BÁSICO		
DURACIÓN: 90 minutos		
APRENDIZAJE: Compañerismo y una adecuada colaboración en los encuentros.		
PARA QUÉ	COMÓ	BENEFICIOS
<ul style="list-style-type: none"> • Concentración en el momento del encuentro 	<p>Se colocan dos equipos.</p> <p>El balón se encuentra sobre el campo 1, juegan dos jugadores del equipo B contra dos jugadores del equipo A y el centrocampista puede moverse por el campo 1. Cuando el jugador lanza el balón en el campo 1, se origina una situación de 3 contra 2.</p> <p>El centrocampista del equipo B se puede encontrar sólo en el centro del campo M. Cuando el equipo B defiende, es el equipo B quien lucha por el balón, así que pueden lanzar a su centrocampista, que sigue pasando el balón al campo 2, en el que él mismo puede participar en el ataque.</p> <p>Juego sobre dos campos. Si el equipo consigue un gol, el juego continúa en el campo 1.</p>	<p>Con la actividad tendremos una adecuada colaboración en los momentos que se enfrenten en un encuentro deportivo.</p>

Cuadro N° 27

Elaborado por: Luis Cisneros

6.8. ADMINISTRACIÓN

6.8.1 RECURSOS HUMANOS

- Profesores
- Niños y niñas del Instituto
- Autor de la tesis

6.8.2 RECURSOS INSTITUCIONALES

Para la aplicación, tales como los test se utilizaran el patio del Instituto de lo cual cuenta con implementación necesaria para la ejecución, el mismo que es supervisado por la profesora de Cultura Física del Instituto.

6.8.3 RECURSOS MATERIALES

- Materiales de Oficina.
- Computadora.
- Impresora.
- Carpetas.
- Lápices
- Esferos.
- Perforadora.
- Engrampadora.
- Copias.
- Marcadores.
- Resma de papel bond.
- Fichas de observación 21 individuales
- Silbato.

- Cronometro.
- Conos.
- Barra Estabilizadora.
- Colchoneta.
- Balones.

6.8.4 RECURSOS ECONÓMICOS

RUBRO DE GASTOS	TOTAL
Hojas	15
Transporte	95
Internet	25
Impresiones	70
Material Escolar y copias	80
Imprevistos	80
TOTAL	365

Cuadro N° 28

Autor Luis Cisneros

6.8.5 FINANCIAMIENTO

El financiamiento estará a cargo del responsable del trabajo de investigación.

6.9. PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN

- La evaluación se realizara en dos etapas para observar los avances que tuvieron al realizar el primer test con el segundo.
- Se realizará una ficha de seguimiento de cada uno de las niñas y niños para verificar los avances y planificar futuras intervenciones.
- Cabe recalcar que el test de Cooper se les aplico pero en baja intensidad.

MATERIALES DE REFERENCIA

1. BIBLIOGRAFÍA

- Acosta, F. Educación Física, Deporte y Diversidad: El Desafío de Incluir. Editorial Inde. Revista de Educación Física, 2009.
- Alarcón, F., Velandrino, A., Ureña, N., & Ureña, F. Habilidades motrices básicas en primaria. Editorial Inde. Programa de intervención, 2006.
- Álvarez, C. La escuela en la vida. Editorial, La Habana, 1995.
- Asociación para el Síndrome de Down de Madrid. El futuro empieza hoy: I Jornadas sobre el Síndrome de Down. Ediciones Pirámides, SA. (1994).
- Asociación Europea de Investigación sobre la Actividad Física Adaptada. 1989.
- Barton, L. Discapacidad y sociedad. Morata, 1998.
- Bantulá, J. Juegos Motrices Cooperativos. Editorial Paidotribo. Tercera edición., 2004.
- Bautista, R. Necesidades Educativas Especiales. Aljibe, 1993.
- CALMELS, Daniel: "¿Qué es la Psicomotricidad? Los trastornos psicomotores y la práctica psicomotriz", Editorial Lumen, 1ra edición, Buenos Aires, 2003.
- TASSET, J.M. Teoría y práctica de la psicomotricidad. PAIDÓS, Segunda edición. España, 1996.

2. LINGÜOGRAFÍA

- Artigas, M. (2005). Síndrome de Down (Trisomía 21) en <http://www.aeped.es/protocolos/genetica/6-down.pdf>
- Astorga, L. (2003). Discapacidad, perspectiva histórica y desigualdades imperantes. Recuperado el 14 de octubre de 2003, de www.codehuca.or.cr/discapabrecha.htm
- <http://www.efdeportes.com/efd154/mejoramiento-motriz-en-ninos-con-sindrome-de-down.htm>

ANEXOS

ANEXO 1

TEST DE APTITUD MOTRIZ

NOMBRE:

FECHA DE APLICACIÓN:

DESCRIPCIÓN

En el circuito adjunto y sin exceder el tiempo máximo establecido para cada género, el/la postulante deberá ejecutar sucesivamente las habilidades motrices indicadas en cada una de las nueve estaciones que conforman este recorrido.

Control

Se registra el tiempo empleado en el recorrido, desde el comienzo de la primera estación hasta el término de la novena prueba.

Tiempo máximo : 1.20 minutos.

El/la postulante tendrá un máximo de dos oportunidades para realizar el test.

Requisitos de aprobación

El(la) deberá ejecutar todas las pruebas en el orden establecido, dentro del tiempo límite señalado para cada sexo, aprobando al menos 8 de las 9 pruebas que conforman el circuito.

Este examen se califica sólo con concepto de **aprobación o reprobación.**

ANEXO 2

TEST DE APTITUD MOTRIZ

1. A partir de la posición de pie tras una línea trazada en el suelo, realizar un salto cayendo Con los pies juntos.
2. A partir de la posición de pie sobre una colchoneta y ante una barra ubicada a 25 cm de altura, realizar subida hasta alcanzar la posición de apoyo. Descender libremente a la posición de pie.
3. Pasar en forma lateral por debajo de un obstáculo de 100 cm. de altura, sin apoyar las manos en el suelo y sin tomar contacto con el, con ninguna parte de su cuerpo.
4. El/la ejecutante deberá lanzar un balón por sobre una red de vóley de 2,44 m de altura, pasar libremente por debajo de la red y recibir el balón al otro lado antes de que éste caiga al suelo.
5. Subir y desplazarse libremente de un extremo a otro en una viga de equilibrio de 5 m de largo y de 10 cm. de ancho, ubicada a 25 cm. de altura. Descender libremente a una colchoneta ubicada al término de la viga
6. Ejecutar libremente una voltereta adelante en una colchoneta.
7. Conducir botando libremente con una mano un balón de baloncesto, sorteando 3 conos ubicadas a una distancia de 1 m una de otra.
8. Lanzar libremente desde una distancia de 5 m un balón de fútbol contra un tablero y recibir el balón después del rebote, antes de que caiga al suelo.
9. Cubrir una distancia de 10 m saltando libremente una cuerda, de uno a otro pie.

Estación	Prueba: descripción	Grafico
N° 1	Salto largo a pies juntos A partir de la posición de pie tras una línea trazada en el suelo, realizar un salto cayendo Con los pies juntos.	
	Desplazarse a la estación N° 2	
N° 2	Ejercicio en barra cilíndrica Varones: a partir de la posición de pie sobre una colchoneta y ante una barra ubicada a 25 cm de altura, realizar subida hasta alcanzar la posición de apoyo. Descender libremente a la posición de pie.	
	Desplazarse a la estación N° 3	
N° 3	Pasar por debajo de un obstáculo Pasar en forma lateral por debajo de un obstáculo de 100 cm. de altura, sin apoyar las manos en el suelo y sin tomar contacto con el, con ninguna parte de su cuerpo.	
	Desplazarse a la estación N° 4	
N° 4	Lanzar y recibir El/la ejecutante deberá lanzar un balón por sobre una red de vóley de 2,44 m de altura, pasar libremente por debajo de la red y recibir el balón al otro lado antes de que éste caiga al suelo.	
	Desplazarse a la estación N° 5	
N° 5	Equilibrio en viga Subir y desplazarse libremente de un extremo a otro en una viga de equilibrio de 5 m de largo y de 10 cm. de ancho, ubicada a 25 cm. de altura. Descender libremente a una colchoneta ubicada al término de la viga	
	Desplazarse a la estación N° 6	
N° 6	Voltereta adelante Ejecutar libremente una voltereta adelante en una colchoneta.	
	Desplazarse a la estación N° 7	
N° 7	Drible Conducir botando libremente con una mano un balón de baloncesto, sorteando 3 conos ubicadas a una distancia de 1 m una de otra.	
	Desplazarse a la estación N° 8	
N° 8	Lanzar y recibir Lanzar libremente desde una distancia de 5 m un balón de fútbol contra un tablero y recibir el balón después del rebote, antes de que caiga al suelo.	
	Desplazarse a la estación N° 9	
N° 9	Desplazarse saltando una cuerda Cubrir una distancia de 10 m saltando libremente una cuerda, de uno a otro pie.	
	Fin del recorrido	Tiempo

ANEXO 3

TEST DE COOPER

Contenido

1. En qué consiste.

Consiste en una prueba que se basa en recorrer la mayor distancia posible en 12 minutos, hasta llegar al límite de la resistencia de la persona.

2. Consideraciones previas.

Se debe considerar que el test de Cooper:

- Es una prueba de exigencia, donde la distancia y el tiempo sugeridos buscan poner al máximo la capacidad física, respiratoria y cardiovascular de la persona, hasta llevarla a un punto cercano al agotamiento.
- No es un programa de entrenamiento. Las personas que se inician deben someterse a un programa de acondicionamiento adaptado a su edad y a su condición física.
- Dado que es una prueba en la cual el organismo está siendo probado, es necesario esforzarse al máximo. Aquella persona que tenga sospechas de padecer alguna enfermedad o problema físico, debe consultar un médico para que le autorice la prueba.

Consejos para realizar el test.

- Se recomienda hacer un estiramiento muscular antes y después de la prueba. (5 min aproximados)
- Elija un calzado ergonómico y liviano, adecuado para trote.
- El área de la prueba debe ser preferiblemente plana sin subidas o bajadas pronunciadas.
- Al finalizar la prueba la persona debe evitar detenerse abruptamente y/o sentarse de inmediato. Se recomienda mantenerse caminando cada vez

más lento, hasta normalizar completamente el flujo respiratorio y en lo posible haber dejado de sudar.

- Antes de hidratarse enjuáguese la boca para eliminar la saliva espesa y las toxinas producidas por la actividad.

3. Análisis de resultados.

Luego de finalizada la prueba, se debe comparar la distancia recorrida con las Tablas de Cooper que se encuentran más abajo.

Para la evaluación, Cooper estableció cinco categorías: Muy Mala, Mala, Regular, Buena y Excelente.

Ejemplo: si en 12 minutos, un hombre menor de 30 años recorre 2400 m, cumple con los requerimientos aeróbicos de la prueba, y es ubicado en la categoría.

Tablas de Cooper				
Hombres (12 min)				
Categoría	menos de 30 años	30 a 39 años	40 a 49 años	50 años o más
Muy Mala	Menos de 1600 m	Menos de 1500 m	Menos de 1400 m	Menos de 1300 m
Mala	1600 a 2199 m	1500 a 1999 m	1400 a 1699 m	1300 a 1599 m
Regular	2200 a 2399 m	2000 a 2299 m	1700 a 2099 m	1600 a 1999 m
Buena	2400 a 2800 m	2300 a 2700 m	2100 a 2500 m	2000 a 2400 m
Excelente	Más de 2800 m	Más de 2700 m	Más de 2500 m	Más de 2400 m
Mujeres (12 min)				
Categoría	menos de 30 años	30 a 39 años	40 a 49 años	50 años o más

Muy Mala	Menos de 1500 m	Menos de 1400 m	Menos de 1200 m	Menos de 1100 m
Mala	1500 a1799 m	1400 a1699 m	1200 a1499 m	1200 a1399 m
Regular	1800 a2199 m	1700 a1999 m	1500 a1899 m	1400 a1699 m
Buena	2200 a2700 m	2000 a2500 m	1900 a2300 m	1700 a2200 m
Excelente	Más de 2700 m	Más de 2500 m	Más de 2300 m	Más de 2200 m

Las tres primeras categorías de estas tablas obtienen calificación reprobatoria. Solo se consideran habilitantes las categorías «Buena» y «Excelente».

El hecho de que la persona no se haya clasificado en alguna de estas dos últimas categorías, no es motivo de preocupación alguna. De hecho, se estima que el 80% de la población mundial reprobaría esta prueba. Aquí el test cumple un primer objetivo: el de establecer la condición física actual de la persona con el fin de comenzar un programa de entrenamiento.

4. Tablas referenciales de tiempos.

A diferencia de las tablas de Cooper estándar, estas tablas permiten la evaluación tomando la distancia fija y variando el tiempo de la prueba. Son útiles cuando se necesita evaluar grupos de más de 10 personas a la vez en campo abierto.

Hombres (2414 m)				
Categoría	Menos de 30 años	30 a 39 años	40 a 49 años	Más de 50 años
Muy Mala	16.30 min	17.30 min	18.30 min	19.00 min
Mala	14.31 min	15.31 min	16.31 min	17.01 min
Regular	12.01 min	13.01 min	14.01 min	14.31 min
Buena	10.16 min	11.01 min	11.31 min	12.01 min

Excelente	<=10.15 min	<=11.00 min	<=11.30 min	<=12.00 min
Mujeres (2172 m)				
Categoría	Menos de 30 años	30 a 39 años	40 a 49 años	más de 50 años
Muy Mala	15.55 min	16.55 min	17.55 min	18.25 min
Mala	14.27 min	15.27 min	16.27 min	16.55 min
Regular	12.09 min	13.09 min	14.09 min	14.39 min
Buena	09.41 min	10.26 min	10.56 min	11.26 min
Excelente	<=09.40 min	<=10.25 min	<=10.55 min	<=11.25 min

Los tiempos dados indican donde comienza cada categoría. Por ejemplo, un hombre de 32 años que haya recorrido la distancia en 14.45 minutos estará en la categoría Regular.

En este caso, el grupo parte “todos juntos” y se comienza a medir el tiempo. En la medida que cada persona del grupo va cubriendo la distancia se le va indicando su tiempo, para luego registrarlo en el control y posteriormente clasificarla según la tabla.

Programa de acondicionamiento.

Cooper no solo elaboró el test mencionado, sino que diseñó además un programa de acondicionamiento aeróbico de 16 semanas de duración, el cual es explicado con detalle en su libro *Aerobics* (1968).

Se trata básicamente de realizar el trote en tiempos y distancias programadas según la edad, y a la vez ir obteniendo una cantidad determinada y progresiva de puntos semanales, los cuales tienen como objetivo aumentar cada vez más la

propia capacidad física, cardiovascular y respiratoria y por ende el VO2max de la persona.

Resistencia – Sistemas de entrenamiento

Fuerza– Sistemas de entrenamiento

Velocidad– Sistemas de entrenamiento

Flexibilidad– Sistemas de entrenamiento

Entrenamiento de la condición física en las diferentes edades

Planificación

Entrenamiento deportivo

Buscamos rendimiento, que es la aproximación entre lo que se busca y lo conseguido.

Influye en el rendimiento:

- La técnica.
- La táctica.
- La condición física.
- La condición psicológica.

Cualidades complementarias:

- Coordinación.
- Equilibrio.

Cualidades derivadas:

- Potencia = fuerza + velocidad.
- Agilidad = fuerza + velocidad + flexibilidad + equilibrio.

Cualidades físicas y su relación con el organismo.

- Sistema alimenticio (corazón) P Resistencia.
- Sistema de movimiento (huesos y músculos) P Fuerza, Velocidad, Flexibilidad.
- Sistema de dirección (sistema nervioso central) P Coordinación, Equilibrio.

✓ **Resistencia**

“Capacidad de realizar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible.”.

Tipos de resistencia.

Aeróbica (Con O ₂)	
Anaeróbica (Sin O ₂)	

✓ **Fuerza. Sistemas de entrenamiento**

Fuerza: “Capacidad de superar o contrarrestar resistencias mediante la actividad muscular”.

Máxima: “capacidad de alcanzar la mayor fuerza posible de forma intencionada frente a una resistencia”.

Explosiva: “capacidad de mover el propio cuerpo o parte de él, o instrumentos con gran velocidad”.

Resistencia: “capacidad de mantener la fuerza el máximo tiempo posible o repetirla un número deseado de veces”.

Fuerza máxima: “capacidad de alcanzar la mayor fuerza posible de forma intencionada frente a una resistencia”.

ANEXO 4
Evidencia fotográfica



Gráfico N°14: Departamento de Cultura Física



Gráfico N°15: Implementación



Gráfico N°16: Cancha deportiva



Gráfico N°17: Área de Juegos recreacionales



Gráfico N°18: Equino terapia



Gráfico N°19: Recreación



Gráfico N°20: Práctica del fútbol

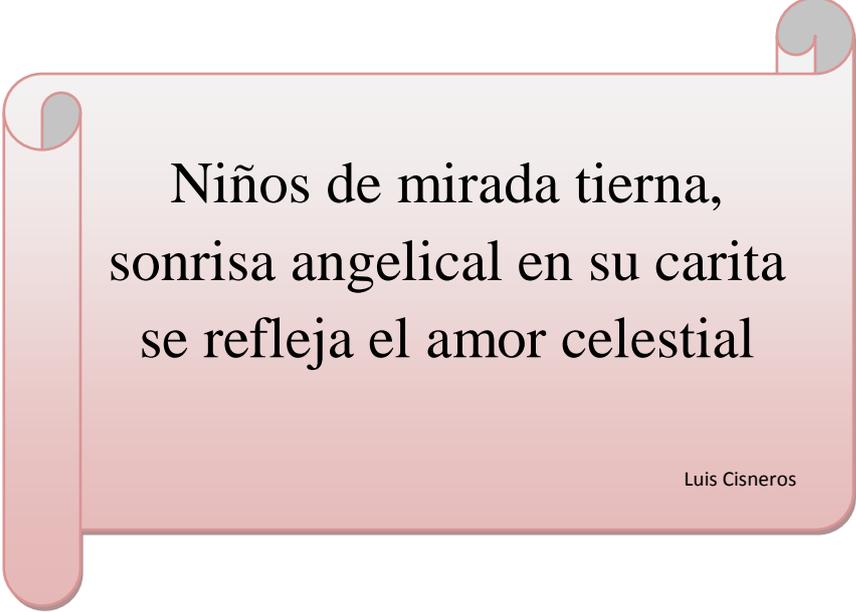




Gráfico N°21: Ayuda a los niños al equilibrio



Gráfico 22: Desplazamientos



Niños de mirada tierna,
sonrisa angelical en su carita
se refleja el amor celestial

Luis Cisneros