

LA RECREACION COMO MEDIO PARA FOMENTAR LA RESILIENCIA EN JOVENES
CON SINDROME DE DOWN DE LA CORPORACION SOCIAL DEPORTE Y CULTURA
NEDISCO DEL MUNICIPIO DE COPACABANA

BERTHA LILIA GIRALDO GOMEZ

JORGE ENRIQUE MORALES

JUAN ESTEBAN SALDARRIAGA GÓMEZ

UNIVERSIDAD CATOLICA DE ORIENTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FISICA RECREACIÓN Y DEPORTES
MEDELLIN, ANTIOQUIA

2020

LA RECREACION COMO MEDIO PARA FOMENTAR LA RESILIENCIA EN JOVENES
CON SINDROME DE DOWN DE LA CORPORACION SOCIAL DEPORTE Y CULTURA
NEDISCO DEL MUNICIPIO DE COPACABANA

BERTHA LILIA GIRALDO GOMEZ

JORGE ENRIQUE MORALES

JUAN ESTEBAN SALDARRIAGA GÓMEZ

Proyecto para obtener título de licenciatura en
Educación Física Recreación y Deportes

Asesora:

Magister Esmeralda Caballero Escorcía

UNIVERSIDAD CATOLICA DE ORIENTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FISICA RECREACIÓN Y DEPORTES
MEDELLIN, ANTIOQUIA

2020

NOTA DE ACEPTACIÓN

FIRMA DEL PRESIDENTE DE JURADO

FIRMA DE JURADO

FIRMA DE JURADO

Medellín, junio de 2.020

DEDICATORIA

“Este proyecto de grado se lo quiero dedicar única y exclusivamente a Dios, a mi Padre Celestial, al Dios de amor y poder que me dio las fuerzas y la voluntad para sacar adelante mis estudios y mi carrera, un sueño propuesto desde hace años.”

Bertha

“Se lo dedico a Dios, a mi constancia y tenacidad por lograr este paso en mi vida; gracias infinitas al omnipotente por este gran sueño cumplido.”

Jorge

“Dedicado al Dios Todopoderoso, que de la mano me llevó a cumplir este propósito ligado a mi corazón.”

Juan Esteban

AGRADECIMIENTO

“Agradezco a toda mi familia, en especial a mi esposo y a mis hijos, quienes han sido la fortaleza en mi camino y el apoyo incondicional para seguir adelante.”

Bertha

“Gracias a mi hija que fue el motivo para iniciar este camino, de igual manera gracias a mi madre que en vida siempre soñó con verme todo un profesional.”

Jorge

“Agradecimientos de este gran triunfo para mi esposa, hija, hermanos y en memoria de mi madre.”

Juan Esteban

TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
1. Antecedentes de Investigación	13
1.1. Antecedentes Internacionales	13
1.2. Antecedentes Nacionales	16
1.3. Antecedentes Locales	19
2. Planteamiento del Problema	21
3. Pregunta de Investigación	22
4. Justificación	23
5. Objetivos	25
5.1. Objetivo General	25
5.2. Objetivos Específicos	25
6. Marco de Referencia	26
6.1. Marco Teórico	26
6.1.1. <i>Discapacidad</i>	26
6.1.2. <i>Síndrome de Down en la Sociedad</i>	27
6.1.3. <i>Resiliencia</i>	31
6.1.4. <i>Recreación y Resiliencia</i>	34
6.2. Marco Legal	38
6.2.1. <i>Piar Dúa</i>	43
7. Diseño Metodológico	44
7.1. Tipo de investigación	44
7.2. Método de investigación	44
7.3. Perspectiva didáctica	46
7.4. Población objeto de estudio	46

	7
7.5. Foco de investigación	46
7.6. Técnicas e instrumentos para la recolección de la información	47
7.7. Huella metodológica formulación de la propuesta	47
7.8. Categorías de análisis	48
7.8.1. <i>Recreación (Categoría)</i>	49
7.8.2. <i>Juego</i>	49
7.8.3. <i>Participación</i>	50
7.8.4. <i>Aspecto Cognitivo</i>	50
7.8.5. <i>Aspecto Psicomotor</i>	50
7.8.6. <i>Aspecto Psicológico</i>	51
7.8.7. <i>Aspecto Afectivo-Social</i>	51
7.8.8. <i>Resiliencia (Categoría)</i>	51
7.8.9. <i>Comunicación Asertiva</i>	52
7.8.10. <i>Toma de Decisiones</i>	52
7.8.11. <i>Manejo, Resolución o Negociación de Problemas y Conflictos</i>	53
7.8.12. <i>Trabajo en Equipo (Categoría)</i>	53
7.8.13. <i>Convivencia</i>	54
7.8.14. <i>Autonomía</i>	54
8. Resultados y Discusión	55
8.1. Propuesta de intervención “Mi Héroe soy Yo”	55
8.1.1. <i>Introducción</i>	55
8.1.2. <i>Objetivos.</i>	55
8.1.3. <i>Síntesis de la propuesta conforme a categorías</i>	56
8.1.4. <i>Descripción Detallada de las Actividades</i>	57
8.2. Diarios de campo	78

	8
8.3. Discusión	83
9. Conclusiones	87
10. Recomendaciones	88
Referencias Bibliográficas	90
Anexos y Apéndices	97
Documentos y formatos	97
Registros Fotográficos	98

LISTA DE FIGURAS

	Pág.
figura 1 Taxonomía del concepto discapacidad	27
figura 2 Principios Generadores D.U.A.	30
figura 3 Componentes centrales de la Resiliencia	34

LISTA DE ILUSTRACIONES

	Pág.
Ilustración 1 Consentimiento Informado	97
Ilustración 2 Descriptor visual Actividad “Lanzar al Cesto”	98
Ilustración 3 Descriptor visual Actividad “A pasar el aro”	98
Ilustración 4 Descriptor visual Actividad “¿Qué hora es señor Lobo?”	99
Ilustración 5 Descriptor visual Actividad “Cuentame un Cuento”	99
Ilustración 6 Descriptor visual Actividad “Somos músicos”	100
Ilustración 7 Descriptor visual Actividad “¿Cuál es su forma?”	100
Ilustración 8 Descriptor visual Actividad “La figura en el Espejo”	101

LISTA DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 Evolución histórica concepto Resiliencia	32
Tabla 2 Detallado categorías de Análisis	49
Tabla 3 Síntesis Actividades a desarrollar por subcategorías	56
Tabla 4 Descriptor Didáctico Actividad N° 1	57
Tabla 5 Descriptor Didáctico Actividad N° 2	57
Tabla 6 Descriptor Didáctico Actividad N° 3	58
Tabla 7 Descriptor Didáctico Actividad N° 4	59
Tabla 8 Descriptor Didáctico Actividad N° 5	60
Tabla 9 Descriptor Didáctico Actividad N° 6	60
Tabla 10 Descriptor Didáctico Actividad N° 7	61
Tabla 11 Descriptor Didáctico Actividad N° 8	62
Tabla 12 Descriptor Didáctico Actividad N° 9	63
Tabla 13 Descriptor Didáctico Actividad N° 10	63
Tabla 14 Descriptor Didáctico Actividad N° 11	64
Tabla 15 Descriptor Didáctico Actividad N° 12	65
Tabla 16 Descriptor Didáctico Actividad N° 13	66
Tabla 17 Descriptor Didáctico Actividad N° 14	67
Tabla 18 Descriptor Didáctico Actividad N° 15	68
Tabla 19 Descriptor Didáctico Actividad N° 16	68
Tabla 20 Descriptor Didáctico Actividad N° 17	69
Tabla 21 Descriptor Didáctico Actividad N° 18	70

	12
Tabla 22 Descriptor Didáctico Actividad N° 19	71
Tabla 23 Descriptor Didáctico Actividad N° 20	72
Tabla 24 Descriptor Didáctico Actividad N° 21	73
Tabla 25 Descriptor Didáctico Actividad N° 22	73
Tabla 26 Descriptor Didáctico Actividad N° 23	74
Tabla 27 Descriptor Didáctico Actividad N° 24	75
Tabla 28 Descriptor Didáctico Actividad N° 25	75
Tabla 29 Descriptor Didáctico Actividad N° 26	76
Tabla 30 Descriptor Didáctico Actividad N° 27	77
Tabla 31 Diario de campo Actividad N° 1	78
Tabla 32 Diario de campo Actividad N° 2	79
Tabla 33 Diario de campo Actividad N° 3	80
Tabla 34 Diario de campo Actividad N° 4	80
Tabla 35 Diario de campo Actividad N° 5	81
Tabla 36 Diario de campo Actividad N° 6	82
Tabla 37 Diario de campo Actividad N° 7	82

1. Antecedentes de Investigación

Para contextualizar esta investigación fue necesario remitirnos a la búsqueda primaria de bibliografía académica ligada con revistas y proyectos de grados a nivel local, nacional e internacional, los cuales nos respaldarían en términos de viabilidad nuestra investigación y su aplicabilidad en el medio.

1.1. Antecedentes Internacionales

El primer caso es del compendio investigativo llamado: “La Resiliencia desde la Perspectiva del Trabajo Social en Niños, Niñas y Adolescentes en Acogimiento Institucional” desde el Ecuador; es a través del estudio de la Resiliencia desde la óptica de esta profesión, donde se define adecuadamente el papel y las funciones de la trabajadora social para abordar apropiadamente a grupos de niños en casas o instituciones de acogida.

Se hicieron encuestas a trabajadores sociales sobre el tema y se llegaron a conclusiones fundamentales como que el trabajador social debe conocer el marco jurídico y legal correspondiente para tener un enfoque social y de derechos para cada infante, y que debe trabajar en conjunto con entidades públicas y privadas y con la misma familia para que el trabajo de resiliencia en términos de autonomía e independencia para los niños sea viable.

La autora expresa que: “Se considera que el Trabajo Social está relacionado con la implementación de estrategias basadas en la potencialización de fortalezas, capacidades y protección de los individuos.” (Morales, 2016:57)

Esta investigación se relaciona principalmente en la capacidad de las profesiones de potencializar la resiliencia en esta clase de individuos especiales.

Existen otros puntos de vistas que dan su versión en el tema desde la Psicología y la Pedagogía, como este artículo denominado “Programa de Orientación Psicoeducativa Para el Desarrollo de Habilidades Resilientes En Deportistas con Síndrome de Down” (Proenza, 2011); en esta revista Cubana, el artículo resalta la necesidad de desarrollar habilidades resilientes en personas con discapacidad moderada, ya que requieren no solo una orientación de tipo psicopedagógico, sino, de un complemento desde la educación física, recreación y deportes para el desarrollo óptimo de las destrezas necesarias para dichas personas.

Es a partir de este diagnóstico, donde se propone un programa a la medida de tipo psicoeducativo para las personas con Síndrome de Down; de esta manera, la educación física plantea rutinas y demás estrategias para que estos individuos también puedan desarrollar sus habilidades psimotrices, espaciales y fisiológicas necesarias en todo tipo de individuos para un desarrollo sano e integral como ser humano.

Para nuestra investigación es fundamental conocer cómo se complementaría la Recreación con la Pedagogía y otras disciplinas del saber para la creación de estrategias viables para el apoyo a las personas con S.D. Muchas otras áreas profesionales, pueden optar usar a la Recreación como medio o para ejecutar sus hipótesis aplicadas y prácticas, y así poder desvelar la veracidad de los beneficios logrados a partir de dicha mezcla o mix de ideas y áreas del saber.

La educación Física, desde la Recreación y el deporte se hace presente a través de esta investigación, un artículo de revista del Perú, donde los autores Romero y Saavedra analizan la relación entre resiliencia y recreación a través de la investigación: “Impacto de un Programa Recreativo en la Resiliencia de Estudiantes de Séptimo Grado de un Colegio Primario” (Romero, 2016); donde correlacionan variables como el género, la participación, entre otras, con el grado de resiliencia de los individuos desvelando resultados variados pero positivos en su gran totalidad

para beneficio del estudio realizado. Obviamente en términos de Resiliencia, esta información es fundamental para nuestro informe investigativo.

Finalmente; Delgado, García, y Pao en el 2015 trajeron su “Propuesta de Una Guía Metodológica para la Enseñanza de Educación Física, Recreación y Deportes en Niños y Niñas con Discapacidad en Síndrome de Down en el Colegio Sagrado Corazón de Jesús del Municipio de León Departamento de León en el II Semestre del Año 2015” en Nicaragua; en esta investigación los autores buscan estrategias que se ajusten al plan educativo de la institución escolar para una mejor inclusión, participación, integración y adaptación de los niños con discapacidad dentro del área de la educación física, además, esto le daría herramientas pedagógicas al docente para maximizar dicha inclusión.

Los autores afirman esta gran premisa que: “Los niños y niñas deben jugar diversos tipos de juegos principalmente para aprender y divertirse desarrollando la disciplina de Educación Física, Recreación y Deportes de acuerdo con sus capacidades físicas y mentales y no hacerlo solamente por competir. Como profesores de la clase de Educación Física, debemos fomentar los juegos y deportes, realizando una clase divertida, dinámica evitando la monotonía en donde los estudiantes puedan integrarse y sientan el deseo de querer siempre participar en la clase.” (Delgado, 2015:62).

Nuestra investigación parte del ideal de generar inclusión a partir de la Resiliencia, esta investigación complementaria cabalmente la nuestra en términos de estrategias a partir de la Recreación, trastocando todos los prejuicios y preconceptos que se han generado en el contexto educativo sobre el tratamiento a la población con síndrome de Down, decantándose por un ejercicio inclusivo e incluyente, del que se esperan obtener resultados contundentes que propicien la comprensión de este tipo de comunidades a la luz de la intervención didáctica.

Todas las investigaciones anteriores revelan la necesidad de integrar elementos como la familia, la dirección de la escuela, el empoderamiento docente, el potencial de los niños, y el mismo ministerio de educación nacional como eje articulador, para que las propuestas investigativas como la nuestra tengan fiabilidad y viabilidad a través del tiempo, dentro de un marco legal, pedagógico, curricular, duplicable y realista adecuado para impartir óptimamente y beneficiar así a estos niños y jóvenes desde la Educación Física a ser Resilientes de manera práctica y continuamente en los diferentes escenarios de vida del sujeto impactado.

1.2. Antecedentes Nacionales

En nuestro país, sobre todo en la capital se avivaron investigaciones como: “La Danza como Herramienta de Resiliencia en la Inclusión Social en Personas con Discapacidad Motora” de los autores Bautista, Rodríguez y Sánchez, informe derivado de una experiencia personal con una compañera de clases en la Uniminuto con limitaciones quien se benefició notablemente de sus clases de Danza y Teatro.

Se utilizó una metodología conformada por 4 fases descritas en el diseño metodológico para la formación del programa DIS-DAN.RES (Discapacidad, Danza y Resiliencia), que va desde encuestas a población con discapacidad motora, pasando por una evaluación, dictamen y apoyo profesional por parte de un equipo interdisciplinario, siguiendo con Danza Arte Terapia como herramienta de inclusión social, y finalizando con una evaluación y análisis de los resultados esperados, lo que permitió como resultado favorablemente la formulación de una propuesta veraz (Programa DIS-DAN-RES) para la población investigada y su beneficio en términos de inclusión. En este informe se afirma la siguiente premisa como base del proceso investigativo:

“Aquí el arte de la Danza se convierte en el eje central como parte integradora y actividad artística educativa, dando énfasis en las personas con discapacidad y permitiendo así desarrollar un lenguaje y una expresión corporal de todas las personas sin importar su discapacidad.” (Bautista, 2011:9)

Esta investigación aporta a la nuestra, información valiosa desde la mirada de la inclusión, partiendo de la capacidad de buscar la resiliencia para aquellos con limitaciones haciéndolos más afines con nuestra dinamiza social.

Por otro lado se crearon estrategias como “Recreate” dentro de un proyecto de grado en el 2015 de la UNAD por Bolaños, con su investigación “Implementación de la estrategia “Recreate” para posibilitar que se potencie la autoestima, el estilo y el proyecto de vida de los Niños, Niñas y Adolescentes con discapacidad y sus familias, beneficiarios de la medida Hogar Gestor del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF Centro Zonal Pitalito (Huila)”, donde se plantea dicha estrategia como un medio para identificar las características y habilidades artísticas de los niños, niñas y adolescentes en espacios recreativos, con el fin de estimular direccionada mente dichas habilidades como propósito conductor de apremio de las características especiales de estos individuos con discapacidad.

El uso de dicha estrategia, junto con los lineamientos del Instituto Colombiano del Bienestar familiar constituyen una receta que mejora la calidad de vida de estos sujetos. La autora afirma que: “Dependiendo de la limitación física o mental de una persona a esta se le puede dificultar expresar sus sentimientos, dar a conocer sus ideas, iniciar relaciones con sus pares, como es el caso de las personas con autismo, limitación auditiva, síndrome de Down, problemas psicomotores, entre otros.

La realización de actividades artísticas como la pintura, escultura, danza, música, literatura, son una alternativa para fortalecer y rehabilitar las dimensiones perjudicadas como el lenguaje, el aprendizaje, la socialización, lo sensorial y motriz, lo que definitivamente construye una ruta de interacción con sus sistemas circundantes y por ende restablece la vida social de la persona en desarrollo.” (Bolaños, 2015:30); es aquí donde prevalecen dichas áreas pedagógicas artísticas como soporte vital dentro de la educación y la integración social adecuada de los individuos.

Esta investigación desde la pedagogía y la artística buscan tocar a fondo la inteligencia emocional de las personas con limitaciones, además como dicen sus mismos autores, buscan rescatar dimensiones perjudicadas, con el propósito de una mayor interacción social, nuestra investigación se relaciona perfectamente con ésta. puesto que parte de la recreación desde un contexto ligado a lo lúdico y lo didáctico.

Complementariamente se evidenció de los Autores Serna y Torres, su investigación sobre: “El Síndrome de Down y Un Acercamiento a la Actividad Física como Método de Prevención del Sedentarismo en Niños con S.D. en las Localidades de Suba y Chapinero” (Serna, 2012); quienes resaltan la importancia para las personas con limitaciones y los Síndrome de Down de realizar ejercicio, es a partir de esto que se diseñan actividades continuas y permanentes de acuerdo a las patologías identificadas buscando la minimización de traumas e impactar en el aspecto emocional positiva y reiterativamente.

El aspecto físico es muy importante cuidar desde el punto de la flexibilidad, motricidad, agilidad, fuerza y demás nociones que sustentan el cuerpo humano, de esta manera potencializando dichas nociones también son resilientes aquellos que, a través de su corporalidad, logran una mejor dinámica y adaptabilidad con su entorno natural, de esta manera se relaciona esta investigación con nuestro informe investigativo.

Por último dentro de un contexto nacional, surge como apoyo el proyecto de grado de Cubides: “Estrategias de Apoyo Familiar y Psicosocial para la Población con Síndrome de Down en la Comuna Seis de la Ciudad de Ibagué Tolima”; donde se identificaron 5 familias con miembros en esta condición o patología, y fue necesario establecer estrategias desde distintos frentes o contextos para plantear escenarios para dar apoyo familiar y psicológico a todo el núcleo familiar para el manejo adecuado de sus respectivos miembros con características especiales.

Para dicho estudio se usó una Investigación Acción de tipo Cualitativo; de alguna manera este procedimiento evidenció un mayor lazo de confianza entre los miembros alrededor de los S.D pues a mayor conocimiento mayor inclusión y por ende mejor desenvolvimiento en el ámbito social y familiar.

1.3. Antecedentes Locales

Con respecto a la temática tratada en el contexto local ha sido complicado encontrar investigaciones enfocadas a la comunidad de los Síndrome de Down desde la Recreación; sin embargo, mostraremos informes desde otros puntos de vista que complementan satisfactoriamente esta investigación.

La primera investigación se denomina: “Proceso comunicacional en las familias de personas con Síndrome de Down. Una mirada desde la teoría de la comunicación humana.” de la autora Virginia Sepúlveda, donde expresa que: “Este estudio pretende internarse en el mundo de estas familias para conocer cómo se viven los procesos comunicativos desde la óptica que ofrece la Teoría de la Comunicación Humana, esperando con ello que los resultados obtenidos permitan la generación de nuevas lecturas de la vida familiar frente a los eventos que vive y cómo desde ahí poder posibilitar formas resolutivas que transformen sus dinámicas y los significados de sus experiencias en términos protectores y posibilitadores de bienestar.” (Sepúlveda, 2001: 26-27)

Si observamos detenidamente podemos inferir que hablamos de Resiliencia desde una óptica comunicativa, donde esta investigación se centra en clarificar la dinámica comunicativa en el seno familiar del Síndrome de Down, y con ello constituir nuevas formas de posibilitar una mejor integración entre los miembros del hogar; en este aspecto la investigación mencionada complementa la nuestra.

La otra investigación es una proposición llamada: “Propuesta de atención para el trabajo pedagógico con los niños del proyecto de estimulación adecuada del centro de servicios pedagógicos, a partir de la observación de las habilidades para las inteligencias múltiples” donde los autores muestran un estudio hecho desde la pedagogía y la educación especial centrado en los niños con Síndrome de Down, buscando reconocer habilidades relacionadas a la teoría de las inteligencias múltiples en cada uno de ellos, que se pueden potencializar a tal grado que permita una mejor adaptación a su entorno social y familiar. Obviamente esto está ligado enteramente con nuestra investigación, pues la Resiliencia está estructurada por habilidades potencializadas que son dignas de estudiar e investigar.

Los autores afirman que: “Se hace necesario, que la población con alteraciones en su desarrollo (IMOC , Síndrome de Down) que se atiende en el programa de Estimulación Adecuada del Centro de Servicios Pedagógicos, sea mirada desde una perspectiva más amplia, al tratar de construir una propuesta que permita descubrir y potenciar en los niños aquellas habilidades que por las características propias de cada uno, no se han dado en forma espontánea e implementar las estrategias que permitan favorecerlas.” (Álzate, 2001: 13)

2. Planteamiento del Problema

Dentro de los paradigmas que surgen cada día están aquellos que están ligados con las pseudociencias y todo aquello que vaya en contra del método científico, muchas veces se cree, que como no hay parámetros observables y objetivos, y mucho menos un instrumento que soporte los resultados, se desestima su debido beneficio, y obviamente su carácter de seriedad es desconocido conscientemente, olvidando que la integralidad que compone al ser humano, no solo lo determina lo físico, sino que pasa desde lo emocional y lo creativo.

Se menciona lo anterior, pues queremos llegar al punto de que para los Jóvenes con Síndrome de Down, muchas veces a pesar de que en el pasado y en distintas áreas se han tratado con técnicas diversas, muchos de ellos no muestran el debido alcance, y este estancamiento puede deberse a una falta de tratamiento integral, focalizado y direccionado a las características diferenciadas de dichos sujetos, y es indispensable como base de prescripción no sólo partir de su condición especial, sino que como seres únicos que son, buscar influir particularmente de acuerdo a las características que lo identifican como ser diferenciado de otros Down.

Se observa en la población seleccionada para este informe investigativo, que los jóvenes con Síndrome de Down muestran deficiencias y limitaciones en su capacidad espacial, fisiológica y corporal, esto debido a la desinformación por parte de la comunidad, falta de esfuerzos conjuntos en su entorno para el trato debido de estas personas especiales, y la mala articulación con entes que podrían apoyar a este segmento social, en este último punto entra nuestra investigación como eje de debate para la solución del objetivo plasmado.

3. Pregunta de Investigación

¿De qué manera la recreación puede ser usada para el fomento de la resiliencia en los jóvenes con Síndrome de Down de la Corporación Social Deporte y Cultura NEDISCO del Municipio de Copacabana?

4. Justificación

En una sociedad como la actual, donde prima la competencia, muchos de los individuos con características especiales pueden ser injustamente discriminados y rezagados, ya que no son tratados con el debido interés que se merecen, siendo sesgados desde el mismo sistema educativo y mucho peor, no tienen a su alcance el tratamiento acorde a sus necesidades, desde lo instrumental hasta el personal tratante que cumpla con un perfil verazmente capacitado. Este punto es primordial, para generar un compromiso de ayuda pedagógica y sensorial complementaria que conllevaría a la interiorización de habilidades y conceptos, que incrementarían una mejora en su autonomía, y por ende, en su independencia familiar, social y personal.

La pedagogía juega un papel importante en lo anteriormente mencionado, pues de acuerdo a una labor rica experiencialmente para esta clase de individuos, se podría impulsar un trabajo ágil y ventajoso para el desarrollo de estos jóvenes. “También debe proporcionarle el mayor número de estímulos para que el niño adquiera habilidades, dominio de conceptos, asunto que puede ser dos o tres veces superior al esfuerzo normal” (Jiménez, 1998, p. 11)

Si observamos en la literatura relacionada con este tema, podemos encontrar que hay propuestas desde las disciplinas artísticas, muchas de sus estrategias son encaminadas a estimular la capacidad de atención, el lenguaje, el dominio espacial y el autodescubrimiento, inquiriendo una mayor armonía consigo mismo y el entorno, y buscando mejor expresividad del individuo mediante un proceso dinámico, interior, y constructivo.

Desde la Recreación, podemos afirmar que: “La importancia de la recreación se refleja como una de las necesidades fundamentales del individuo, lo recreativo garantiza la salud física y mental, contribuyendo a su desarrollo integral y colectivo.” (Acuña, 2013, p. 215)

En este orden de ideas se parte de reconocer que “La recreación forma parte de la adquisición de conocimientos, destrezas dando lugar a proporcionar a niños y niñas buenas experiencias en general y más concretamente le posibilita la indagación y construcción de su propio pensamiento” (Acuña, 2013, p. 215)

Por las concepciones anteriores surge la necesidad de definir la viabilidad de la Recreación y el Esparcimiento como opción confiable dentro del campo del tratamiento del Síndrome de Down, pues este tipo de actividades recreativas promueven una identidad individual y colectiva, donde la creatividad y la imaginación desde el juego conllevan a que los individuos asuman posiciones activas dentro de su contexto de relacionamiento, y donde el estímulo de sus sentidos es continuo y benéfico.

Enumeramos a continuación, algunos de los beneficios de la recreación (Castro, 2011, p. 54-56):

Incremento de habilidades.

Posibilidad de adquirir nuevos aprendizajes.

Adquisición de una mejor condición física.

Se fomenta la autoestima.

Percepción de libertad.

Reducción del estrés.

Mayor socialización.

Mejora las técnicas de comunicación.

5. Objetivos

5.1. Objetivo General

Desarrollar y evaluar el impacto de una propuesta recreativa para fomentar la Resiliencia en jóvenes con Síndrome de Down de la Corporación Social Deporte y Cultura NEDISCO del Municipio de Copacabana.

5.2. Objetivos Específicos

Diseñar, una propuesta metodológica basada en el uso de la recreación, con actividades orientadas al fomento de la Resiliencia en los jóvenes con Síndrome de Down.

Implementar, la guía o propuesta metodológica y sus actividades, teniendo en cuenta algunos de los componentes (en Categorías y Subcategorías) que estructuran la noción de Resiliencia.

Identificar el impacto o la incidencia cualitativa de la propuesta en los individuos objetos de estudio, en función de la cimentación de la Resiliencia.

6. Marco de Referencia

Teniendo en cuenta que la población objeto de estudio hace parte de una comunidad harta explorada desde la perspectiva científica, pero que a la par es cobijada por un marco jurídico que pretende velar por sus derechos, la consolidación de este marco de referencia se divide en dos componentes; de un lado la presentación de teorías y planteamientos académicos que soporte la relación entre la recreación y el desarrollo de la resiliencia; y de otro se citan normas que permiten definir un marco de actuación para con este tipo de comunidades.

6.1.Marco Teórico

La discapacidad hoy en día es vista en base a la fundamentación de los derechos humanos y las normativas, es por ello, que para que toda sociedad sea considerada culta y desarrollada, es primordial que los miembros tengan un rol participativo en la misma; es así, que los gobiernos cada día crean políticas inclusivas que respalden un estado de derecho equitativo para todos los miembros que la componen. Pero antes, partamos del hecho de la misma noción de Discapacidad, para que comprendamos más a fondo la temática tratada.

6.1.1. *Discapacidad*

“La Discapacidad, se define “como la restricción o falta (debido a una deficiencia) de la capacidad para realizar una actividad en la forma o dentro del margen que se consideran normales para un ser humano.” (Hernández, 2015, p. 47)

La anterior definición, permite recrear el desempeño funcional de un ser con discapacidad a nivel social, pues a pesar de haber limitaciones, deben ser considerados como seres útiles dentro de la anotación “normal” en la sociedad; esta visión más amplia permite englobar a estos individuos para que así puedan beneficiarse de todos los atributos a que tienen derecho dentro del

marco social sostenible que todo gobierno del mundo debe brindar; en el siguiente esquema se detallan algunos tipos de discapacidad y sus principales características y definiciones desde la perspectiva de funcionalidad para el individuo.

figura 1

Taxonomía del concepto de discapacidad



Nota: En el anterior esquema se detallan los aspectos centrales asociados con el concepto de discapacidad, encontrando las diferentes variables desde la que se busca aprehender su comprensión y alcance.

6.1.2. Síndrome de Down en la Sociedad

Hoy en día estas personas son consideradas como individuos aptos dentro de las cualidades especiales, pero no podemos negar que la mayoría de veces por desconocimiento son excluidos socialmente, por ello en favor de la inclusión y la integración, los gobiernos han instaurados normativas en favor de estos individuos.

La discriminación de estos seres especiales, está exacerbada por la misma OMS, quien la contempla claramente para delimitarla y eliminarla dentro de lo social; Según la Constitución de

la Organización Mundial de la Salud (OMS), la discriminación es cualquier distinción, exclusión o restricción, hecha por diversas causas, que tiene el efecto o el propósito de dificultar o impedir el reconocimiento, disfrute o ejercicio de los derechos humanos y las libertades fundamentales. Está relacionada con la marginación de determinados grupos de población y por lo general, es la causa básica de las desigualdades estructurales fundamentales existentes en la sociedad, A su vez, esa situación hace a esos grupos más vulnerables a la pobreza y la mala salud.

Los grupos más endebles de la sociedad, la mujer, el niño, los pobres, las personas con discapacidades, los desplazados internamente, los migrantes y los refugiados, son los más expuestos a los factores de riesgo que provocan una mala salud. La discriminación, la desigualdad, la violencia y la pobreza exacerbaban su vulnerabilidad. Por ende, es fundamental no solamente defender el derecho a la salud, sino también velar por que se respeten todos los derechos humanos y se aborden los factores determinantes económicos, sociales y culturales que condujeron a la mala salud. (Giovagnoli, 2014, p. 30)

Por lo anterior es importante recalcar que la Discriminación y Exclusión en los Síndrome de Down, va mucho más allá de lo meramente cotidiano, es decir, los aspectos sociales arraigantes de los seres humanos en este tipo de individuos son limitados, es por ello que el apartarlos de los grupos sociales impactan negativamente su entorno familiar, académico, físico, laboral, económico y obviamente lo relacionado a la salud, estos baches sociales restringen la participación tanto individual como familiar de todos el grupo natural que envuelve a estos individuos.

De este punto surge la lucha por la integración, la participación e inclusión dentro de los diferentes escenarios de la sociedad.

Es aquí donde la confabulación de diferentes actores, permiten estrechar la brecha social existente para la inclusión de los Síndrome de Down en la sociedad mediante una Educación Inclusiva, que reitera un grupo de profesionales aptos para el manejo adecuado de estos sujetos; autores manifiestan lo siguiente:

“Según Ainscow. M, Booth. T, y Dyson, A. (2001:25) se define como educación inclusiva: “Proceso de análisis sistemático de las culturas, las políticas y las prácticas escolares, a través de iniciativas sostenidas de mejora e innovación escolar”. (Rodríguez, p. 10)

En nuestro País, El ministerio de Educación Nacional (MEN), sacó un Documento especializado en el tema de inclusión, que se fundamenta en las mejores maneras de hacer para que haya una mayor inclusión en las personas con Discapacidad, el mismo expresa: “Este documento contiene un conjunto de orientaciones de carácter técnico, pedagógico y administrativo, y constituye una actualización de los lineamientos que el Ministerio de Educación Nacional publicó en 2006” (MEN, 2006, P. 13).

Es así como el Ministerio de Educación Nacional, reafirman sus lineamientos en términos de inclusión en el marco de la Discapacidad y la atención integral de estos individuos frente a las instituciones de educación, el sector público y el sector privado.

Además de lo anterior, surge la noción Piar Dúa, relacionada con el Diseño Universal para el Aprendizaje, la cual se refiere a un conjunto de principios y estrategias que incrementan las posibilidades de aprendizaje y orientan al Maestro en la formulación de metodologías flexibles teniendo en cuenta la diversidad en el aula. Esto permitirá un acercamiento que permite la eliminación de barreras, la formación de aprendices expertos y la creación de currículos flexibles; además de esto, favorecerá el uso de una diversidad de materiales, técnicas y estrategias que

ayuden a los educadores a atender, y a las múltiples maneras de dar la información ante sus estudiantes; en la siguiente figura se explica a profundidad los aportes del D.U.A. al desarrollo de la planeación escolar a través de sus 3 principios y nueve pautas de acción.

figura 2

Principios generadores D.U.A.



Existen Investigaciones como la de Marisol Moreno (Moreno, 2000), que avala los beneficios de lo anteriormente mencionado, y donde respalda al Dr. David Rose de la Universidad de Harvard, en su modelo de desarrollo educativo contemporáneo-DUA.

Es claro entonces, que la discapacidad siempre existió a lo largo de toda la humanidad. En el tiempo que se lleva, siempre han coexistido con nosotros las personas con limitaciones, pero nunca se han considerado abiertamente como individuos participativos dentro de la sociedad, pues son discriminados por sus características especiales, son sujetos con necesidades de aprendizaje y adaptabilidad particulares, y la gran mayoría de las veces son excluidos por su limitación.

La condición de discapacidad puede ser considerada como una situación adversa debido a todos los problemas de discriminación e incomprensión por parte de la sociedad que pueden enfrentar las personas con esta condición.

Es aquí donde es importante esclarecer la noción de Resiliencia, pues es a través de ella que todo tipo de discapacidad se puede trascender al plano de inclusión social, ya que quien logre dominar esta habilidad enfrentará las situaciones adversas con mayor ahínco y mejor aprovechamiento de dicho aprendizaje.

6.1.3. Resiliencia

Según la definición de la Real Academia Española, se trata de la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas. Al ser resilientes, podemos potencializar nuestras capacidades, habilidades y destrezas en función de los cambios que nos envuelven en determinado momento de la vida.

La resiliencia es valorada como una variable multidimensional (Romero, 2017, p. 29) ya que se conforma de varias dimensiones. Estas varían según el autor. A pesar de existir diferentes versiones de las dimensiones que conforman la resiliencia, se han identificado dos grandes grupos: dimensiones personales o individuales (se refieren a las características físicas y mentales innatas) y dimensiones ambientales: familiar, cultural y social (estas tienen que ver con la existencia de factores de protección dentro de las experiencias diarias).

En consecuencia, las fortalezas internas y los recursos externos que posea cada persona son indispensables para levantarse emocionalmente más fuerte y vencer de manera exitosa las adversidades y las dificultades que se presenten. Aun cuando no se necesita tener todas las dimensiones para estar resilientes, sí es importante que sean las suficientes para enfrentarse y

vencer los retos. Poseer sólo una de las dimensiones tampoco es suficiente para hablar de resiliencia; por lo tanto, se debe considerar una relación o interacción entre diferentes dimensiones.

Tabla 1

Evolución histórica del concepto de Resiliencia

Autor	Periodo Temporal	Aporte
Browlby	Década de los 40	Primero en usar el concepto en sentido figurado
Anthony E. J.	Década de los 70	Aplica el concepto en niños de alto riesgo
Gamezy	Década de los 70	Investiga niños y padres con esquizofrenia
Wemer	Década de los 80	Conceptualiza la base de la Resiliencia.
Vanistendael	Década de los 90	Caracteriza y da alcance al concepto

Por lo anterior, ésta noción de Resiliencia es considerada hoy en día como un pilar de evolución y desarrollo social, ya que a través de ella se maximizan las potencialidades de los individuos y por ende de toda una sociedad misma. Es a través de las habilidades que tenemos, que adquirimos destrezas aplicables dentro del contexto de lo cotidiano, que nos hacen ser cada día más óptimos para sí mismos y benéficos para nuestro propio entorno.

Es fundamental desglosar en este momento, el tipo de habilidades que todo individuo necesita desarrollar para tener un buen desempeño y desenvolvimiento en la vida, estas son (Barranco, 2009, p. 140): Autoconocimiento; Empatía; Comunicación asertiva; Relaciones interpersonales; Toma de decisiones; Manejo de problemas y conflictos; Pensamiento crítico; Pensamiento creativo; Manejo de emociones y sentimientos; Manejo de tensiones y estrés.

Desde ya hace un tiempo tanto a nivel social, como educativo se han emprendido esfuerzos por generar estrategias para los procesos de inclusión de personas con diferente tipo de discapacidad en los procesos educativos, laborales, comunitarios, etc. Se propone en este informe que, desde la Educación Física, a través de la Recreación, podemos aplicar estrategias óptimas en la búsqueda de mejorar las capacidades de los sujetos para ser resilientes, en este caso, personas con discapacidad con Síndrome de Down.

Como lo expresa este autor: “La participación de las personas con y sin discapacidad en las diversas actividades programadas para el conjunto de la población es un derecho que está considerado de forma prioritaria, como así establece la normativa internacional en la Carta de las Naciones Unidas constituida en la Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad en el año 2006.” (Izquierdo, 2017, p. 44)

Por ello, es importante no sólo la generación de leyes que permitan una mayor inclusión, sino, que, desde la Ética, se adquiera una mayor conciencia en las problemáticas actuales, donde seamos proactivos con las personas con discapacidad, entre ellos, los Síndrome de Down. Éste autor lo reafirma de la siguiente manera: “Tomando como referencia las posibilidades de participación en un entorno inclusivo de un joven con S.D, se considera como factores más relevantes la toma de conciencia sobre la necesidad de formación específica para atender al alumnado con discapacidad en entornos inclusivos.” (Izquierdo, 2017, p. 58)

Lo anterior es un llamado a que todos los actores que envuelven a los S.D tienen un grado de responsabilidad Moral, a la hora de conducir y direccionar a estos niños y jóvenes a redescubrir sus ´potencialidades, para así ´poder ser más resilientes.

figura 3

Componentes centrales Resiliencia**6.1.4. Recreación y Resiliencia**

Por ende, la Recreación y todo tipo de noción relacionada a ella, debe estar respaldada por profesionales idóneos y capacitados, para poder ser conscientes en la inclusión idónea y practica que necesitan estos seres especiales. Como lo reitera Carchi:

Esta actividad (La Recreación) es muy importante dentro de los programas educativos y del desarrollo del niño (S.D). La meta del plan recreativo es que el niño sea independiente, que desarrolle sus habilidades y destrezas y a la vez le enseña a tomar en cuenta las medidas de seguridad. Investigaciones han demostrado que los niños aprenden mucho más en ambientes tranquilos y sin presión y al mismo tiempo les ayuda a que aprenda a través de experiencias propias y de la relación con su entorno. Es así que la recreación es fundamental porque mantiene al niño entretenido, pero a la vez mediante el juego le enseña a tener un óptimo desenvolvimiento. (Carchi, 2016, p. 28)

Desde la Recreación se proponen Actividades y Programas, los cuales “son un medio para promover el desarrollo de las poblaciones infantil y adolescente, gracias a que fomentan la resiliencia e impulsan los factores de protección. La resiliencia, se fomenta cuando las personas despejan su mente y practican habilidades por medio de actividades de esparcimiento, en las cuales pueden sobresalir y sentirse a gusto.

Entre las actividades recreativas más usadas para promover resiliencia se encuentran las actividades deportivas, educativas, campamentos, faenas al aire libre o de aventura, artísticas, juegos de resolución de problemas o acertijos, ocupaciones de pivote, actividades de fin de semana, danza, canto, voluntariado en la comunidad, artes escénicas, actividades recreativas de noche, juegos y ocupaciones después de clases, etc. (Romero, 2017, p. 34-35)

Hay autores como Romero, que propone a la Recreación como un eje generador de diversas posibilidades de Resiliencia, ella expresa que: “Una de las claves para desarrollar resiliencia es el uso positivo del tiempo y una manera de utilizarlo adecuadamente es por medio de la identificación, la planeación y la participación en programas recreativos. Cuando se realizan actividades recreativas durante el tiempo libre y se promueve el desarrollo integral de las personas, se visualiza a este tipo de práctica como una posible conducta que module la resiliencia.” (Romero, 2014, p. 67)

Pero no solamente podemos dejar a la variable de la Recreación cómo la única que impacte positivamente a la Resiliencia, es obvio que factores como la familia, los amigos, la educación, y el mismo estado influyen en el grado de resiliencia, Romero reafirma esto de la siguiente manera: “Sin embargo, en ocasiones, la resiliencia se ve limitada por factores como la carencia de redes de apoyo, pertenencia a grupos transgresores, la adicción a drogas, vagancia persistente y carencia de

opciones para fortalecer las destrezas que generan autonomía y reconocimiento social, entre otros.”
(Romero, 2014, p. 67)

En otra investigación, la misma autora junto con Saavedra expresa en resumidas cuentas que también es importante conocer el Nivel de Participación en las actividades recreativas con respecto a la resiliencia, pues esta participación va de la mano con nociones como el estado ánimo, la inclusión misma, la capacidad de inter relacionamiento, entre otras. Los autores expresan: “Se concluye que, el estudiantado que participó en el programa recreativo percibió de manera agradable y satisfactoria el tratamiento. Así mismo, las características propias de las actividades recreativas, en especial las actividades de tipo físico deportivo y al aire libre, fueron promotoras de gozo, generaron redes sociales con los pares y con la facilitadora, facilitaron el trabajo en equipo, la resolución de problemas, la comunicación, la confianza, los valores, entre otros aspectos elementales para el fomento de la resiliencia y sus dimensiones.

En este sentido, los hallazgos de este estudio se reportan con la intención de que sean transferibles a otras experiencias escolares, en las cuales, los programas recreativos sean una opción para promover la resiliencia. Por otra parte, el presente estudio tuvo como limitante la inconstante participación de la población estudiantil, por lo tanto, se recomienda para futuras investigaciones garantizar, en la medida de lo posible, la adherencia de la población de estudio en el programa recreativo.” (Romero y Saavedra, 2015. p. 14)

Prácticamente la disposición en participar o no en cualquier actividad recreativa impacta en mayor o menor grado la resiliencia.

Pero también se da el caso contrario, cuando la Resiliencia impacta retroalientariamente a la misma Recreación y el Deporte, Bretón en su investigación afirma que: “La investigación en el

deporte y la actividad física pretende mejorar aspectos del propio deportista que le permitan realizar su actividad de forma más satisfactoria. En las últimas décadas, se ha empezado a estudiar una habilidad personal que permite superar situaciones adversas, la resiliencia.” (Bretón, 2019, p.79)

Bretón en su investigación afirma que “hay que aprovechar a la Resiliencia desde un aspecto sistémico, pues, uno de los aspectos que más ha sido estudiado en relación a la resiliencia, es su influencia con el propio rendimiento deportivo, donde existe una relación positiva con el rendimiento del deportista debido principalmente a una correspondencia entre valores altos de resiliencia y de optimismo y bienestar psicológico, así como negativa con los diferentes trastornos psicológicos.” (Bretón, 2019, p.84)

Otro de los aspectos investigados por Bretón es la relación de la resiliencia con la superación de situaciones adversas como el fracaso deportivo, el paso de una categoría a otra, una lesión o contratiempos relacionados con el propio rendimiento deportivo, lo cual nos dice que los deportistas con altos niveles de resiliencia poseían mayores estrategias para enfrentarse a dichas situaciones y superarlas de forma positiva usando de forma indistinta factores protectores internos basados en estrategias de afrontamiento personales, la autoconfianza o el autoconcepto; y factores externos como el apoyo social.

Otro de los aspectos a considerar es el estrés y su respuesta. El autor afirma que aquellos deportistas con niveles altos de resiliencia se adaptaban y superaban con mayor éxito dichas situaciones.

Finalmente, la investigación revela que, a pesar de no existir diferencias significativas entre la resiliencia y la edad, si se puede encontrar que los deportistas con mayor edad poseen mayor

nivel de resiliencia, lo cual nos da a entender que a mayor tiempo de estar expuesto a alguna actividad recreativa o deportiva, mayor resiliencia en términos de experiencia

La autora Berta Peris afirma que:

“Mediante la práctica deportiva, el individuo consigue herramientas esenciales para su formación integral y, adquiere los valores, actitudes y comportamientos pro-sociales que pueden llegar a prevenir conflictos y situaciones de riesgo, así como una mejora de las relaciones interpersonales. Además, el deporte permite un ambiente favorable para el desarrollo de conductas resilientes basadas en el respeto y la extensión de relaciones de apoyo, además de acostumar al deportista a soportar el esfuerzo y el aplazamiento de la recompensa. Adicionalmente, los programas deportivos basados en la Responsabilidad se centran en fomentar la autonomía de los participantes desarrollando su capacidad para tomar decisiones y su capacidad de liderazgo ya que, son ellos quienes dirigen y organizan los planes de entrenamiento.” (Peris, 2017, pp. 16-17)

Por todo lo anterior, es que el diseño metodológico de este trabajo abarca a la Recreación como el principal punto de partida para fomentar las habilidades, capacidades y destrezas en los individuos con características especiales en búsqueda de una mayor resiliencia.

6.2.Marco Legal

Si observamos un poco en la historia, en el mundo desde finales del siglo XIX, también ha habido avances de inclusión tanto en el marco jurídico, como en la pedagogía y la educación en el mundo y en nuestro país.

Es así como: “La educación especial en el país data desde finales del siglo XIX por disposiciones gubernamentales para amparar al menor, quien era atendido en instituciones de

beneficencia bajo el decreto del año 1787 propuesto por el gobernante Antonio Monteverde” (Jiménez, 1998, p. 18).

Más concretamente después de la primera década del siglo XX existen avances significativos donde “Puede afirmarse que la educación especial en el país, tuvo su nacimiento en Antioquia, amparada por la ordenanza No. 5 del 17 de marzo de 1914 la cual creó la casa de corrección para varones menores de edad y la escuela de trabajo. Esta disposición fue reformada por la Ordenanza No. 11 del 1 de abril de 1992. Actualmente la institución tiene el nombre de Escuela de Trabajo San José. En 1925 el gobierno aumenta su interés por ayudar a los limitados sensoriales, creando disposiciones legales para la construcción de instituciones amparado bajo la Ley 56 de 1925.

En el año 1926 por medio de la Ley 45 se impulsa definitivamente la institución de sordos y ciegos con un equipo administrativo para el mantenimiento de la misma. En 1929 con la Ley 37 se da origen al fondo de los ciegos los cuales reciben un amparo gubernamental originado de impuestos sobre parques recreativos y teatros. En el año 1936 se tiene en cuenta la población con retardo mental y se funda la escuela especial Sanín Cano, privilegiando a los niños con retardo mental.

El 29 de julio de 1946 por decreto departamental 401 se creó el Instituto Médico Pedagógico el cual serviría como centro de estudio para aquellos niños que por sus condiciones físicas, intelectuales, sociales no están en capacidad de estar en cursos de las llamadas escuelas regulares; amparado bajo el artículo 1 de 1946, lo que actualmente se conoce como el Psicopedagógico Tomas Cadavid Restrepo, ubicado en Bello-Antioquia. La década del 60 al 70 es un periodo de impulso y desarrollo de la educación especial en Colombia, con iniciativas de formación a docentes para la atención de la población especial, los cuales eran enviados al exterior

para recibir tal capacitación. En 1967 la ordenanza No. 1 que reorganizó la secretaría de educación del departamento de Antioquia creó la división de la educación especial con el fin de programar y dirigir la enseñanza de régimen especial, organizar y coordinar programas de rehabilitación y asistencia de menores, colaborar con las demás entidades en la prevención y el tratamiento de problemas relacionados con el menor y controlar las contraprestaciones por auxilios.

El decreto nacional 3157 de diciembre de 1968 creó la división de educación especial confirmando así oficialmente y de forma legal la educación especial en el país. En la década de los 70's en Antioquia se empieza a trabajar con una filosofía del limitado: donde se buscaba la integración educativa del limitado sensorial y mental surgiendo con ello el programa de aulas especiales para retardo e integrando a la escuela regular niños con limitaciones sensoriales. Es en la década de los 90 donde se empieza a trabajar y afianzar la propuesta de integración escolar llevando al niño con retardo mental al aula regular y brindándole una mayor atención en cuanto a sus necesidades de salud, empleo y servicios generales (recreación); lo cual ha sido valorado desde las propuestas de la nueva Ley General de Educación de 1994 y la Constitución Política de Colombia de 1991.

Es necesario resaltar que gracias a las disposiciones gubernamentales la actitud segregacionista frente a la persona con algún tipo de limitación empieza a desaparecer lentamente en el país” (Jiménez, 1998, p. 21)

A pesar de los esfuerzos hechos por la educación en este tipo de personas especiales, aun en este nuevo siglo XXI se ven situaciones que nos hacen considerar que debemos impulsar nuevas estrategias que permitan cada día una mayor inclusión social de estos resilientes. Para esto son necesarios los vínculos entre la familia y el ciclo orientador que imparte la misma educación para

los jóvenes especiales y en este caso con Síndrome de Down, pues de ello depende el esfuerzo dirigido y de inflexión respecto a aptitudes, capacidades y disposición del particular.

Se considera que todos los niños con capacidades especiales tiene derecho a ser educados como a cualquier otro ser humano normal, ya pertenecen y son integrados en una misma sociedad, por ello se merecen respeto, también se puede tomar en cuenta que los marcos de derechos humanos han empezado a contemplar una forma de hacer realidad el derecho a la educación de los niños con discapacidades, pues al elegir la educación adecuada para los niños con necesidades especiales, se presentan dos opciones que existen: la integrada en escuelas regulares y la específica para cada discapacidad; esto encaminado a no desconocer que las notaciones de especialidad en esta clase de individuos son cambiantes, multidimensionales, discrepantes, continuas, dinámicas y evolutivas; y es que si los propios expertos presentan opiniones diferentes, las familias lo tiene aún más.

Estas opciones pueden representar una ventaja o desventaja dependiendo de ciertos factores, si se incluye a un niño con síndrome de Down en los programas de educación regular, esto le puede ayudar a sentirse emocionalmente capaz y mejorar su desempeño o bien puede perjudicarlo ya que no se aplican las estrategias metodológicas adecuadas para su condición clínica, por ello la necesidad de buscar alternativas integradoras y que se ajusten a las necesidades específicas de cada individuo, autorreguladas y adaptables a los cambios en el tiempo y el contexto en que se presenten.

En el campo de las Artes se encuentran alternativas viables y refrescantes para estos jóvenes, pues desde la antigüedad se ha visto reflejado la creatividad y la imaginación a través de ella, por ello, toda manifestación artística sirve como herramienta terapéutica, es un auténtico crisol de disciplinas, en ella se une, la pedagogía, la sociología, la psiquiatría y el psicoanálisis.

“Esta práctica resulta de la convergencia de las teorías de la Psicología y las técnicas y conocimientos artísticos. El objetivo que la guía es utilizar herramientas que faciliten la expresión y comunicación de aspectos internos del individuo, cuya verbalización resulta dificultosa por diversas causas.” (Tomllenovich, 2010, p. 10)

Los esfuerzos del estado y de la academia, han permitido una mayor integralidad de saberes en pro de estos jóvenes con capacidades especiales, logrando también una mayor participación de actores con conciencia de desarrollo, apoyo y soporte profesional y afectivo dentro del proceso de estimulación y aprendizaje. La educación física, los deportes y la recreación también se han vinculado como alternativas frescas desde el autoconocimiento.

“Desde la democratización de la educación se han venido realizando esfuerzos para lograr la vinculación entre el ámbito educativo y la realidad social del individuo, buscando como objetivo final, el fortalecimiento de un ser íntegro, formado en valores, hábitos y actitudes positivas para la vida en convivencia y el respeto al ambiente. Para alcanzar estos propósitos se han utilizado diferentes herramientas que permitan la conexión entre lo educativo y lo social. La recreación es una de ellas. Esta permite el desarrollo de aptitudes y actitudes creativas e innovadoras que ofrecen diferentes visiones de la realidad, dejando también espacio para la utilización del tiempo libre dentro de sus actividades. La importancia de la recreación se refleja como una de las necesidades fundamentales del individuo, lo recreativo garantiza la salud física y mental, contribuyendo a su desarrollo integral y colectivo” (Acuña, 2013, p. 215)

La Recreación es Homeostática a través del tiempo, se ajusta a los cambios de la evolución social y es totalmente vinculante con las tecnologías resurgentes. “La recreación ha evolucionado y ha consolidado su espacio propio a través de los años, esto se ve reflejado por medio de las

resoluciones internacionales, planes recreativos, leyes e iniciativas en diferentes países sobre todo de América Latina.” (Acuña, 2013, p. 220)

Podemos entonces considerar que la Recreación en la actualidad, se une junto a la Política, las Ciencias, a la Academia, a la Lúdica y a las Manifestaciones Artísticas como una estrategia verás dentro de la Normatividad para este nicho de individuos con características especiales y particulares.

6.2.1. Piar Dúa

Surge entonces estatutos como el Decreto 1421 del 2017, el cuál determina la atención educativa a personas con discapacidad en el marco de la educación inclusiva, éste reglamenta la ruta, el esquema y las condiciones educativo para la atención a la población con discapacidad, y a partir de esto poder construir el Plan Individual de Ajustes Razonables (PIAR) por parte la institución educativa, dicho plan es una herramienta utilizada para garantizar los procesos de enseñanza y aprendizaje de los estudiantes, basados en la valoración pedagógica y social, que incluye los apoyos y ajustes razonables requeridos. (Comité de Inclusión Educativa-PIAR, 2018)

Es por todo lo anterior, que las políticas en el tema de la inclusión están direccionadas y alineadas al cumplimiento de los derechos fundamentales y constitucionales.

7. Diseño Metodológico

La hoja de ruta o norte de acción de la investigación se consagra en la metodología, planteando elementos centrales que permiten la consolidación de los objetivos en resultados de investigación, hallazgos o aportes; de ahí que en adelante se describen los aspectos centrales de la implementación, operativa, académica e investigativa del ejercicio presentado.

7.1. Tipo de investigación

A través de una investigación cualitativa se registrará esta investigación, la cual es fundamental para la estructura del informe investigativo. Martínez, expresa la importancia de la Investigación Cualitativa de la siguiente manera: “Éste enfoque de investigación comienza a tener fuerte acogida por encima del positivismo, cuando los investigadores se dan cuenta que no solo un hecho tiene sentido si es verificable en la experiencia y en la observación, sino que se necesita una estructura diferente que posibilite comprender la compleja y cambiante realidad humana y social.” El autor también afirma que: “La investigación cualitativa esencialmente desarrolla procesos en términos descriptivos e interpreta acciones, lenguajes, hechos funcionalmente relevantes y los sitúa en una correlación con el más amplio contexto social.” (Martínez, 2011, p. 10-11).

7.2. Método de investigación

La investigación Cualitativa será de tipo Acción Educativa, con rasgos Etnográficos, esta última basada en la observación y en la descripción, y en el uso del instrumento de Diarios de Campo.

Restrepo define la Etnografía: “De una forma muy general, la etnografía se puede definir como la descripción de lo que una gente hace desde la perspectiva de la misma gente. Esto quiere decir que a un estudio etnográfico le interesa tanto las prácticas (lo que la gente hace) como los

significados que estas prácticas adquieren para quienes las realizan (la perspectiva de la gente sobre estas prácticas). La articulación de esas dos dimensiones es, sin lugar a dudas, uno de los aspectos cruciales que ayudan a singularizar la perspectiva y el alcance de la etnografía con respecto a otros tipos de descripción. Así, lo que busca un estudio etnográfico es describir contextualmente las relaciones complejas entre prácticas y significados para unas personas concretas sobre algo en particular (sea esto un lugar, un ritual, una actividad económica, una institución, una red social, o un programa gubernamental).

La articulación entre las prácticas y los significados de esas prácticas de las que se ocupa la etnografía, permite dar cuenta de algunos aspectos de la vida de unas personas sin perder de vista cómo éstas entienden tales aspectos de su mundo.” (Restrepo, 2017, p. 16)

Ahora bien, la Investigación determinante en este trabajo es de naturaleza Acción Educativa (IAE), la cual presenta según el autor Jorge Rodríguez las siguientes características: (Rodríguez, 2005: 44-46)

Parte de problemas propios de las prácticas educativas.

Persigue el mejoramiento permanente de las prácticas educativas.

Constituye un proceso de formación docente.

Promueve el protagonismo del docente (el practico) en el proceso de investigación.

Expresa una relación muy estrecha entre la reflexión y la acción.

Promueve la democratización de procesos y la flexibilización de los procedimientos de investigación.

Constituye un “método emergente” dentro de la investigación social y educativa.

7.3. Perspectiva didáctica

La metodología de esta investigación se basa en un sondeo para verificar el impacto de la recreación en ciertas habilidades en los niños con síndrome de Down, y observar el grado de resiliencia derivado. Desde la Resiliencia, podremos abstraer dichas habilidades, como ejes de investigación para este proyecto; porque van ligadas mucho con la parte emocional, actitudinal, y conductual, y queremos que sean referencias para determinar desde la Recreación, la capacidad de Resiliencia de estos jóvenes con Síndrome de Down, evitando sólo la técnica, e innovando en la personalización, en un “tratamiento” o método a través del juego, de la experiencia multi sensorial y la promoción de un comportamiento participativo.

7.4. Población objeto de estudio

Para ello nos remitiremos a la Corporación Social Deporte y Cultura NEDISCO en Copacabana, la cual interviene jóvenes con síndrome de Down, ubicado en la Calle 52 No. 47-85 del Municipio de Copacabana.

7.5. Foco de investigación

El grupo significativo de estudiantes se compone de 20 individuos que pertenecen a la Corporación NEDISCO del Municipio de Copacabana. Se escogieron a estos jóvenes como muestra de estudio, porque son quienes participan activamente en todas las actividades programadas en dicha corporación; para ello se tuvieron en cuenta los siguientes criterios de inclusión:

1. Pertenencia a la corporación.
2. Disponibilidad para participar en la investigación
3. Autorización de padres o cuidadores.

7.6. Técnicas e instrumentos para la recolección de la información

Mediante el uso de la Observación Participativa (Técnica) y de la utilización de herramientas como el Diario de Campo (Instrumento), podremos anotar lo acontecido en cada sesión y llevar los datos suministrados de la percepción acontecida para una posterior evaluación, análisis y retroalimentación del proceso ejecutado. Además, en el caso dado, se usarán las herramientas lúdicas necesarias para el desarrollo de la actividad. (Tizas, Bolas, Colores...etc.)

7.7. Huella metodológica formulación de la propuesta

La primera fase es escoger los componentes de la Resiliencia que serán evaluadas en las actividades a desarrollar con los niños y jóvenes con Síndrome de Down, y así poder inferir el grado de Resiliencia de cada uno de ellos.

Se define entonces aquí el número de sesiones de cada taller, que será establecido por el programa junto con nosotros, y las variables (componentes de la resiliencia) a observar y evaluar también frente a las actividades, para así poder saltar al armado de la batería de actividades que se aplicaran en las sesiones.

Pasamos en esta fase propiamente al trabajo de campo, con la implementación de las actividades. Se sugiere el acompañamiento de algún profesional relacionado con la Psicología y la Pedagogía en estos espacios evaluativos, ya que nos servirían para retroalimentar y complementar los resultados observados.

Es a partir de aquí, de acuerdo al análisis y resultados obtenidos en la fase anterior, que se podría proponer post investigativamente un Programa Recreativo y Resiliente Estándar en primer lugar, el cual constaría de actividades recreativas relacionadas y direccionadas con cierto

componente a evaluar, y dicho programa serviría como norte o pauta para el guía de la actividad o clase.

Además, en segundo lugar, a partir de dicho programa y basándonos en la diversidad y en la diferenciación, también se propondría post investigativamente una Guía Metodología Resiliente Personalizada para cada individuo (Para cada niño o joven con S.D), pues en esta guía se establecerían actividades direccionadas en mejorar ciertos aspectos en específico para dicho sujeto, el cual previamente en las sesiones pudo mostrar deficiencias respecto a los otros y al promedio de la muestra evaluada y estudiada, con lo cual, se haría hincapié en este ítem para mejorarlo y ser así más resiliente.

Esta metodología sería viable, siempre y cuando presente características de aprendizaje y de mejoramiento continuo; y el acompañamiento familiar sería un plus agradable, pues a partir del programa estandarizado y la guía metodológica personalizada, los miembros del núcleo familiar podrían emularlo en otros espacios con sus miembros especiales y así reforzar benéficamente estas habilidades para potencializar así el grado de resiliencia de los mismos.

7.8. Categorías de análisis

Para orientar el proceso de selección, organización y análisis de la información derivada en cada uno de los momentos de la investigación (diagnostico, seguimiento y evaluación) se tomaron en cuenta Categorías y Subcategorías que se analizaron con el instrumento y la técnica propuesta en la metodología, y que fueron variables determinantes para mirar la relación existente entre la Recreación y la Resiliencia en las personas con Síndrome de Down. Las Categorías y Subcategorías escogidas fueron:

Tabla 2*Detallado categorías de análisis*

CATEGORIAS	SUBCATEGORIAS
Recreación	<i>Juego, Participación, Desarrollo Cognitivo, Psicomotor, Psicológico y Afectivo-Social</i>
Resiliencia	<i>Comunicación Asertiva y Manejo, Toma de Decisiones, Resolución o Negociación de Problemas y Conflictos.</i>
Trabajo en Equipo	<i>Convivencia y Autonomía</i>

7.8.1. Recreación (Categoría)

Esta categoría es uno de los dos ejes principales de esta investigación, la Recreación se consideró inicialmente solo como una opción fresca para todo tipo de personas con discapacidades, y mediante este estudio pudimos corroborar su trascendencia, ya que ella permite mostrar facetas diversas que impactan beneficiosamente a las comunidades mediante nociones de inclusión, pedagogía y construcción social. Esto fue observado cuando al finalizar las sesiones o actividades planeadas, todos los actores participes dentro de este proceso investigativos fueron transformados en la manera como relacionarse debidamente con estos jóvenes, que pasaron de ser seres dependientes, a ser personas activas y aportantes s sus familias y a su comunidad.

7.8.2. Juego

El juego entra dentro de la Recreación a través de la Lúdica y la Didáctica, y el uso de ayudas que propician adecuadamente una Recreación estructurada con objetivos y enfoque a favor de la formación de individuos integrales. La percepción en el aprendizaje por los participantes después de Jugar fue totalmente positiva, ya que manifestaron que su función dentro de la Recreación fue educativa, y donde el juego es usado para estimular las habilidades de los individuos, y potencializarlas mediante espacios recreativos este tipo. Todos los jóvenes con

Síndrome de Down y sus familias expresaron la necesidad de incluir a la Recreación y sus Juegos en sus vidas diarias, pues los resultados fueron notablemente apreciados por todos.

7.8.3. Participación

La participación le imprimía la dinámica a la práctica investigativa, no era un variable excluyente, pues se observó que a mayor participación mayores beneficios adquiridos para una mejor recreación y una mayor resiliencia. Los niños cada vez participaban más en las actividades propuestas a medida que se desarrollaban las sesiones de cada semana, y cuando también eran participes en las actividades miembros de sus familias, esto le dio un potente impulso a las actividades para considerarlas incluirlas en otros espacios de sus vidas, como la familia, la escuela, paseos, etc.

7.8.4. Aspecto Cognitivo

Esta variable fue observada desde el inicio hasta el final de cada actividad, y fue muy notorio el cambio que tuvieron los jóvenes; en el desarrollo de ciertas actividades o juegos donde la atención, la memoria y el pensamiento jugaban un papel primordial en la ejecución de dichas actividades, los niños y jóvenes mostraron gran capacidad de razonamiento, de construcción de ideas y de recursividad.

7.8.5. Aspecto Psicomotor

Esta noción fue ampliamente identificada ya que todas las actividades propuestas y las que fueron realizadas, implicaban un grado de dinamismo, movimiento y esfuerzo físico; los participantes al principio de la práctica investigativa y de cada actividad propuesta exponían un conocimiento nulo de su corporalidad y su potencialidad, se mostraban lentos, pero a medida que fueron avanzando las sesiones se comportaban más activos, fortalecidos, y conocían más sus capacidades, y por ende eran capaces de dosificar el esfuerzo necesario.

7.8.6. Aspecto Psicológico

El aspecto psicológico fue bombardeado desde el principio por actividades que requerían un compromiso y un esfuerzo mental para la cabalidad del desarrollo de dichas actividades. Los jóvenes se fueron mostrando cada vez más a gusto con su espacio, sus compañeros, las actividades y objetivos trazados, revelando que tanto la actividad física, como el esparcimiento cuando se conjugan mediante la recreación, pueden impactar exponencialmente en la salud mental de los individuos, como así se vio al final de cada actividad o juego realizado.

7.8.7. Aspecto Afectivo-Social

Estuvo definido por la relación entre el apoyo recibido y la Influencia que tenían, es decir, los jóvenes tenían una guía en el maestro, e influencias con sus familiares, los que se dejaron guiar por su profesor fueron capaces de sentirse muy bien consigo mismos cuando terminaban de realizar toda la actividad, se sentían independientes, capaces y esto mediaba recíprocamente en sus allegados por su nivel de influencia en los mismos, pues manifestaban que por su actitud generaban una atmosfera agradable en su entorno familiar, lo que estructura un proceso de relacionamiento sano entre ellos y sus seres queridos, y como consecuencia, una mayor inteligencia emocional desencadenante en estos espacios donde están inmersos.

7.8.8. Resiliencia (Categoría)

La Resiliencia es el segundo eje de esta investigación, fue notable la apreciación que se tuvo desde el primero momento que se observó la muestra, como al final del proceso investigativo. Los jóvenes se exponían más resilientes después de cada actividad, y esto se manifestaba en la forma como se expresaban, como se movían, como se reían, como se daban amor y amistad, como se ayudaban y cooperaban entre ellos, etc. Para esta categoría se analizaron las siguientes

subcategorías que no son todas las habilidades que conforman la noción de Resiliencia, pero si las más significativas, entre ellas están:

7.8.9. Comunicación Asertiva

Esta subcategoría es fundamental, promueve el entendimiento entre los participantes y el maestro, por ello se observó desde el principio, y los jóvenes siempre mostraron comprensión de la metodología usada, las actividades o juegos propuestos, las normas o reglas a seguir, y los lineamientos dentro del espacio de la recreación, la ética y la moral requerida. Además, la propuesta metodológica aplicada permitió que ellos mejoraran su comunicación con sus padres y allegados.

7.8.10. Toma de Decisiones

Durante el desarrollo de los juegos, y el seguimiento de las reglas de los mismos, se puede apreciar esta variable tan determinante, pues permite que los niños y jóvenes con Síndrome de Down puedan ser asertivos a la hora de tomar una decisión frente al desenvolvimiento propio dentro del desarrollo de la actividad. Al principio se nota que dependiendo de otras variables como la comunicación, la participación y lo cognitivo, la toma de decisiones si está condicionada por estas otras, ya que primero se evaluó el nivel de entendimiento de los individuos frente al cómo se desarrollaría las actividades y por ende la toma de decisiones es consecuente de esto; pero después haciendo un lado a estas otras variables por el simple hecho de que los sujetos se adaptaron al espacio y a cada actividad rápidamente, estas variables se volvieron irrelevantes, y la toma de decisiones sólo quedó determinada por la individualidad de cada participante, que se mostraron debidamente coherentes, lógicos y racionalmente consecuentes con el desarrollo, las reglas y las directrices dadas a cada actividad. Al final de la propuesta metodológica estos fueron capaces de

expresar decisiones a priori y a futuro en beneficio de ellos y de sus semejantes, como por ejemplo, el de incluir a la Recreación en su vida de ahora en adelante como un cambio revelador.

7.8.11. Manejo, Resolución o Negociación de Problemas y Conflictos

Esta noción es fundamental para revelar la capacidad resiliente de los participantes, desde el principio se mostraron solidarios entre ellos y gracias al trabajo de equipo, otra variable fundamental en esta investigación, se pudo observar que los niños y jóvenes compartían información de cómo mejorar su participación y su desempeño en las actividades en que estaban inmersos. En algunos casos también, se apreció que hubo un poco de conflicto cuando se burlaban de algún compañero que no era capaz de realizar bien la actividad, lo que generaba un problema y por el cual el profesor tuvo que intervenir para poner orden y exigir respeto por ese niño. Sabemos que estos jóvenes no lo hacen con malicia, pero lo bueno fue que en otra ocasión fueron los mismos compañeros que le hicieron el llamado de atención a otro que se burlaba de alguien más, revelando la capacidad de resolver conflictos a través de medios apropiados como el dialogo y la comunicación sana.

7.8.12. Trabajo en Equipo (Categoría)

En este ítem, el trabajo en equipo fue una variable fundamental, ya que es un concepto básico para el desarrollo de la Recreación, por esto se observó al principio que los niños competían y se basaban en su individualidad, pero a medida que avanzaban las actividades propuestas, los niños mostraban rasgos de compañerismo, donde estrechaban sus relaciones interpersonales, logrando una sinergia en el desarrollo de los juegos y actividades

7.8.13. Convivencia

La convivencia se reveló desde el principio hasta el final de ésta práctica investigativa a través de un ambiente sano, de cero estreses, bajas tensiones, donde primó la confianza, el respeto, el orden y la camaradería.

7.8.14. Autonomía

La autonomía fue un principal fin de esta propuesta investigativa, pues el autoconocimiento y la consecución de capacidades, habilidades y destrezas permiten mezclarse en una cualidad o característica de apropiación, que permite definir la independencia y la interdependencia de estos seres con Síndrome de Down. Al principio, los niños y jóvenes se mostraban tímidos, poco participativos y temerosos, pero al final se tocó el otro extremo, se definían capaces, tenían iniciativa propia, y mostraron rasgos autónomos, algo que nos hace sentirnos orgullosos de esta investigación.

8. Resultados y Discusión

En el componente de resultados se pueden citar tres momentos que dan cuenta del proceso de implementación didáctica desarrollado; en primera instancia, la propuesta de intervención, que da cuenta de la correlación hecha entre los componentes de la Resiliencia y la Recreación, la cual consta de 28 actividades en su totalidad; luego, se dará cuenta de los Diarios de Campo, emanados a lo largo del proceso, a modo de seguimiento; finalmente se presentan algunas reflexiones posteriores, a modo de evaluación y cierre.

8.1. Propuesta de intervención “Mi Héroe soy Yo”

8.1.1. Introducción

Los seres humanos concurrimos como una especie que por naturaleza somos socialmente activos, es por ello que la potencialización de dichas características es fundamental pese a que muchas veces surgen aspectos que afectan notablemente nuestro cerebro, actitud, conducta y comportamiento, sin embargo, de alguna u otra manera hemos encontrado en distintas áreas del saber técnicas y estrategias que nos permiten estimular dichos aspectos en pro del beneficio, la inclusión y el desarrollo en términos de bienestar social. La siguiente propuesta es una derivación de esta premisa.

8.1.2. Objetivos.

Objetivo Principal: Desarrollar una propuesta recreativa para fomentar la Resiliencia en jóvenes con Síndrome de Down del programa “Deporte Sin Límites” del INDER en el Barrio 20 de Julio de la Comuna 13 de Medellín.

Objetivos Secundarios: Diseñar las actividades recreativas orientadas al fomento de la Resiliencia. Identificar la incidencia del programa recreativo en los individuos objetos de estudio, en función de la cimentación de la Resiliencia en los mismos.

8.1.3. Síntesis de la propuesta conforme a categorías

Tabla 3

Cuadro de síntesis Actividades desarrollan subcategorías de estudio

CATEGORIAS	SUBCATEGORIAS	ACTIVIDADES DONDE MAS SE EVIDENCIÒ
Recreación	Juego	Actividades: No: 1,6,8,12,28 y 13
	Participación	Todas las Actividades
	Desarrollo Cognitivo	Actividades No: 8, 11 y 13
	Desarrollo Psicomotor	Actividades No: 1 y 6
	Desarrollo Psicológico	Actividades No: 11, 12 y 28
	Desarrollo Afectivo-Social	Actividades No: 11 y 12
Resiliencia	Comunicación Asertiva	Actividades No: 8, 28 y 13
	Toma de Decisiones	Actividades No: 1, 6 y 28
	Manejo, Resolución o Negociación de Problemas y Conflictos.	Actividades No: 8, 13 y 28
Trabajo en Equipo	Convivencia	Todas las Actividades
	Autonomía	Todas las Actividades

8.1.4. Descripción Detallada de las Actividades

Tabla 4

Descriptor didáctico Actividad N° 1

Actividad N° 1	Título: Lanzar al Cesto
Objetivo: Mejorar las habilidades de lanzar	Medios: Pelotas pequeñas, cesto / caja
<p>Forma de Organización: Se organizan los niños en dos hileras, a una distancia moderada de 2 metros se coloca un cesto o caja frente a cada una de ellas, el primer niño tendrá una pelota en la mano.</p>	
<p>Desarrollo: Al sonido de la palmada del profesor el primer niño lanzará la pelota elevando el brazo por encima del hombro y desde atrás lanzará al cesto, luego irá caminando a recogerla y se la entregará al próximo compañero. Gana el equipo que más pelotas enceste.</p>	
<p>Reglas:</p> <p>La pelota hay que lanzarla hacia el cesto o caja.</p> <p>El siguiente niño no puede salir hasta que el compañero le entregue el objeto en la mano.</p>	
<p>Variantes: El juego puede realizarse con pelotas de otros tamaños y peso.</p>	

Tabla 5

Descriptor didáctico Actividad N° 2

Actividad N° 2	Título: Atacar al Enemigo
Objetivo: Desarrollo de habilidad lanzar	Medios: Pelotitas de gomas en diferentes colores, tablero con un dibujo de un barco pirata

Forma de Organización: Se forman dos equipos en hileras detrás de una línea trazada en el piso, a 5 metros se colocan en un círculo dibujado en el suelo las pelotitas, a una distancia de 2 a 3 metros se coloca el tablero con el dibujo del barco, al cual se le va a hacer el lanzamiento y éste debe estar a una altura aproximada de un metro del piso.

Desarrollo: A la señal del profesor los primeros de cada equipo saldrán caminando hasta el círculo tomarán una pelotita y deben lanzarla por encima del hombro y desde atrás, tratando de derribar el barco.

Reglas:

El lanzamiento debe ser correcto.

Gana el equipo que más veces logre darle al dibujo colocado en el tablero.

Variantes: Se puede realizar con otro tipo de material y en equipos

Tabla 6

Descriptor didáctico Actividad N° 3

Actividad N° 3

Título: Lanzamiento de Anillos

Objetivo: Desarrollar lanzamiento

Medios: Anillos de plástico o cartón, pivotes, silbatos.

Forma de Organización: Dos equipos se sitúan detrás de una línea (la distancia es flexible dependiendo de las posibilidades de los niños).

Desarrollo: Cada niño tiene su anillo, al silbato del profesor irán pasando dependiendo del orden en que se encuentren y lanzarán sus anillos.

Reglas: Ganará el equipo que más anillos haya logrado introducir en los pivotes correspondientes. Todos los niños y niñas deben realizar el lanzamiento de su anillo aunque no logren introducirla en el pivote.

Variantes: Se admiten tipos de variaciones (con la mano no-dominante, aumentando la distancia, etc.)

Tabla 7

Descriptor didáctico Actividad N° 4

Actividad N° 4	Título: Pelota al Aire
Objetivo: Mejorar la coordinación	Medios: Pelotas pequeñas o medianas.
<p>Forma de Organización: Se forman equipos y cada uno se subdivide en dos hileras colocándose una frente a la otra, separadas entre sí por cinco metros y detrás de una línea. El primer niño de cada equipo sostiene una pelota en la mano.</p>	
<p>Desarrollo: A la señal del maestro, el primer niño de cada equipo se desplazará al frente lanzando la pelota hacia arriba con una o dos manos y atrapándola. Al llegar a la hilera opuesta, entregará la pelota al primer niño y caminará a colocarse al final de esta. El que recibe la pelota realiza la misma acción. Gana el equipo que mejor realiza la actividad.</p>	
<p>Reglas:</p> <p>Si se cae la pelota debe recogerse y continuar el ejercicio desde el mismo lugar.</p> <p>Los niños deben permanecer detrás de la línea hasta que les entreguen la pelota.</p>	
<p>Variantes: Se pueden introducir palmadas u otras acciones antes de recibir la pelota. Se puede realizar utilizando el lanzamiento y atrape de rebote contra el piso.</p>	

Tabla 8*Descriptor didáctico Actividad N° 5*

Actividad N° 5	Título: Lanzamiento de campeones
Objetivo: Mejorar la precisión	Medios: Pelotas y bolos
<p>Forma de Organización: Se forman equipos en hileras, situados detrás de una línea denominada de lanzamiento. Frente a cada hilera y a una distancia determinada por el profesor se sitúan tres bolos en forma de triángulo, cada uno dentro de un pequeño círculo. Un niño se ubica detrás de los bolos. El primer alumno de cada equipo tendrá una pelota en sus manos.</p>	
<p>Desarrollo: A la señal del maestro, los niños que tienen las pelotas, la lanzan en dirección a los bolos. El alumno que lanza es el encargado de organizar los mismos y se colocará detrás de estos. El niño que se encontraba detrás, recoge la pelota, sale corriendo o caminando y se la entrega al primer alumno de la hilera, incorporándose al final de la misma. Cada bolo derribado vale un punto.</p>	
<p>Reglas: Ganará el equipo que más puntos acumule.</p>	
<p>Variantes: Materiales y trabajo en equipos.</p>	

Tabla 9*Descriptor didáctico Actividad N° 6*

Actividad N° 6	Título: A pasar por el aro
Objetivo: Precisión en el lanzamiento	Medios: Aros, bolsitas rellenas
<p>Forma de Organización: Se forman los alumnos en equipos divididos en dos hileras y colocados frente, a una distancia de 8 m aproximadamente, a 4 m de cada hilera, es decir en el</p>	

centro de ambas se colocará un aro a una altura de 1,50 m. El primer niño de cada equipo sostendrá una pelota en sus manos.

Desarrollo: A la señal del profesor, el alumno que tiene la pelota, realizará un lanzamiento tratando de pasar está a través del aro, e inmediatamente se incorpora al final de su hilera. El primer alumno de la hilera del frente será el encargado de recoger o atrapar la pelota lanzada, y después se colocará detrás de su línea de lanzamiento para realizar la acción. Así sucesivamente, hasta que todos los integrantes del equipo hayan lanzado. Cada pelota pasada por el aro vale un punto.

Reglas: Ganará el equipo que más puntos acumule.

Variantes: Materiales y organización del equipo

Tabla 10

Descriptor didáctico Actividad N° 7

Actividad N° 7	Título: Ocupa tu Lugar
Objetivo: Mejorar la velocidad	Medios: No se requieren
Forma de Organización: Se forman varios círculos con los alumnos y fuera de estos se coloca un niño.	
Desarrollo: A la señal del maestro, el alumno que se encuentra fuera de cada círculo corre alrededor de éste, toca a un compañero y continúa la carrera. El niño que ha sido tocado sale corriendo en dirección contraria al que lo tocó. Cada uno tratará de llegar primero al lugar que quedó desocupado. El alumno que quede sin lugar continúa corriendo para tocar a otro jugador.	

Reglas: Resultarán vencedores todos aquellos niños que logren ocupar su lugar sin ser capturados.

Variantes: Trabajo en equipo y organización.

Tabla 11

Descriptor didáctico Actividad N° 8

Actividad N° 8	Título: ¿Qué hora es señor Lobo?
Objetivo: Potenciar la velocidad	Medios: Tizas
<p>Forma de Organización: Los alumnos estarán dispersos por un área limitada. Un alumno hace de lobo. Se delimitará otra área que será la jaula de los corredores que sean cazados por el lobo.</p>	
<p>Desarrollo: El niño que hace de lobo se pasea por el área de juego. El resto de los alumnos (corredores) le siguen y le preguntan, ¿qué hora es señor lobo? El lobo contesta una hora cualquiera (en varias ocasiones) y cuando estime conveniente responde a la pregunta de la forma siguiente: es hora de almorzar, es hora de desayunar, de merendar o de comer (una de ellas), esa es la señal de aviso para que el resto de los jugadores corran ya que el lobo tratará de cazar el mayor número posible de ellos. Los corredores no tienen lugar donde refugiarse y tienen que huir hasta que den las 12 horas. Para ello el profesor va marcando con palmadas, claves u otro instrumento percutido hasta contar 12. Los alumnos al ser tocados se colocan dentro de la jaula. Posteriormente el profesor cuenta a los jugadores cazados. Para repetir el juego se designa otro lobo. Todo alumno que no haya sido atrapado se considera ganador.</p>	
<p>Reglas: Los corredores que salgan fuera del área se consideran atrapados.</p>	
<p>Variantes: Materiales y formas de organización</p>	

Tabla 12*Descriptor didáctico Actividad N° 9*

Actividad N° 9	Título: La Casita
Objetivo: Desarrollar velocidad	Medios: Cintas de colores
Forma de Organización: En parejas	
<p>Desarrollo: Los niños formados en parejas y sosteniendo entre ambos una cuerda, cinta o aro, corren por el área. A una señal de la maestra colocan en el piso el objeto, si es cinta o cuerda le dan forma redonda que representa la casita y entran los dos en ese espacio.</p>	
<p>Reglas: Gana aquellas parejas que logran entrar en la casita de forma rápida.</p>	
Variantes: Materiales y forma de organización	

Tabla 13*Descriptor didáctico Actividad N° 10*

Actividad N° 10	Título: Encuentra tu pareja
Objetivo: Trabajo en equipo	Medios: Parejas de tarjetas de colores
Forma de Organización: Dispersos	
<p>Desarrollo: Mientras los niños se desplazan libremente por el área, la maestra distribuye parejas de cintas, banderitas o tarjetas de igual color, una a cada niño. A la señal, ¡Busca la pareja!, cada niño busca al compañero que tiene el objeto igual al suyo. En cada realización (desplazamiento), la maestra va intercambiando los materiales para que los niños tengan que orientarse nuevamente.</p>	
<p>Reglas: Los niños deben mantenerse realizando la carrera o caminando hasta que la maestra oriente.</p>	

Variantes: Materiales y de organización

Tabla 14

Descriptor didáctico Actividad N° 11

Actividad N° 11	Título: Cuéntame un cuento
Objetivo: Reflexionar sobre la vida	Medios: Cuentos y fábulas
Forma de Organización: Grupal	
<p>Desarrollo: Una de las actividades que puedes realizar si quieres mejorar la atención de los niños es contarles un cuento y a continuación hacerles preguntas sobre sus protagonistas y lo que ha ocurrido.</p> <p>Para ello, tienes que elegir un cuento que les guste y les cree curiosidad. Normalmente, las fábulas suelen ser más divertidas y pueden, además, aprender de sus moralejas.</p> <p>Una vez que el profesor ha terminado de contar el cuento o la fábula. Tiene que hacer preguntas a los niños para corroborar que se han enterado y que han comprendido la historia. Por ello, preguntas tales como: ¿Quién es el protagonista?, ¿Cómo se llama?, ¿Qué le ha ocurrido? nos ayudarán a saber el grado de comprensión.</p>	
<p>Consejos: El profesor mientras está contando el cuento tiene que asumir los roles de los personajes e ir cambiando la voz, con el fin de hacer más entretenida la actividad y despertar la curiosidad en los niños. Dependiendo del nivel académico y de comprensión que tengan los niños, se irán además intercalando preguntas relevantes.</p>	

Tabla 15*Descriptor didáctico Actividad N° 12*

Actividad N° 12	Título: Somos Músicos
Objetivo: Sensibilizar a través del arte	Medios: Instrumentos musicales
Forma de Organización: Grupal	
<p>Desarrollo: La música puede ayudar a los niños con Síndrome de Down a desarrollar y mejorar su atención. Una de las formas más divertidas de trabajarla es escuchando canciones. Los niños mientras la escuchan tienen que hacer diferentes ejercicios, como por ejemplo: dar palmas siguiendo el ritmo, dar saltos, mover las manos hacia arriba etc.</p> <p>Lo ideal es poner diferentes estilos de música donde los ritmos sean diferentes para irlos intercalando. Este tipo de ejercicio también se puede realizar con instrumentos de percusión como el triángulo o el tambor. La idea sería la misma, que al ritmo de la música los toquen.</p> <p>La distribución que se ha utilizado para realizar esta actividad, es que los niños se coloquen en círculo, ya que así podrán moverse y seguir el ritmo de la música más cómodamente. Si alguno de ellos falla, quedará eliminado y ayudará a sus compañeros a realizar la actividad.</p> <p>Consejos: Para que la actividad sea más dinámica, es aconsejable que se intercalen los diferentes tipos de canciones comenzando por las que presentan un ritmo lento y terminando con aquellas que son más movidas. De esta forma, se irá aumentando el nivel de dificultad.</p>	

Tabla 16*Descriptor didáctico Actividad N° 13*

Actividad N° 13	Título: ¿Cuál es su forma?
Objetivo: Promover la creatividad	Medios: Punzones, corcho, dibujos.
<p>Forma de Organización: Es recomendable que para tener la clase controlada en esta actividad, coloques a los niños en una mesa grande de forma que puedas ir supervisando sus movimientos.</p>	
<p>Desarrollo: Esta actividad suele ser muy sencilla y ayuda a que los niños cojan los materiales adecuadamente y tengan que hacer fuerza con éste, justo lo que estamos buscando. Con un punzón, tienen que puntear el contorno de diferentes fichas de dibujos que previamente hemos preparado, da igual el tipo de dibujos que sean. Normalmente se usa los típicos que vienen en los cuadernillos de colorear.</p> <p>La idea es que tengan que seguir la línea del contorno del dibujo sin salirse y puntearlo según les vayas diciendo (dejando más distancia o menos entre punto y punto). Una vez que todos han punteado el contorno, tienen que decirnos qué forma tienen los objetos que aparecen o incluso si son animales o personas que ropa llevan puesta.</p>	
<p>Consejos: Si es la primera vez que cogen un punzón, tendremos que explicarles cómo debe de cogerse y utilizarse con el fin de que no se hagan daño con la punta. Por otro lado, también tendremos que mostrárselo ya que en la mayoría de ocasiones explicarle el funcionamiento no es suficiente.</p> <p>Al principio de la actividad, van a correr muchísimo punteando sin tener un orden de trabajo, por lo que es indispensable que le mostremos que tienen que ir poco a poco y comenzar por alguna parte del dibujo.</p>	

Tabla 17*Descriptor didáctico Actividad N° 14*

Actividad N° 14	Título: Cortamos filas para hacer bolitas
Objetivo: Promover la comunicación	Medios: Papel periódico, tijeras, rotulador
Forma de Organización: Grupal	
<p>Desarrollo: Otra de las actividades que podemos realizar para mejorar la psicomotricidad de los alumnos es cortar papeles de periódico de forma horizontal siguiendo unas líneas que previamente hemos pintando en ellos.</p> <p>Esto les permitirá aprender cómo se cogen las tijeras y para qué se utilizan. Además, también podrán seguir las líneas que previamente les hemos marcado con un rotulador mejorando su atención y la coordinación.</p> <p>Una vez que han recortado todos los papeles de periódico, tienen que ir tira por tira haciendo bolas de diferente tamaño. Esto les permitirá incorporar nuevos movimientos a sus dedos y muñecas, así como desarrollar su motricidad fina correctamente.</p> <p>Posteriormente, estas bolitas de papel se pueden utilizar para decorar dibujos y así realizar otra actividad para trabajar la psicomotricidad fina.</p>	
<p>Consejos: Al igual que en el manejo del punzón, tenemos que explicarles la correcta utilización de las tijeras para que no se hagan daño. La buena distribución del espacio nos permitirá controlar los movimientos en todo momento.</p>	

Tabla 18*Descriptor didáctico Actividad N° 15*

Actividad N° 15	Título: ¿Cuántos objetos hay en la bolsa?
Objetivo: Manejo y resolución de problemas	Medios: Objetos de diferente clase (juguetes)
Forma de Organización: Grupal	
<p>Desarrollo: Se dividirán a los niños en varios grupos. A continuación, se le repartirán bolsas con objetos de diferentes tamaños que tienen que ir sacando y colocando en una mesa mientras los van contando.</p> <p>El grupo que termine antes de contar y sacar los objetos será el ganador, por lo que sus miembros podrán elegir uno de esos juguetes u objetos para jugar con él en el recreo.</p> <p>Consejos: Para vigilar el tiempo y que exista igualdad de condiciones, el profesorado deberá de acompañar esta actividad con canciones. Por otro lado, también sería recomendable que se divida a los niños en grupos mixtos y con diferentes niveles cognitivos para que puedan ayudarse los unos a los otros durante la actividad.</p>	

Tabla 19*Descriptor didáctico Actividad N° 16*

Actividad N° 16	Título: Pasar la pelota por el aro
Objetivo: Coordinación y comunicación	Medios: Aros y pelotas
Forma de Organización: Grupal	
<p>Desarrollo: Otra de las actividades que se realizan para trabajar la psicomotricidad gruesa es la de “pasa la pelota por el aro”. Los niños se tienen que colocar en dos filas y uno a uno tienen que ir cogiendo una de las pelotas que a priori se han colocado en la pared e ir</p>	

encestándolas por su correspondiente aro (las pelotas van a tener el mismo color que el aro por el que hay que pasarlas).

De esta forma, también estamos trabajando de forma transversal los colores y la actividad se hace más divertida.

Consejos: El profesor tiene que ir cambiando de sitio las pelotas y los aros, asegurándose de que la posición que puedan tener no de pistas sobre qué pelota es la pareja de cada aro. Lo único a través de lo que se puede saber es por su color.

Tabla 20

Descriptor didáctico Actividad N° 17

Actividad N° 17	Título: Somos Actores
Objetivo: Adaptabilidad y creatividad	Medios: No se requieren específicos.
Forma de Organización: Grupal	
<p>Desarrollo: Para trabajar el lenguaje, una de las actividades que se pueden realizar son pequeños teatros en los que cada alumno tenga un papel y digan pequeñas frases. Estas pequeñas historias tienen que ser de la vida diaria, para que les resulte más fácil de interpretar.</p> <p>Algunos ejemplos pueden ser: Una pequeña charla con su amiga sobre su Mamá, la ropa que han comprado, etc. Lo recomendable es que realicen esta actividad por parejas, ya que les cuesta menos hacerlo de esta forma. Sin embargo, si los alumnos son capaces de hacer intervenciones en grupos también lo puedes hacer así.</p>	
<p>Consejos: El profesor tiene que estar atento y resolver las dudas que vayan surgiendo. Al principio, puede que no sean capaces de respetar el orden de turno y que incluso pisen la</p>	

intervención del compañero, ya que en algunas ocasiones pueden llegar a ser muy impulsivos. Por ello, con esta actividad serán capaces de aprender a comunicarse adecuadamente.

Tabla 21

Descriptor didáctico Actividad N° 18

Actividad N° 18	Título: ¿Qué hicimos ayer?
Objetivo: Consciencia temporal - adaptabilidad	Medios: No se requieren
Forma de Organización: Grupal	
<p>Desarrollo: Otras de las actividades que se suele utilizar cuando se quiere trabajar el área del lenguaje es la que se va a explicar a continuación. Es una actividad que les suele gustar mucho y que además fomenta el compañerismo dentro de clase.</p> <p>Los alumnos uno por uno, tienen que contar lo que hicieron después del colegio en el día anterior de forma detallada. De esta forma, tienen que pensar en lo que tienen que contar y estructurarlo de forma ordenada.</p> <p>Consejos: El profesor tiene que escuchar de forma detenida lo que cuentan sus alumnos por si en algún momento, éstos no saben cómo continuar o como expresar alguna actividad.</p> <p>En ocasiones, es recomendable que se den unas sencillas pautas de cómo se debe de contar a los compañeros las actividades que realizaron en el día anterior. Esto les permitirá tener una idea sobre cómo deben de hacerlo.</p>	

Tabla 22*Descriptor didáctico Actividad N° 19*

Actividad N° 19	Título: Vamos al mercado
Objetivo: Trabajo en equipo	Medios: Juguetes u objetos varios
Forma de Organización: Grupal	
<p>Desarrollo: En el aula podemos simular muchas situaciones cotidianas que permitirán al niño mejorar su autonomía y saber cómo actuar en cada momento. Uno de los ejercicios que podemos realizar con este fin es simular que van a comprar comida al mercado.</p> <p>Para ello, tenemos que dividir a los niños por parejas donde uno de ellos hará de vendedor y el otro de comprador. A continuación, tienen que actuar basándose en lo que ellos harían desde que entran por la puerta del supermercado o de la tienda hasta que van a comprar. De esta forma, podemos ver exactamente como lo harían y cómo se dirigirían al vendedor y viceversa.</p> <p>Consejos: El profesor deberá de mediar en todo momento la actividad, ya que al principio se dirigirán al frutero de cualquier forma y no respetarán las pautas de comunicación de forma real.</p> <p>Por ello, previamente se le tendrán que explicar cómo deben de comunicarse de forma educada, así como las posibles frases que tienen que decir en cada momento. Por ejemplo: al llegar a un sitio se dice buenos días, si quieres comprar algo antes tienes que preguntar ¿podría ponerme un kilo de plátanos? Etc.</p>	

Tabla 23*Descriptor didáctico Actividad N° 20*

Actividad N° 20	Título: ¿Cuánto vale?
Objetivo: Comunicación	Medios: Dinero didáctico
Forma de Organización: Grupal	
<p>Desarrollo: Una buena forma de que aprendan el uso de las monedas y billetes, es presentarles problemas reales de la vida cotidiana, cuanto más diario sean más fácil será para ellos interiorizar el manejo. Un claro ejemplo, podría ser escribir en la pizarra un problema matemático como el siguiente:</p> <p>Luisa quiere comprar un pantalón y una camisa. El pantalón cuesta 10 pesos y la camisa 6. Si tiene 20 pesos, ¿Puede comprárselos?, ¿Cuánto le sobra?, ¿Cuánto cuestan las dos cosas en total?</p> <p>Para que les sea más fácil realizar esta actividad, se les facilitará dinero con aspecto real en forma de billetes y monedas. Esto les suele ser muy útil ya que les cuesta imaginarse el valor de las monedas.</p> <p>Consejos: Para poder realizar este ejercicio, tienen que tener unas nociones básicas del valor que tiene cada moneda. Por ello, puedes ir intercalando este ejercicio con explicaciones fáciles y breves comenzando por las monedas de menor valor hasta terminar por las que tienen más al igual que con los billetes.</p> <p>Una vez que les has explicado los valores, puedes ayudar a que integren ese nuevo conocimiento realizando problemas como éstos y adaptando sus cantidades.</p>	

Tabla 24*Descriptor didáctico Actividad N° 21*

Actividad N° 21	Título: Abrazos musicales
Objetivo: Empatía y sensibilización	Medios: Instrumentos musicales
Forma de Organización: Grupal	
<p>Desarrollo: una música suena a la vez que los participantes danzan por la habitación. Cuando la música se detiene, cada persona abraza a otra. La música continúa, los participantes vuelven a bailar (si quieren, con su compañero). La siguiente vez que la música se detiene, se abrazan tres personas. El abrazo se va haciendo cada vez mayor, hasta llegar al final. (En todo momento ningún/a niño/a puede quedar sin ser abrazado).</p>	
<p>Consejos: El profesor debe estar atento al desarrollo de la actividad, propiciando diálogos significativos con el grupo y generando la toma de consciencia sobre el objetivo y enseñanzas generados por la actividad.</p>	

Tabla 25*Descriptor didáctico Actividad N° 22*

Actividad N° 22	Título: La gran tortuga
Objetivo: Relaciones sociales	Medios: Colchoneta
Forma de Organización: Grupal	
<p>Desarrollo: este juego puede ser realizado en la sala de psicomotricidad. El “caparazón” será una gran colchoneta de gimnasio. Según el tamaño de la colchoneta, se dividirá a los niños en grupos de cuatro a diez. Los niños se colocan a cuatro patas, cubiertos por la “concha de tortuga”. Sin agarrarla, tienen que intentar moverla en una dirección o hacerla recorrer un</p>	

itinerario determinado. Si los niños no se organizan y cada uno va a lo suyo, la tortuga acabará en el suelo. Pronto se darán cuenta de que es necesario cooperar para moverla con cierta soltura.

Consejos: El profesor debe estar atento al desarrollo de la actividad, propiciando diálogos significativos con el grupo y generando la toma de consciencia sobre el objetivo y enseñanzas generados por la actividad.

Tabla 26

Descriptor didáctico Actividad N° 23

Actividad N° 23	Título: Dibujos en equipos
Objetivo: Pertenencia a un grupo	Medios: Lápiz y folios
Forma de Organización: Grupal	

Desarrollo: se hacen equipos de aproximadamente 5 o 6 niños. Estos equipos se forman en fila, un equipo junto al otro, y el primero de cada fila tiene un lápiz. Frente a cada equipo, a unos 7 o 10 metros, se coloca un folio de papel. El juego comienza cuando el profesor/a nombra un tema, por ejemplo, “la ciudad”, luego el primero de cada fila corre hacia el papel de su equipo con un lápiz en la mano y comienza a dibujar sobre el tema nombrado. Después de unos 10 segundos, el profesor/a gritará “¡Ya!” y los que estaban dibujando corren a entregar el lápiz al segundo de su fila, que rápidamente corre a continuar el dibujo de su equipo. Cuando todos hayan participado, se dará por terminado el juego y se procederá a una votación realizada por los propios niños en donde elegirán el dibujo que más les ha gustado (sin necesidad de que fuese el suyo).

Consejos: El profesor debe estar atento al desarrollo de la actividad, propiciando diálogos significativos con el grupo y generando la toma de consciencia sobre el objetivo y enseñanzas generados por la actividad.

Tabla 27

Descriptor didáctico Actividad N° 24

Actividad N° 24	Título: El inquilino
Objetivo: Relaciones sociales	Medios: No se requieren.
Forma de Organización: Grupal	
<p>Desarrollo: se forman tríos de niños, dos de ellos representan con los brazos el techo de una casa y con el cuerpo la pared derecha e izquierda respectivamente y el tercero se mete dentro de la casa convirtiéndose en el “inquilino”. Cuando el profesor/a grite “¡Inquilino!”, estos deben salir de su casa y buscar una nueva. Por el contrario, si el profesor/a dice “¡casa!”, son éstas las que se mueven buscando otro inquilino.</p>	
<p>Consejos: El profesor debe estar atento al desarrollo de la actividad, propiciando diálogos significativos con el grupo y generando la toma de consciencia sobre el objetivo y enseñanzas generados por la actividad.</p>	

Tabla 28

Descriptor didáctico Actividad N° 25

Actividad N° 25	Título: Bailes por parejas
Objetivo: Relaciones sociales - comunicación	Medios: No se requieren.
Forma de Organización: Grupal	

Desarrollo: todos los participantes se reparten en parejas y se unen por la espalda. Si hay un número impar de personas, la persona que sobra canta, mientras todos se mueven alrededor de la habitación con las espaldas en contacto. Cuando el canto cesa, cada persona busca una nueva pareja, y la persona libre busca también la suya. La persona que queda desparejada ahora, es la que comienza de nuevo con el canto.

Consejos: El profesor debe estar atento al desarrollo de la actividad, propiciando diálogos significativos con el grupo y generando la toma de consciencia sobre el objetivo y enseñanzas generados por la actividad.

Tabla 29

Descriptor didáctico Actividad N° 26

Actividad N° 26	Título: El aro
Objetivo: fortalecer lazos sociales	Medios: Aro por equipo
Forma de Organización: Grupal	

Desarrollo: el profesor/a invita a 5 o 6 jugadores a colocarse alrededor de cada aro. Se colocan poniendo los brazos sobre los hombros de los compañeros formando un círculo alrededor del aro, y de forma que el aro quede sobre sus pies. La idea es que han de subir el aro hasta la cabeza, sin ayudarse de las manos, y meter toda la cabeza dentro de él.

Consejos: El profesor debe estar atento al desarrollo de la actividad, propiciando diálogos significativos con el grupo y generando la toma de consciencia sobre el objetivo y enseñanzas generados por la actividad.

Tabla 30*Descriptor didáctico Actividad N° 27*

Actividad N° 27	Título: La figura en el espejo
Objetivo: Fortalecer habilidades mentales	Medios: Figuras de papel varios tamaños
Forma de Organización: Grupal	
<p>Desarrollo: : La figura en el espejo consiste en mostrar una imagen hecha con diversas figuras geométricas, donde los participantes deben replicarla tal cual como la vieron en el otro extremo del lugar del desarrollo del juego o actividad, confiando en su memoria visual.</p>	
<p>Consejos: El profesor debe estar atento al desarrollo de la actividad, propiciando diálogos significativos con el grupo y generando la toma de consciencia sobre el objetivo y enseñanzas generados por la actividad.</p>	

8.2. Diarios de campo

Apelando a la necesidad de hacer un puntual seguimiento a las acciones desarrolladas por el equipo de investigación, dar cuenta de la respuesta de la comunidad ante las diversas actividades desarrolladas y profundizar en las acciones de mejora o posibles derroteros que direccionaran las acciones de investigación, se recurrió al instrumento de los diarios de campo, como un modelo organizacional de la experiencia; a continuación, se detallan las acciones y reflexiones generadas.

Tabla 31

Diario de campo Actividad 1

Fecha: 21/05/2019	Lugar: Cancha la Asunción Copacabana	Hora: 9 a 11 Am
Actividad Desarrollada: Lanzar al Cesto		
<p>Descripción: Se dio inicio a la investigación práctica con esta actividad, donde se trabajaron las habilidades motrices básicas.</p> <p>Se les explico a los jóvenes las reglas del juego, luego se organizaron según los lineamientos en dos grupos en hileras, y a una distancia prudencial se localizaron las cestas respectivas.</p> <p>Se les entregó a los individuos del inicio de cada hilera una pelota, la cual debían lanzar a la señal del profesor o encargado de la actividad para encestar, y al final de su turno, entregar dicha pelota al siguiente compañero en su fila para que hiciera lo mismo. Cuando finalizaron todos en lanzar, se contaron las encestadas y ganaron aquellos que más encestadas hicieron.</p> <p>Se logra evidenciar que en el grupo hay algunos jóvenes que se les dificulta lanzar la pelota sin embargo se observó también, la solidaridad con estos alentándose entre ellos para volverlo a hacer con más ahínco y actitud.</p>		

Todos los jóvenes cumplieron con las recomendaciones dadas antes de iniciar la actividad, por ejemplo, respetar el turno. Se evidencio una atmosfera agradable, donde primaba el respeto, el orden y la buena actitud, tanto como de los jóvenes como del maestro, logrando una integración respaldada por la cooperación y el buen esparcimiento

Tabla 32

Diario de campo Actividad 2

Fecha: 23/05/2019

Lugar: Cancha la Asunción Copacabana

Hora: 9 a 11 Am

Actividad Desarrollada: A pasar por el aro.

Descripción: Esta segunda actividad mide el grado de precisión en el lanzamiento. Las reglas son muy parecidas a la actividad anterior llamada Lanzar al Cesto, con una leve diferencia en que en vez de Cestas se usa un Aro que se pone a una altura aproximada de 1,5 m, y al lanzar, el individuo de atrás debe recibir la pelota que cae o recogerla, y que fue lanzada previamente por el compañero de enfrente de la hilera, éste pasa inmediatamente atrás de su fila, y así sucesivamente hasta que todos hayan lanzado; cada pelota que pasa por el aro vale un punto y gana el equipo que más puntos haga.

En esta actividad se logra evidenciar la facilidad que tiene el grupo para colaborar entre sí y se observó el trabajo en equipo en el momento de recoger el material y entregarlo a los compañeros que tienen menos habilidades motrices, donde todos estuvieron muy animados durante la actividad.

Tabla 33*Diario de campo Actividad 3*

Fecha: 28 – 30 /05/2019	Lugar: Cancha la Asunción Copacabana	Hora: 9 a 11 Am
Actividad Desarrollada: ¿Qué hora es señor Lobo?		
<p>Descripción: Esta actividad se desarrolló en dos momentos y clases seguidas, donde se evaluó la habilidad de correr.</p> <p>Se escoge aquel que será el lobo, y los otros serán los corredores que serán cazados por el lobo. Los corredores le preguntan al lobo ¿Qué hora es señor lobo? Y el responde cualquiera, pero cuando conteste que es hora de almorzar o algo parecido, entonces esa es la señal para correr, el tiempo lo determina el profesor, hasta que se elige otro lobo; ganan aquellos corredores que el lobo no puedo atrapar.</p> <p>En medio de la actividad, se percibe que hay mucha afinidad entre los chicos, los abrazos y gratitud frente a lo que se hace es evidente, corrieron mucho, estuvieron realmente entusiasmados y animados por este juego, tanto que quisieron repetirlo muchas veces, y esa es la razón de haberlo repetido en otra sesión de clases.</p>		

Tabla 34*Diario de campo Actividad 4*

Fecha: 04 - 06/06/2019	Lugar: Cancha la Asunción Copacabana	Hora: 9 a 11 Am
Actividad Desarrollada: Cuéntame un Cuento		
<p>Descripción: No hay mejor actividad que atrapar la atención de los niños y jóvenes mediante la lectura de un libro que les cree curiosidad, leyéndoles un cuento o una fábula con enseñanzas valiosas y moralejas prácticas y divertidas. Y para medir su aprendizaje, que bueno</p>		

es hacerles preguntas claves sobre la historia y los personajes que participan en ella. Por esto se realizó la actividad dos veces, donde el profesor utilizó los cambios en la voz y los roles como estrategias para capturar la atención de los jóvenes.

Evidentemente con la actividad se mejora la atención en ellos a pesar de que se incorpora el juego y la recreación en la lectura realizada.

En una lectura se les habló de las funciones que se desempeñan en el hogar, y se logra descubrir por medio de ésta, que algún chico le guste el papel de madre o padre frente al grupo. En la otra lectura nos basamos en la fábula de Rin Rin Renacuajo y se buscaba que con esta fábula los jóvenes memorizaran algo de esta, y que al final hablaran de la desobediencia y sus consecuencias.

Tabla 35

Diario de campo Actividad 5

Fecha: 11 - 13/06/2019	Lugar: Cancha la Asunción Copacabana	Hora: 9 a 11 Am
------------------------	--------------------------------------	-----------------

Actividad Desarrollada: Somos músicos

Descripción: Esta actividad fue muy divertida para ellos, porque mediante la música se estimula a los jóvenes a mejorar su atención, las nociones psicomotriz, psicológica y emocional.

A través de una clase de rumba se les puso canciones de distintos estilos que estimulaban el ritmo corporal, y se les daba la tarea de mover ciertas partes del cuerpo, saltar, etc. En esta actividad se puede hacer uso de instrumentos musicales que estimulen mucho más la actividad emprendida, en caso de requerirlo por el profesor, pero para nuestro caso, en la clase de Rumba no hubo la necesidad de usarlos.

Se identifica por medio de esta actividad que a los chicos les gusta el baile, que este les permite ser más extrovertidos y mejoran la comunicación con sus pares. Es una actividad relajada, que permitió un mayor interrelacionamiento, apoyo, contacto físico y emocional entre ellos, abrazos, etc., y, además, pudieron compartir junto con sus padres en esta actividad.

La actividad se repitió en la siguiente sesión.

Tabla 36

Diario de campo Actividad 6

Fecha: 18 y 20/06/2019 Lugar: Cancha la Asunción Copacabana Hora: 9 a 11 Am

Actividad Desarrollada: Figura en el espejo

Descripción: Este juego consistía en mostrar una imagen hecha con figuras geométricas, donde los participantes debían replicar al otro extremo de la cancha dicha figura. Esta actividad fortaleció la capacidad de asociación de figuras y formas, también aportó un poco al manejo de la frustración ya que se les dificultaba asociar correctamente las figuras.

Tabla 37

Diario de campo Actividad 7

Fecha: 25- 27/06/2019 Lugar: Cancha la Asunción Copacabana Hora: 9 a 11 Am

Actividad Desarrollada: ¿Cuál es su forma?

Descripción: Es una actividad sencilla que ayuda a que los niños identifiquen diferentes figuras mediante el uso de un punzón, siguiendo la línea de contorno de dicha figuras o dibujos. Para realizar dicha actividad se sentaron en una mesa para supervisarlos mejor a todos, explicándoles detalladamente como usar el punzón adecuadamente.

Al principio de la actividad, corrieron muchísimo, punteando sin tener un orden de trabajo, por lo que fue indispensable mostrarles que tienen que ir poco a poco y comenzar por alguna parte del dibujo, de una manera paciente y dinámica a la vez.

Se hizo la silueta de cada uno de los chicos en un pliego papel periódico, se solicitó la colaboración entre ellos para colocar el nombre a cada parte del cuerpo, esto generó inconformidad debido a que algunos se consideran gordos, feos etc. Al finalizar se hizo una reflexión y se les invita a valorar la condición que tienen y de ser mejores.

8.3. Discusión

En cada una de las actividades o sesiones se logró observar notablemente el esfuerzo que hacían los jóvenes por mantenerse tanto física como emocionalmente inmersos en dichas actividades, lo que revela que las mismas estuvieron planeadas y diseñadas para no generar un alto impacto en ellos que ocasionara o deserción o baja participación. Las Categorías y subcategorías evaluadas, determinaron que prácticamente todos los individuos fueron impactados positivamente en la noción de Resiliencia, pues como se evidencia, en el diario de campo del 25 y 27 de junio se plasmó: “Al principio de la actividad, corrieron muchísimo, punteando sin tener un orden de trabajo, por lo que fue indispensable mostrarles que tienen que ir poco a poco y comenzar por alguna parte del dibujo, de una manera paciente y dinámica a la vez.”, se deja entrever que componentes como la participación y la toma de decisiones fue trascendental a la hora de llevar a cabo la actividad ordenada y satisfactoriamente..

Se debe tener en cuenta que en cualquier intervención con personas con Síndrome de Down es necesario el componente de Autonomía, por lo tanto dentro de la propuesta esta noción fue fundamental desde el inicio hasta el final en el desarrollo de las actividades o juegos, ya que

encamino a la investigación al logro de los objetivos propuestos, y le dio importancia a los contenidos actitudinales de los jóvenes que se verán reforzados cada vez más con la adquisición de nuevos y buenos hábitos que manifestarían el grado de resiliencia en los mismos. En los diarios de campo del 28 y 30 de mayo, en la actividad “Qué hora es señor lobo”, se plasmó lo siguiente: “En medio de la actividad, se percibe que hay mucha afinidad entre los chicos, los abrazos y gratitud frente a lo que se hace es evidente, corrieron mucho, estuvieron realmente entusiasmados y animados por este juego, tanto que quisieron repetirlo muchas veces, y esa es la razón de haberlo repetido en otra sesión de clases” Aquí se aprecia que los niños autónomamente quisieron desarrollar nuevamente la actividad, ya que había influido gratificadamente en su actitud y motivación.

Durante las sesiones de los juegos, fue importante en cada momento estimar la intensidad y la duración en el desarrollo de la actividad, la cual debe ir de Moderado a Largo, pues esto permitió evaluar adecuadamente los objetivos investigativos y poder observar considerablemente el grado de afectación de dichas actividades a los componentes que construyen la Resiliencia. Además, este tipo de actividades sin dejar dudas mejora considerablemente la calidad de vida de estos individuos especiales, y sacándole provecho al máximo a las actividades apreciamos que, a mayor grado de afectación e intensidad de la actividad desarrollada, mayores resultados en términos de salud física, mental y emocional. Esto fue evidenciado y se hizo ahínco en la última sesión cuando: “Al finalizar se hizo una reflexión y se les invita a valorar la condición que tienen y de ser mejores.” (Ultimo Diario de Campo)

Las actividades permitieron de que los propios niños o jóvenes fueran más conscientes de las limitaciones particulares que sustentan su individualidad, por tanto, ellos mismos eran capaces de dosificar su dinamismo dentro de la actividad que se desarrollaba, experimentando

diferencialmente y positivamente el aprendizaje y demás nociones que se adquirirían en cada sesión. También, Las actividades promovieron la comunicación entre los actores que participábamos en el proceso, tanto el profesor, los investigadores y los jóvenes manejamos una comunicación asertiva, donde primaba la aceptación y un ambiente cálido y constructivo. La confianza a medida que avanzaban las sesiones fue incrementándose significativamente entre ellos, fomentando la solidaridad, la cooperación y el trabajo en equipo. Esto se evidencio más en las actividades que exigían trabajo en equipo, como por ejemplo en la actividad de “Lanzar al Cesto”, que requería concentración, orden y agilidad: “Todos los jóvenes cumplieron con las recomendaciones dadas antes de iniciar la actividad, por ejemplo, respetar el turno.”

Las actividades en donde se utilizaron herramientas visuales y de uso de manos fueron mayormente aceptadas por los participantes. Como por ejemplo en las actividades de “Cuéntame un Cuento” y “Somos Músicos”, donde los niños interactuaron con los elementos usados, y entre ellos de manera divertida.

Se logra entablar dialogo con algunos padres y estos manifiestan que tener hijos “irregulares”, les ha permitido crecer y formarse para entender y orientar de forma correcta a estos. Los padres manifestaron también que cuando se les trata como enfermos a estos niños y jóvenes, se convierten en seres dependientes y manipuladores, por tanto, fomentar la autonomía es crucial para mejorar su nivel de relacionamiento con su entorno familiar. En algunos casos se observó que son dominantes y egoístas con sus padres, pues no quieren que estos tengan amigos, salir, etc., solo los quieren para ellos. En las actividades donde estuvieron presentes algunos de los padrea de familia, algunos niños revelaron los comportamientos antes mencionados.

Es primordial destacar que estas actividades dentro de la Recreación son una propuesta vivaz y extrapolable a otras esferas sociales y del conocimiento, muy favorable poder crear nuevas

propuestas desde otras áreas del saber para fomentar la resiliencia de estos jóvenes con Síndrome de Down.

9. Conclusiones

Se concluye que la propuesta metodológica junto con sus actividades aplicadas, fueron de vital direccionamiento, conllevando a evaluar confiablemente el grado de Resiliencia de estos jóvenes con Síndrome de Down.

Fue determinante escoger categorías y subcategorías adecuadamente de los elementos de la Resiliencia, debido a que, gracias a esto, se pudo construir una propuesta investigativa viable, y además pudimos evaluar verazmente del espectro de los componentes que constituyen la Resiliencia, un abanico de posibilidades a nivel individual y grupal.

Teniendo en cuenta los componentes que estructuran la noción de resiliencia, podemos afirmar que la aplicación de las actividades de la propuesta recreativa y metodológica mejoró sustancialmente en términos de bienestar al Síndrome de Down, dotándolos de autonomía, mejores habilidades interrelacionales, y mayor capacidad física y mental.

Estas actividades fortalecieron los lazos de compañerismo entre los participantes, y además, su relación con sus familiares y seres de su ambiente natural, ya que la recreación y el esparcimiento generaron espacios donde junto con sus seres queridos pudieron aprender a instruirse todos a través de juegos y donde adquirieron capacidades, habilidades y destrezas requeridas en la cotidianidad del vivir.

10. Recomendaciones

Velar por evitar el ocio y el sedentarismo en el Síndrome de Down, buscando una mayor inclusión en distintos espacios comunitarios, y usando como herramienta de entrada e impulso a la Recreación como medio de adaptabilidad a escenarios dinámicos y participativos.

Planificar en función de los intereses y necesidades de las personas con discapacidad, para estimular y optimizar sus habilidades resilientes.

Considerar tener que incluir en el área de la Educación Física y el Deporte en las instituciones educativas a La Recreación junto con la Lúdica como estrategia viable para estimular las condiciones físicas y mentales de todo tipo de personas, incluidas al Síndrome de Down.

Promover la incorporación de esta temática investigativa a actividades culturales de la ciudad.

Aprender a aprovechar al máximo el tiempo libre del Síndrome de Down usando las actividades o juegos planteados, para estrechar la relación con sus familias y demás personas que los rodean, e impactando positivamente su habilidad resiliente afectivo social.

Promover un pensamiento inclusivo eliminando las barreras físicas y sociales que aún perduran y que imposibilitan dicha inclusión para estas personas, para así mejorar la imagen social de estas personas, incrementando su presencia social en las comunidades.

Desarrollar más investigaciones en torno al Síndrome de Down, que favorezcan una mayor participación activa de estos en la sociedad mediante las estrategias adecuadas derivadas de dichas investigaciones.

Capacitar mucho más a los profesionales que se relacionan con estas personas especiales, para poder satisfacer óptimamente sus necesidades.

Hay que dotar a estas personas de recursos que le permitan tomar decisiones en beneficio de sí mismos y optar por diversas actividades y entrenarse para adquirir las habilidades necesarias en función de su inclusión y ante el fracaso, así se identificarían como miembros sociales activos en igualdad de derechos que el resto de conciudadanos, ser seres participativos que conviven plenamente con los que los rodean.

Sugerir poner en práctica en distintos espacios y dependencias de la ciudad estas actividades propuestas en este informe investigativo en torno a la Recreación, para mejorar la resiliencia en los Síndrome de Down, ya que el resultado en esta investigación fue totalmente benéfico para ellos.

Continuar enriqueciendo e investigando sobre la Recreación en el Síndrome de Down.

Referencias Bibliográficas

- Acuña, M; Mauriello, A. (2013). Recreación y Educación Ambiental: Algo Más Que Volver a Crear. Revista de Investigación, vol. 37, núm. 78, enero-abril, 2013, pp. 213-230. Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Caracas, Venezuela.
http://www.scielo.org.ve/scielo.php?pid=S1010-29142013000100011&script=sci_abstract
- [Álzate, C; Bravo, E; Gamboa, P; Gil, S; Márquez, M; Naranjo, S; Patiño, N; Suarez, S; Vélez, C. \(2001\). Propuesta de atención para el trabajo pedagógico con los niños del proyecto de estimulación adecuada del centro de servicios pedagógicos, a partir de la observación de las habilidades para las inteligencias múltiples \(Tesis\). Universidad de Antioquia. Medellín.](#)
- Balcázar, F. (2003). Investigación Acción Participativa (IAP): Aspectos Conceptuales y Dificultades de Implementación. Fundamentos en Humanidades, vol. IV, núm. 7-8, 2003, pp. 59-77. Universidad Nacional de San Luis. San Luis, Argentina.
- Barranco, C. (2009). Trabajo Social, Calidad de Vida y Estrategias Resilientes. Portularia, vol. IX, núm. 2, 2009, pp. 133-145. Universidad de Huelva. Huelva, España.
<http://www.redalyc.org/service/redalyc/downloadPdf/1610/161013165009/TRABAJO+SOCIAL,+CALIDAD+DE+VIDA+Y+ESTRATEGIAS+RESILIENTES/1>
<https://cbarra.webs.ull.es/GRADO/10/Calidad%20de%20vida%20y%20resilenciai.pdf>
- Bautista, K; Rodríguez, V; Sánchez, A. (2011). La Danza como Herramienta de Resiliencia en la Inclusión Social en Personas con Discapacidad Motora (Tesis). Corporación Universitaria Minuto de Dios. Bogotá. Colombia.

http://repository.uniminuto.edu:8080/xmlui/bitstream/handle/10656/762/TEA_SanchezBarreraAlexandra_2011.pdf?sequence=1

Bolaños, C. (2015). Implementación de la estrategia “RecreArte” para posibilitar que se potencie la autoestima, el estilo y el proyecto de vida de los Niños, Niñas y Adolescentes con discapacidad y sus familias, beneficiarios de la medida Hogar Gestor del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF Centro Zonal Pitalito (Tesis). Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD. Colombia.

Bretón, S.; Zurita, F.; Cepero, M. (2016). La Resiliencia como Factor Determinante en el Rendimiento Deportivo. Revisión Bibliográfica. e-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte, vol. 12, núm. 2, pp. 79-88. Federación Extremeña de Balonmano y Universidad de Extremadura. España.

Carchi, J. (2016). Diseño de Objetos Recreativos que Contribuyen en el Desarrollo Psicomotor del Síndrome de Down (Tesis). Universidad de Azuay. Cuenca. Ecuador.

Castro, A; Guayasamín, F. (2011). Propuesta Metodológica para la Enseñanza de Actividades Físicas y Recreativas en Personas con Déficit Mental en el Instituto Piloto de Integración del Azuay (IPIA) (Tesis). Universidad de Cuenca. Ecuador.
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/1887/1/tef102.pdf>

Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud (CIF). Versión Abreviada. OMS. 2001.

Comité de Inclusión Educativa-PIAR. (2018). Decreto 1421 de 2017. Atención Educativa a Personas con Discapacidad en el Marco de la Educación Inclusiva. Institución Educativa Alberto Lleras Camargo. Villavicencio. Colombia.

[Comité Operático y Técnico de Discapacidad. \(2017\). Guía para la Implementación del Decreto 1421 de 2017 para la Atención Educativa a Personas con Discapacidad en el Marco de la Educación Inclusiva. Documento de Trabajo. Ministerio de Educación Nacional. Bogotá. Colombia.](#)

Cubides, L. (2016). Estrategias de Apoyo Familiar y Psicosocial para la Población con Síndrome de Down en la Comuna Seis de la Ciudad de Ibagué Tolima (Tesis). Universidad Abierta y a Distancia UNAD. Colombia.

Delgado, M; García, F; Pao, R. (2015). Propuesta de Una Guía Metodológica para la Enseñanza de Educación Física, Recreación y Deportes en Niños y Niñas con Discapacidad en (Síndrome de Down) en el Colegio Sagrado Corazón de Jesús del Municipio de León Departamento de León en el II Semestre del Año 2015. (Tesis). Universidad Autónoma de Nicaragua UNAN-LEÓN. Nicaragua.

Documento de orientaciones técnicas, administrativas y pedagógicas para la atención, educativa a estudiantes con discapacidad en el marco de la educación inclusiva. 2006. Ministerio de Educación Nacional-MEN. Bogotá. Colombia.

Elliott, J. (2005). La investigación-acción en educación. Editorial Morata. Quinta Edición. Madrid, España.

Falcón Guerra, V. (2016). Actividades Lúdicas y la Motricidad en los Niños con Síndrome de Down (Tesis). Universidad Técnica de Cotopaxi. Ecuador. [Obtenido de: http://181.112.224.103/bitstream/27000/3804/1/T-UTC-0124.pdf](http://181.112.224.103/bitstream/27000/3804/1/T-UTC-0124.pdf)

[Giovagnoli, S. \(2014\). La Discriminación en el Síndrome de Down \(Tesis\). Facultad de Psicología y Relaciones Humanas. Universidad Abierta Interamericana. Buenos Aires. Argentina.](#)

Hernández, M. (2015). El Concepto de Discapacidad: De la Enfermedad al Enfoque de Derechos. Revista CES Derecho, vol. 6, núm. 2, Julio-Diciembre, 2015, pp. 46-59. Universidad de San Buenaventura. Medellín. Colombia.

Izquierdo, R; Díaz, M. (2017). Joven con síndrome de Down y natación recreativa: posibilidades hacia la inclusión. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, vol. 17, núm. 65. pp. 43-62. España.

Jiménez Escobar, CH. (1998). El Teatro como Dinamizador del Desarrollo del Niño con Síndrome de Down (Tesis). Universidad de Antioquia. Colombia. Obtenido de: <http://ayura.udea.edu.co:8080/jspui/bitstream/123456789/1724/1/D0268.pdf>

Lago Castro, P. La Musicoterapia en el Tratamiento Educativo de la Diversidad. Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED). España. Obtenido de: http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:editorial-EstudiosdeLauned-0133111EU01L01/Documento_0133111EU01L01.pdf

Martínez, J. (2011). Métodos de Investigación Cualitativa. Silogismo: Revista de la Corporación Internacional para el Desarrollo Educativo, núm.8, julio-diciembre, 2011. pp. 1-33. Bogotá. Colombia.

Monje, C. (2011). Metodología de la Investigación Cuantitativa y Cualitativa: Guía Didáctica. Universidad Surcolombiana. Neiva. Colombia.

Morales, P. (2016). La Resiliencia desde la Perspectiva del Trabajo Social en Niños, Niñas y Adolescentes en Acogimiento Institucional (Tesis). Universidad de Cuenca. Ecuador.
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/23924/1/tesis.pdf>

<http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/23924>

Moreno, M. (2016): Estrategias pedagógicas basadas en el diseño universal para el aprendizaje:

Una aproximación desde la comunicación educativa. Grupo de Investigación Oralidad, Escritura y Otros Lenguajes. Grupo de Investigación Discapacidad, Políticas y Justicia Social. Facultad de Medicina. Universidad Nacional de Colombia. Bogotá. Colombia.

Peris, B. (2017). El Deporte como Fomento de la Resiliencia (Tesis). Universidad Jaime I. Castellón de la Plana. España.

Proenza, J; Serrano, A. (2011). Programa de Orientación Psicoeducativa Para el Desarrollo de Habilidades Resilientes En Deportistas con Síndrome de Down. Revista Electrónica “Actividad Física y Ciencias”, Vol. 3, Núm. 2, 2011, pp. 1-22. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deporte “Manuel Fajardo”. Cuba.

Remus Benítez, E. (2009). [Alternativa de Capacitación Familiar para Contribuir al Desarrollo de la Expresión Oral en los Síndrome de Down en Edad Temprana del Municipio San Juan y Martínez \(Tesis\). Universidad de Pinar del Río. Cuba. Obtenido de: <http://rc.upr.edu.cu/bitstream/DICT/1840/1/Remus%2009.pdf>](#)

[Restrepo, E. \(2016\). Etnografía: alcances, técnicas y éticas. Envió editores. Primera edición. Pontifica Universidad Javeriana. Bogotá. Colombia.](#)

[Rodríguez, A.](#) La integración e inclusión escolar de los niños con Síndrome de Down (Tesis.). Facultad de Educación y Trabajo Social. Universidad de Valladolid. Valladolid. España.

Rodríguez, J. (2005). La investigación acción educativa: ¿Qué es? ¿Cómo se hace? Doxa. Primera Edición. Lima, Perú.

- Romero, C. (2017). Efecto de la Recreación física y de la recreación artística en la resiliencia de estudiantes de sexto grado de la escuela La Capri (Tesis). Sistema de Estudios de Posgrado. Universidad Nacional de Costa Rica. Heredia. Costa Rica.
- Romero, C. (2014). Relación entre Resiliencia, Práctica de Actividades Recreativas Físicas y Consumo de Alcohol en Colegiales. *Revista Digital de Educación Física*, Año 5, núm. 26, enero-febrero, 2014, pp. 59-72. Universidad de Costa Rica. Costa Rica.
- Romero, C; Saavedra, E. (2015). Actividades recreativas para el fomento de la resiliencia: Una experiencia más allá del aula. *Realitas, Revista de Ciencias Sociales, Humanas y Arte*, Vol. 3, núm. 1, enero-junio, 2015, pp. 9-15. Barranquilla. Colombia.
- Romero, C; Saavedra, E. (2016). Impacto de un Programa Recreativo en la Resiliencia de Estudiantes de Séptimo Grado de un Colegio Primario. *Revista Liber*, vol. 22, Núm. 1, enero-junio, 2016. Lima. Perú.
- Selener, D. (1997). *Participatory Action Research and Social change*. NY: Cornell University Participatory Action Research Network.
- Sepúlveda, V. (2015). Proceso comunicacional en las familias de personas con Síndrome de Down. Una mirada desde la teoría de la comunicación humana (Tesis). Universidad Pontificia Bolivariana. Medellín.
- Serna, E; Torres, N. (2012). El Síndrome de Down y Un Acercamiento a la Actividad Física como Método de Prevención del Sedentarismo en Niños con S.D. en las Localidades de Suba y Chapinero (Tesis). Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá. Colombia.

Uriarte, J. (2005): La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. Revista de Psicodidáctica, Vol. 10, Núm. 2, 2005, pp. 61-80. Universidad del País Vasco. Lejona-Vizcaya. España.

Tomllenovich, C. (2010). El Arte como Herramienta Educativa, de Promoción de la Salud e Integración Social, en Adolescentes con Capacidades Especiales. Universidad Empresarial Siglo XXI. Argentina. Obtenido de:
[https://repositorio.uesiglo21.edu.ar/bitstream/handle/ues21/10401/Trabajo_Final_de_Graduaci%C3%B3n - Carla Tomllenovich - 9.02.10.pdf?sequence=1](https://repositorio.uesiglo21.edu.ar/bitstream/handle/ues21/10401/Trabajo_Final_de_Graduaci%C3%B3n_-_Carla_Tomllenovich_-_9.02.10.pdf?sequence=1)

Anexos y Apéndices

Documentos y formatos

Ilustración 1

Consentimiento Informado



NEDISCO
CORPORACIÓN SOCIAL, DEPORTIVA Y CULTURAL
REGISTRO ESAL 21-013231-21 P.J. Nº 2776 /2011 RUT 900445898-1

Copacabana, octubre 24 de 2019

Señores:

Asunto: Autorización de difusión de testimonio e imágenes

La Corporación Social, Deportiva y Cultural Nedisco con nit. 900445898, autoriza el uso de imagen de los estudiantes de la corporación en fotografías, grabaciones en video o transmisión o por cualquier otro medio que se utilice, conocido o por conocer, de sus testimonios e imágenes, sin que de ello se deriven obligaciones, contraprestaciones y/o indemnizaciones de cualquier índole.

Los derechos aquí autorizados se dan sin limitación geográfica o territorial alguna. De igual forma la autorización de uso aquí establecida no implicará exclusividad, por lo que me reservo el derecho de otorgar autorizaciones de uso similares en los mismos términos en favor de terceros.

La Corporación Nedisco dará cumplimiento a la normatividad vigente sobre los derechos morales de autor, los cuales seguirán radicados en cabeza de su titular.



Corporación NEDISCO
Calle 52 # 47-65
Copacabana - Antioquia
304 659 53 96

Corporación social, deportiva y cultural NEDISCO, Calle 52 47-65 Copacabana e-mail: cpnedisco@gmail.com
Web: www.nedisco.co, Facebook y you tube: corporación Nedisco; Instagram: cpnedisco

Registros Fotográficos

Ilustración 2

Actividad “Lanzar al Cesto”



Nota: Se propone en esta actividad hacer la fila y respetar el turno para lanzar según la orientación del guía. Toma: mayo 21 del 2019, 9:30 am-12 md, Cancha La Asunción Copacabana.

Ilustración 3

Actividad “A pasar por el Haro”



Nota: Se está concertando con todo el grupo la actividad que se requiere trabajar en equipo. Toma: mayo 23 del 2019, 9:30 am-12 md, Cancha La Asunción Copacabana.

Ilustración 4

Actividad "Qué hora es señor Lobo"



Nota: Se busca que los chicos sigan los gestos que hace el guía e identifique que hora les dice el lobo. Toma: mayo 28 y 30 del 2019, 9:30am-12md, Cancha La Asunción Copacabana.

Ilustración 5 Actividad

"Cuéntame un Cuento"



Nota: El docente les cuenta un cuento y luego formula preguntas, deben estar atentos. Toma: junio 4 y 6 del 2019, 9:30 am-12 md. Cancha La Asunción Copacabana.

Ilustración 6

Actividad "¡Somos Músicos!"



Nota: Se les hace entrega de una clave en madera para que sigan el ritmo que el docente les indica.

Toma: junio 11 y 13 del 2019, 9:30 am-12 md, Cancha La Asunción Copacabana.

Ilustración 7

Actividad "¿Cuál es su Forma?"



Nota: En esta actividad se busca que los chicos sigan la forma delineada y trazada en el piso con tiza y la sigan sin salirse. *Toma:* junio 25 y 27 del 2019, 9:30 am-12 md, Cancha La Asunción Copacabana.

Ilustración 8*Actividad "La Figura en el Espejo"*

Nota: Se está analizando con todo el grupo la forma que le dieron a la figura que se debía armar.

Toma: junio 18 y 20 del 2019, 9:30 am-12 md, Cancha La Asunción Copacabana.