

Actividades físicas adaptadas para mejorar la flexibilidad en niños con retardo mental moderado

Adapted physical activities to improve flexibility in children with moderate mental retardation

Yordan Portela Pozo¹ (portelapozo@gmail.com) (<https://orcid.org/0000-0002-3258-1845>)

Oumou Samba Diarra² (oumousdiarra91@gmail.com) (<https://orcid.org/0000-0001-9676-3755>)

Resumen

El presente estudio tiene como objetivo diseñar un plan de actividades físicas adaptadas para el mejoramiento de la flexibilidad en las piernas en niños con retardo mental moderado del Instituto de Educación Especial Bolivariano "Ana María Calles" San Carlos, Estado Cojedes, que fueron diagnosticados con este déficit y la poca capacidad de flexibilidad que poseen. La población estuvo conformada por 6 niños, que coincidió con la muestra. Como técnica e instrumento de recolección de datos se utilizó la técnica de la encuesta, también se realizó el test de flexibilidad (Sit and reach) el cual permitió obtener como resultado inicial un déficit en la flexibilidad de las piernas. Es por ello que las actividades físicas adaptadas para los niños y niñas con retardo mental moderado se planificaron para mejorar la flexibilidad en las piernas y constituyen una propuesta factible de aplicación, estructurada en correspondencia con sus potencialidades, lo que posibilita su incorporación a estas actividades.

Palabras claves: actividades adaptadas, retardo mental, flexibilidad.

Abstract

The present study aims to design a plan of physical activities adapted for the improvement of flexibility in the legs in children with moderate mental retardation of the Bolivarian Special Education Institute "Ana María Calles" San Carlos, Cojedes State, being diagnosed with this deficit and the little flexibility they have. The population consisted of 6 children, this being the same as for the sample. As a data collection technique and instrument, the survey technique was used, the flexibility test (Sit and reach) was also performed, which allowed to obtain as an initial result a deficit in leg flexibility. That is why the physical activities adapted for children with moderate mental retardation were planned to improve flexibility in the legs and constitute a feasible application proposal, structured in accordance with their potentialities, which enables their incorporation into these activities.

Key words: adapted activities, mental retardation, flexibility.

¹ MSc. en Actividad Física Comunitaria. Lic. en Cultura Física y Deportes. Docente/Colaborador de la Universidad Deportiva del Sur. República de Venezuela.

² Lic. en Actividad Física, en la Universidad Deportiva del Sur. República de Venezuela. Docente de la Facultad Militar de la República de Mali.

La actividad física, un derecho social para todos

La discapacidad físico-motora puede afectar a cualquier persona, sin respetar sexo, raza, color o nivel social, esta puede ser adquirida post natal o perinatal (durante el nacimiento o después de él). Esto ha hecho accionar a las diversas áreas y mostrar su preocupación a través de varios aportes como lo son la medicina, la pedagogía; psicólogos, promotores de la actividad física y salud, entrenadores y la familia se han tomado la molestia en el diagnóstico y tratamiento en contribución con la prevención, mantenimiento de dichas personas con limitaciones que impiden el desenvolvimiento del que la padece.

El proceso educativo visto desde la actividad física actual en función de la salud y su inclusión social

Las actividades aburridas se le dificultan mientras que las actividades divertidas y que lo inciten a seguir adelante se le facilitan y así persiste el deseo genuino de realizarlas mientras tenga una mejor motivación de los docentes, padres y tutores que estén a su cuidado.

Los juegos predeportivos en la actualidad tienen un rol muy relevante para el desarrollo psicomotriz del niño ya que a tempranas edades se lo práctica es un seguimiento de mejoramiento porque el niño desde que está en el vientre materno ya inicia su desarrollo psicomotriz, moviéndose dentro del vientre de su progenitora y percibiendo desde el exterior los acontecimientos que pasa su madre junto al entorno. (Mata, 2017, pp. 28-29).

A pesar que se habla de la globalización en la educación, todos los niños tienen derecho a mejorar su calidad de vida y a potencializar sus habilidades y destrezas con la orientación de un profesional en el área de Cultura Física. En este sentido, Vázquez, Tamayo y Montero (2016), expresan que:

Es por ello que el rol de la actividad física adaptada ha formado parte fundamental en la vida desde tiempos remotos y ha venido acrecentándose, masificándose aún más con el tiempo, ha formado parte de los nuevos modelos de salud pública y privadas, su aplicación es muy amplia, pero podemos distinguir que funciona como profilaxis de enfermedades incluso se han hechos adaptaciones y adecuaciones para atender a los diferentes tipos de poblaciones convencionales y con limitaciones. (pp. 152-161).

De allí su importancia como un pilar que fomenta la integración y no exclusión. A esta se le puede considerar como un medio terapéutico, en muchos casos rehabilitadora y habilitadora, de bajo costo para personas de pocos recursos económicos.

Hernández (2017), señala para el discapacitado físico representa una fuente socializadora, mejora de sus cualidades y capacidades físicas y de adaptación al entorno.

Contexto de la Venezuela actual

Por estas razones, en Venezuela a nivel de las comunidades se ha hecho necesario implementar la atención necesaria a estas poblaciones con especialistas en la actividad física adaptada para la salud, deporte competentes para asumir la responsabilidad con esta diversidad poblacional, los cuales necesitaran de apoyo de dirigentes e instituciones de la comunidad, para ellos se deben incorporar los diferentes grupos como lo son, los familiares, amigos, trabajadores, miembros y líderes de consejos comunales, incluyendo al propio practicante con discapacidad física motora que aprende, se desarrolla y realiza de manera independientemente cada actividad. (Aguilera, 2017, p. 72)

Motivo por el cual se debe continuar promoviendo e impulsar investigaciones que desde las ciencias de la actividad física promuevan la mejora de la condición física, la participación e incorporación de personas con alguna discapacidad que se encuentren excluidas en las comunidades. Esta intención general es la que sustenta la presente investigación que se realizó en el ámbito de actividades físico-recreativas adaptadas que incorporan, integran y ejecutan ejercicios físicos dirigidos a la mejora de las capacidades físicas (flexibilidad en las piernas) de los niños y niñas con retardo mental moderado en edades comprendidas entre 10 a 12 años del Instituto de Educación Especial Bolivariano "Ana María Calles", estado Cojedes.

Dicha investigación se orientó de acuerdo con el diagnóstico que realizó en el mencionado instituto, donde se observó un gran déficit en cuanto a la realización de actividades físico recreativas adaptadas que conlleven a mejorar la flexibilidad en los niños y niñas con retardo mental moderado, que les permita tener autonomía y a su vez, les ayude a recrearse en ambientes libres para su desarrollo emocional. Por esta razón, los contenidos descritos dentro del programa que conforma el proyecto de investigación contemplan objetivos generales y específicos mesurablemente alcanzables, los cuales están enfocados a brindar espacios y oportunidades a esta población.

En concordancia con Prieto, Díaz, Astorga y Estay (2018), se considera que:

El retardo mental como una discapacidad intelectual sensiblemente inferior a la media que se manifiesta en el curso del desarrollo y se asocia a una clara alteración en los comportamientos adaptativos, se da una lentitud a la hora de alcanzar las distintas etapas del desarrollo intelectual y personal. Estas personas llegan significativamente más tarde a alcanzar esas etapas que el resto y lo hace de forma diferente. El retardo mental se puede presentar como una limitación de la inteligencia que se manifiesta en dificultades de comprensión y de razonamiento, y reduce la capacidad de aprendizaje y actuación. (p. 263)

Existen diversos estudios científicos que demuestran que este problema surge tanto por factores genéticos como medioambientales. Las causas genéticas se originan antes de la concepción o durante el desarrollo muy temprano del feto. Las causas medioambientales incluyen las que afectan al feto en vías del desarrollo o aquellas que actúan en los períodos perinatales, neonatal o de la infancia. Sin embargo, Santiago y Enrique (2017) afirman:

Todavía existen grandes retos en el ámbito político y social. Las personas con discapacidad afrontan barreras políticas y sociales que impiden su integración y completa participación en la comunidad, especialmente en países con ingresos medios y bajos. Millones de niños y adultos con retardo mental padecen discriminación y están despojados de casi todos sus derechos. (p. 8)

La educación especial en Venezuela provee la atención educativa integral de la población con necesidades especiales, desde una visión humana social del enfoque socio-histórico-cultural y del ideario bolivariano y robinsoniano, como respuesta a la inclusión educativa de aquellos niños y adolescentes en el aula regular. También, se han asumido diferentes enfoques para la atención educativa de la persona con retardo mental, influenciados por el contexto internacional.

Las primeras iniciativas datan de los años 50 en el sector privado, con énfasis en lo médico y psicológico, por lo que se concibe como una enfermedad que debía tratarse farmacológicamente y cuyo aprendizaje resulta limitado. Más adelante, en los años 60, al tomar los aportes de la psicología, la psicometría y la inteligencia es cuando se decide asumir como un déficit intelectual medido psicométricamente.

En tal sentido, es importante conocer que las instituciones que tratan con poblaciones con Necesidades Educativas Especiales, permitirán la caracterización de cada estudiante para la integración y búsqueda de sus cualidades y potencialidades, lo que hace posible el desarrollo y mejoramiento de las habilidades motrices básicas, habilidades deportivas y potenciarlas para su desempeño en la sociedad.

En el Instituto de Educación Especial, se observa un gran déficit en cuanto a la realización de actividades físico recreativas adaptadas que conlleven a mejorar la flexibilidad en los niños con retardo mental moderado, que les permita tener autonomía y a su vez les ayude a recrearse en ambientes libres para su desarrollo emocional. A raíz de la falta de actividades, se tomó la iniciativa de diseñar un plan de actividades físicas adaptadas para mejorar la flexibilidad, en el cual se observó que existe un déficit al momento del estiramiento en las piernas. Del presente problema surge el objetivo de esta investigación.

Una de las necesidades educativas es la capacidad física, la cual, por su intensidad y característica, no puede ser satisfecha a partir del currículo ordinario, por lo que este debe ser adaptado con una serie de modificaciones de diversos alcances, algunas de ellas de carácter temporal y otras permanentes.

La integración escolar de este tipo de alumnos no se puede perder de vista ya que sus dificultades no afectan solo el aprendizaje, sino que se hacen patentes en las esferas cognitivas, comunicativas y social (Andrango, 2017).

La realización de actividades físicas adaptadas para mejorar la flexibilidad en niños, es de gran importancia por su influencia para el desarrollo y dominio del cuerpo desde los movimientos más generales hasta aquellos en los cuales esta población sea partícipe frecuentemente.

La definición de la flexibilidad ha sido abordada desde diferentes puntos de vista en los cuales los autores no han logrado un consenso unificado que sobresalte los beneficios y aportes de dicha cualidad motriz en la realización de la actividad física y el entrenamiento deportivo del atleta. Aunque numerosos estudios de flexibilidad no han sido determinantes, sí han servido como puntos de partida para investigaciones específicas en deportes cuyo grado de flexibilidad es directamente proporcional con el grado de desempeño del deportista, las definiciones más sobresalientes son:

Para Vallejo (2020) la flexibilidad se define como “la cualidad física responsable de la ejecución de una amplitud de movimiento voluntario angular máximo, de una articulación o conjunto de articulaciones, dentro de los límites morfológicos sin el riesgo de causar lesiones” (p.12).

La actividad física, se relaciona con cualquier aspecto de la vida diaria de una persona, desde las actividades domésticas hasta las laborales y personales que impliquen un gasto energético adicional al requerimiento por el organismo en su estado basal.

Según Traba y Quizhpe (2019) han argumentado: “la actividad física adaptada es como un conjunto de recursos de movimientos orientados a la educación, al rendimiento y al ocio de las personas” (pp. 289-296).

Todos los recursos de movimientos utilizados por la actividad física adaptada serán impartidos por un educador que, al dirigirse a estos tipos de personas deberá tener presente tres aspectos como los siguientes:

1. Respeto: El docente debe saber que permite al conocer cuáles son las posibilidades y límites de cada uno de los alumnos. La utilización de este concepto genera libertad, comprensión y solidaridad.
2. Risa: Debe fomentar la risa, ya que elimina obstáculos, quita dramatismo y genera confianza, salud mental y cordialidad. Se debe evitar la burla, las dobles intenciones.
3. Reflexión: Debe reflexionar sobre los programas, las poblaciones, la afectividad, ya que genera conocimientos, saberes, vivencias formativas.

Diagnóstico preliminar

En la investigación, la población y la muestra estuvieron representadas por 6 niños con retardo mental moderado.

Se aplicó una encuesta a los 4 especialistas en esta área para comprobar el nivel de conocimiento que se tiene del tema, en especial en la disposición hacia la implementación y posterior puesta en marcha del plan de ejercicios físicos y juegos para el mejoramiento de la flexibilidad en las piernas de los niños con retardo mental moderado del instituto. Posteriormente, se aplica el test de flexibilidad Sit and Reach (SR) con el objetivo de valorar la flexibilidad, particularmente, del bíceps femoral.

El SR (variante posición de parado), denominado también por otros autores como el test (Toe-Touch) en inglés, presenta similar ejecución técnica que el SR, con la salvedad que se explora con el paciente en bipedestación, a diferencia del SR cuya

posición inicial es sentado. Brevemente, el sujeto se situará de pie sobre el cajón de medida, con las rodillas extendidas y pies separados a la anchura de los hombros. Realiza una flexión máxima de tronco sin flexión de rodillas y con los brazos y palmas de las manos extendidas sobre la regla del cajón, para alcanzar lo máximo posible. Podrían ser considerados como negativos los valores por encima del cero de la regla (coincide con la superficie de apoyo de los pies en el cajón) y positivos los que lo sobrepasan por debajo. El registro se anota en centímetros.

El SR (variante posición de sentado), originalmente diseñado por Wells y Dillon (1952) donde “se explora con el paciente sentado, rodillas extendidas y pies en 90° de flexión colocados ambos, contra un cajón especialmente construido para la realización de este test” (pp. 115-118). A partir de esta posición, se insta al sujeto a que flexione lenta, progresiva y de forma máxima el tronco con piernas y brazos extendidos manteniendo la posición final durante aproximadamente 2 segundos. Esta posición final alcanzada es el resultado de la prueba, se valora en ese momento la distancia que existe entre la punta de los dedos y la tangente a la planta de los pies. Se consideran positivos aquellos valores que sobrepasen la planta de los pies (cero de la regla) y negativos los que no lleguen. La medición de esta prueba se realiza en centímetros.

El SR (variante posición de sentado y una de las piernas flexionadas hacia atrás), el paciente sentado en el suelo, con una de las piernas extendidas y el pie en 90° de flexión, contra un cajón especialmente construido para la realización de este test y la otra pierna flexionada hacia atrás. A partir de esta posición, se solicita al sujeto a que flexione lenta, progresivamente y de forma máxima el tronco con piernas y brazos extendidos manteniendo la posición final durante aproximadamente 2 segundos.

Esta posición final alcanzada es el resultado de la prueba, se valora en ese momento la distancia que existe entre la punta de los dedos y la tangente a la planta de los pies. Se consideran positivos aquellos valores que sobrepasen la planta de los pies (cero de la regla) y negativos los que no lleguen. La medición de esta prueba se realiza en centímetros.

Una vez obtenidos los datos de la investigación se le aplicará la estadística descriptiva, mediante la cual los datos cuantitativos permitirán elaborar apreciaciones cualitativas para dar opiniones sobre el estado o juicio de una situación (Hernández-Sampieri y Torres, 2018).

A continuación, se reflejan mediante tablas y gráficas el análisis e interpretación de los resultados alcanzados en esta investigación.

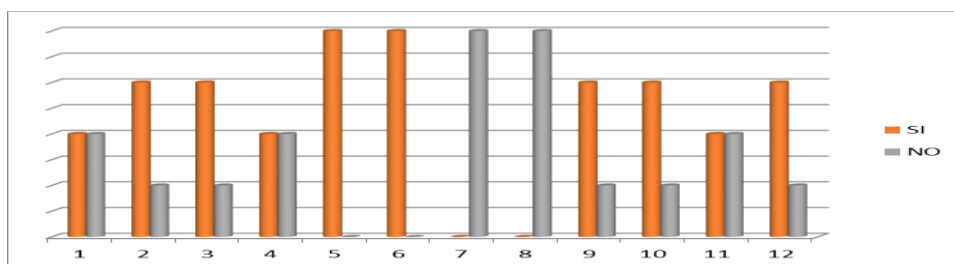


Gráfico 1 Encuesta realizada a los especialistas del instituto.

La encuesta tuvo por finalidad recolectar información personal de los niños, lo que permite la elaboración del plan de actividades físicas adaptadas a estos. Dicho instrumento fue aplicado a los 4 profesores que trabajan directamente con los niños de dicho instituto. El 75% de las preguntas fueron respondidas de forma negativa por los especialistas, lo que reafirma la importancia de elaborar dicho plan.

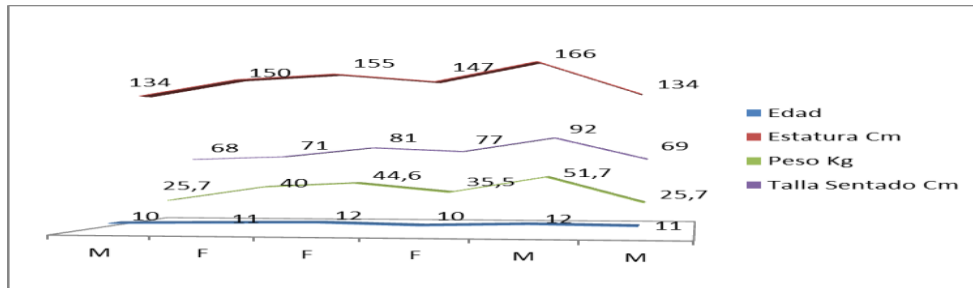


Gráfico 2 Características antropométricas de los niños sujetos de estudio.

El gráfico anterior muestra los datos antropométricos de los niños sujetos de estudio para una mayor y mejor interpretación de los resultados.

Se utilizó como segundo instrumento de medición el test de la flexibilidad (SR), para evaluar esta en las piernas de los niños con retardo mental moderado.

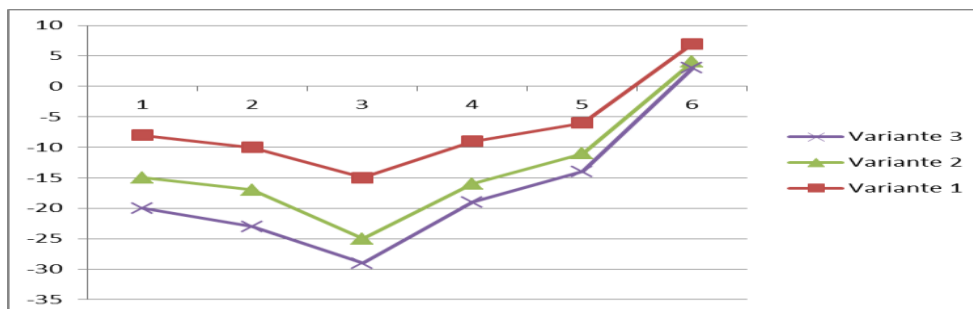


Gráfico 3 Resultados de la prueba Sit and Reach con sus variantes.

Los resultados de la prueba SR con sus variantes arrojan resultados negativos que demuestran la poca flexibilidad que poseen los niños sujetos del estudio y también reafirman la importancia de elaborar el plan de actividades para mejorar dicha capacidad.

Fundamentación de la propuesta

La propuesta se ha concebido teniendo en cuenta las características de los niños con retardo mental del instituto, según sus limitaciones y deficiencias en la flexibilidad de las piernas. Las acciones elaboradas se dirigen especialmente al trabajo de orientación que deben desarrollar los especialistas para su atención.

La realización de actividades correctamente orientadas, eleva el nivel de vida y mantiene la salud, además de estrechar las relaciones emocionales entre ellos y sus coetáneos, lo que mejora su desarrollo armónico. Para que esto se cumpla es necesario preparar de forma correcta a los niños y lograr su participación en las actividades que resulten de su preferencia, además se debe incluir la preparación

que deben recibir las personas interesadas en cooperar con esta importante labor.

La propuesta se fundamenta en los referentes teóricos desarrollados en la investigación, como parte de los cuales se asumen diferentes enfoques, características, clasificación, control y evaluación, para que este conjunto de actividades logren mejorar la flexibilidad de las piernas de los niños con retardo mental moderado. Asimismo, se tienen en cuenta los resultados de la encuesta realizada, en la planificación de las actividades de carácter social en aras de propiciar un estado de motivación favorable y un ambiente deseado, que traiga aparejada una transformación dentro del proceso de educación.

Con la puesta en funcionamiento de esta propuesta se pretenden aportar nuevos elementos a la Ley para las Personas con Discapacidad dictada en el 2006 por la Asamblea Nacional Venezolana, además, servir de ayuda al Consejo Nacional para la Atención a Personas Discapacitadas, ya que puede constituir una herramienta para la atención directa a este grupo de personas de forma sistemática, motivarlos a través de actividades físicas adaptadas, lo que les brinda la oportunidad de mejorar la flexibilidad en las piernas.

El plan contiene una serie de aspectos de carácter organizativo y funcional que a continuación se exponen:

- a) Enfoque Tradicional: se tuvo en cuenta ya que se utilizan actividades realizadas en otra etapa con éxito.
- b) Enfoque de Actualidad: se utilizan actividades teniendo en cuenta el contexto, las condiciones de la institución retomadas las más novedosas.
- c) Enfoque de Opinión y Deseos: se basa en las necesidades de los profesores y especialistas de la institución, que no se sienten seguros con las actividades que tenían planificadas con anterioridad relacionadas con el mejoramiento de la flexibilidad de las piernas en niños con retardo metal moderado que se realizaban y a través de la encuesta se obtuvieron datos sobre las actividades físicas adaptadas que estos deseen realizar.
- d) Equilibrio: entre las diferentes actividades, el plan ofrecerá en lo posible una variedad de actividades en las áreas de recreación y deportes.

Entre las distintas edades: posibilidad de participación de los niños con retardo metal moderado.

Entre los sexos: dar la oportunidad de que participen los niños y las niñas.

Entre las actividades formales e informales.

Diversidad: el plan debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades, teniendo en cuenta la organización y la presentación de la actividad en forma diferente y el grado de habilidades de cada participante.

Variedad: al presentar actividades especiales para los niños con retardo metal moderado, rompen la rutina y motivan la participación.

Flexibilidad: para responder a las necesidades cambiantes de los participantes.

Para adicionar actividades nuevas que respondan a demandas especiales.

Objetivo general: Incorporar actividades físicas adaptadas para el mejoramiento de la flexibilidad en las piernas en niños con retardo mental moderado del Instituto de Educación Especial Bolivariano “Ana María Calles” San Carlos -Estado Cojedes.

Objetivos específicos:

- Propiciar un ambiente motivacional y relaciones interpersonales a través de actividades físicas adaptadas para mejorar la flexibilidad de las piernas en niños con retardo metal moderado.
- Lograr que el plan de actividades se ajuste a las condiciones actuales para cumplir los objetivos propuestos.

Propósito de la propuesta de actividades que ofrecemos: Fomentar hábitos de salud, disciplina, compañerismo, cooperación, responsabilidad. Favorecer la integración. Exaltar la autoestima, la responsabilidad y la solidaridad de los participantes. Favorecer la comprensión y reconocimiento. Desarrollar la agilidad mental. Estimular la capacidad para la solución de problemas. Favorecer la creatividad, imaginación y curiosidad. Desarrollar destrezas físicas. Intercambiar ideas y experiencias durante su desarrollo.

Actividades ofertadas dentro del plan de actividades físicas adaptadas

Características que deben cumplir las actividades propuestas en aras de favorecer una implementación adecuada de las mismas sobre la base de las insuficiencias que se puedan detectar sobre la marcha.

- Deben ser flexibles: en la medida de su implementación pueden sufrir modificaciones o adecuaciones que permitan lograr el objetivo propuesto sobre situaciones que se presenten en la institución.
- Deben ser dinámicas: porque deben estar interrelacionadas entre sí, se desarrolla en el proceso de las actividades físicas adaptadas, en constante movimiento, cambios, teniendo en cuenta las características de cada individuo.
- Deben ser planificadas: su desarrollo debe partir de una planificación, de las acciones más sencillas y tratando siempre de involucrar a todos los niños y niñas del instituto.
- Debe ser orientadora: sirve de guía a los diferentes sectores socializadores que laboran en la institución, para la orientación y preparación en la incorporación de los niños y niñas con retardo mental moderado, a la práctica sistemática de actividades físico-recreativas adaptadas.
- Actividades adaptadas: la mayoría de estas actividades, forman parte de las disciplinas recreativas dentro del Programa de Recreación Física, pero con adaptaciones teniendo en cuenta la discapacidad de estos niños.

Indicaciones metodológicas

Para la puesta en práctica de este plan de actividades físicas adaptadas se hace necesaria una adecuada coordinación y apoyo del Ministerio De Educación Del Estado de Cojedes y la institución, para coordinar las actividades que se van a desarrollar en cada caso (tipo de actividades, fechas, horas, lugar), se realiza la divulgación de las mismas, para esta se utilizarán varias vías: murales, carteles informativos, cartelera promocional, información directa a través de las diferentes vías, todas ellas promovidas por los profesores y especialistas del centro.

Para alcanzar los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada una de las actividades específicas que se desarrollan, recogiendo también la opinión de los profesores y especialistas participantes en ellos. Temporalización organizativa y funcional del plan.

El plan posee una duración de 2 meses, con dos frecuencias de prácticas semanal. Participan en el mismo 6 niños con retardo mental moderado del Instituto de Educación Especial Bolivariano “Ana María Calles” San Carlos -Estado Cojedes. Conjuntamente con los ejecutores del plan, el profesor y los especialistas de la educación física.

Actividad 1: Juego “Quitarse el sombrero”.

Objetivo: mejorar la flexibilidad de la columna lumbar y cadera.

Participantes: niños y niñas con retardo metal moderado.

Desarrollo de la actividad: el juego “Quitarse el sombrero” es uno de los juegos de flexibilidad más divertidos para niños en parejas. Sentados en pareja, frente a frente con las piernas extendidas y abiertas, cada uno de ellos con un sombrero en la cabeza. El juego consiste en que cada uno debe tratar de quitar el sombrero de la cabeza del otro sin perder el suyo propio. De esta forma, los niños mejoran la flexibilidad de los extensores de la cadera, así como de los músculos abductores en las piernas. También se potencian con este juego los músculos abdominales.

Una variante es que realicen la misma actividad, con una mano en la espalda alternados los brazos.

Reglas: no debe flexionar las piernas en el momento de quitar el sombrero.

Materiales: sombrero, silbato, cronómetro.

Lugar: Cancha de la institución.

Materiales y procedimientos: disperso en pareja.

Método: juego.

Actividad 2 Juego “El Alfabeto”.

Objetivo: mejorar su flexibilidad en todas las extremidades.

Materiales: componedor alfabético, silbato, cronómetro.

Procedimiento: disperso en grupo.

Método: juego.

Desarrollo de la actividad: para este juego se dividen los niños y niñas en 2 grupos de forma mixta. A continuación, se asigna una letra del alfabeto para cada uno de los grupos. Al trabajar en equipo para estirar sus cuerpos de modo acostado para que formen la letra asignada. Luego, el resto de los grupos deben adivinar de qué letra se trata.

Actividad 3 Juego “La Regata”.

Objetivo: mejorar la flexibilidad de las piernas, brazos y tronco.

Procedimiento: filas

Materiales: pelotas, silbato, cronómetro.

Desarrollo de la actividad: para este divertido juego, se colocan los niños y niñas divididos en dos filas. De esta forma, el primero de cada fila, debe agarrar una pelota y pasarla a su compañero de atrás, de modo que debe girar el tronco y colocarla en el suelo. El siguiente niño debe recoger la pelota del suelo y repetir la operación con su compañero de atrás, y así sucesivamente.

Este juego permite realizar múltiples variantes, ya que los niños pueden cambiar la forma en la que pasan la pelota. Así, pueden probar a pasar la pelota por debajo de las piernas, o por encima de la cabeza, de uno a otro lado.

Regla: el equipo ganador, es aquel que consiga llevar la pelota al último miembro de la fila, primeramente.

Actividad 4 Juego “El Limbo”.

Objetivo: mejorar la flexibilidad del tronco y las piernas.

Procedimiento: columna

Materiales: palo de escoba, silbato, cronómetro

Desarrollo de la actividad: uno de los juegos más divertidos es este, con el que los niños pueden mejorar la flexibilidad en la espalda, la cadera y las piernas. Para llevar a cabo este juego, dos niños con orientación del profesor deben encargarse de sostener cada extremo de un palo de una escoba a la altura de su pecho. Luego, uno por uno, deben ir pasando por debajo inclinándose hacia atrás sin dejar que ninguna parte de su cuerpo toque ni el suelo ni el palo.

Variantes: ir bajando el palo escoba poco a poco.

Regla: gana el niño que no logre tocar el suelo

Actividad 5 Juego “Robot Atareado”.

Objetivo: mejorar la flexibilidad de las piernas y la coordinación de los movimientos básicos.

Materiales: silbato, aros, cronómetro

Procedimiento: fila o círculo

Desarrollo de la actividad: los niños deben colarse delante de otra persona y hacer lo que esta le diga y no lo que yo haga. Por ej.: tocar la pierna parado, elevar una pierna.

Variante: realizar movimientos diferentes con los brazos y piernas.

Regla: gana el niño o la niña que no logre equivocarse.

Actividad 6 Juego “Enamora a la jirafa”.

Objetivo: mejorar la movilidad articular de las piernas y la flexibilidad en la cadera.

Método: repetición

Procedimiento organizativo: en fila

Materiales: silbato, cronómetro

Desarrollo de la actividad: se colocan sentados con las rodillas semi flexionadas y las piernas apoyados en el piso. Colocan las manos en la parte lateral de los muslos y flexionadas las piernas hacia el pecho mantenerse durante 5 segundos. Volver a la posición inicial y repetir 2 veces más.

Variante: con una pierna y parado.

Actividad 7 Juego “Estírate como una oruga”.

Objetivo: mejorar la flexibilidad del tronco y cadera.

Procedimiento organizativo: en fila frontal

Materiales: silbato, cronómetro

Método: repetición

Desarrollo de la actividad: se colocan acostados de espaldas con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Mantener la espalda en el suelo, girar las caderas hacia la izquierda y a la derecha, bajar las piernas hasta el suelo, hasta que se note un estiramiento suave. Mantener durante 10 segundos. Volver a la posición inicial y repetir 2 veces más. Después repetir toda la secuencia, pero girando hacia ambos lados.

Actividad 8 Juego “Pasos de Gigantes”.

Objetivo: mejorar la flexibilidad de los miembros inferiores.

Procedimientos: fila.

Materiales: silbato, cronómetro

Método: repetición

Desarrollo de la actividad: realizar un paso largo hacia adelante con la pierna derecha flexionada al frente y la pierna izquierda extendida hacia atrás. Mantén el tronco recto, sostener este estiramiento durante 10 segundos, y luego repetir 2 veces. Alternar la ejecución con la otra pierna.

Variante: realizar el juego hacia ambos lados.

Regla: no deben flexionar la pierna que queda extendida hacia atrás en el momento del paso de gigante.

Factibilidad de la propuesta

Desde el punto de vista de recursos humanos la propuesta es factible, debido a que el personal docente del instituto, liderado por los especialistas en actividades físicas adaptadas, pueden hacerlas realizables las actividades que conforman la misma. Además, se ajustan a las condiciones del medio en que se deben desarrollar.

La propuesta posee una factibilidad legal ya que, se encuentra enmarcada en la legalidad del contexto nacional, articulada a la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela, como máximo rector de los derechos y deberes de los ciudadanos en el país; y está respaldada por la Ley para Personas con Discapacidad, dictada por la Asamblea Nacional en noviembre del 2006, así como por la Ley Orgánica del Deporte, Actividad Física y Educación Física.

La factibilidad social de la propuesta está reflejada en los beneficios que recibirán los niños con retardo mental moderado del Instituto, en cuanto al incremento en la participación de las actividades físicas adaptadas al mejoramiento de la relación interpersonal y a una mejor integración social este grupo poblacional.

Precisiones finales

A partir del diagnóstico realizado, por medio de la aplicación del test de la flexibilidad (SR), se comprobó el déficit que presentan los niños.

En el análisis de los fundamentos teóricos que sustentan la influencia que ejercen las actividades físicas adaptadas para los niños con retardo mental moderado, de acuerdo con las características que presenta esta población con sus limitaciones, adquiere gran importancia la adaptación de las actividades conforme a sus posibilidades y potencialidades para lograr su participación en la sociedad de una manera activa, al darle además un uso adecuado para el mejoramiento de la flexibilidad en las piernas.

Las actividades físicas adaptadas para los niños con retardo mental moderado se planificaron para mejorar la flexibilidad en las piernas y constituyen una propuesta factible de aplicación, estructurada en correspondencia con sus potencialidades, lo que posibilita su incorporación a estas actividades.

Referencias

- Aguilera, J. (2017). Un nuevo paradigma para un futuro más saludable y con valores. *Deporte Inclusivo, Actividad Física Inclusiva y Educación Física Inclusiva. Educación Inclusiva*, 9(2), 72.
- Andrango, M. (2017). *Aplicación de juegos psicomotores a través de dinámica el espejo para el aprovechamiento del tiempo libre en personas con retardo mental leve y moderado entre 15 a 25 años de edad que asisten al Programa Ramón Arregui Monreal en la Fundación General Ecuatoriana en el periodo*

abril-septiembre del 2017 (Bachelor's thesis). Quito: UCE. Ecuador.

Hernández-Sampieri, R. y Torres, C. (2018). *Metodología de la investigación* (Vol. 4). México DF: McGraw-Hill Interamericana.

Hernández, M. (2017). *565 juegos y tareas de iniciación deportiva adaptada a las personas con discapacidad*. Paidotribo, Barcelona. Recuperado de <https://books.google.com/cu/books?id=CFWRDwAAQBAJ>

Mata, E. A. (2017). *Los juegos pre deportivos en el desarrollo de la motricidad gruesa de los estudiantes de la Unidad Educativa Jorge Álvarez* (tesis de maestría inédita). Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

Prieto, D., Díaz, F., Astorga, Y. y Estay, J. (2018). Psicosis, Discapacidad intelectual y trastornos conductuales: enfoque biopsicosocial. *Psiquiatr. salud ment*, 35(3/4), 262.

Santiago, R. y Enrique, C. (2017). *Ejercicios físicos adaptados para mejorar la coordinación en adolescentes con Retraso Mental Severo* (Bachelor's thesis). Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo" Holguín, Cuba.

Traba, Y. y Quizhpe, V. (2019). Guía de ejercicios adaptada para adolescentes con discapacidad en extremidades inferiores. Indicaciones metodológicas. *Opuntia Brava*, 11(1), 289-296. Recuperado de <https://doi.org/https://doi.org/10.35195/ob.v11i1.705>

Vázquez, M., Tamayo, Y. y Montero, A. (2016). Actividad físico-recreativa en alumnos primarios: incidencia en la salud, cultura medioambiental y calidad de vida. *Olimpia*, 13(39), 152-161.

Vallejo, X. (2020). *Evaluación de la condición física y somatotipo la población escolar afroecuatoriana de 12 a 14 años en la unidad educativa San Gabriel de Piquiucho* (Bachelor's thesis). Universidad Técnica del Norte, Ibarra. Ecuador. Recuperado de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/9898>

Wells, K. F. y Dillon, E. K. (1952). The sit and reach—a test of back and leg flexibility.

Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation, 23(1), 115-118.