

UNIVERSIDAD DE LAS CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE
FACULTAD HOLGUÍN
FILIAL MAYARÍ

PARA OPTAR POR EL TITULO DE MASTER DE LA CULTURA FÍSICA Y EL
DEPORTE

ALTERNATIVA PARA LA RECREACIÓN DEPORTIVA EN LA COMUNIDAD
Y EL DESEMPEÑO DE ADOLESCENTES DISCAPACITADOS MENTALES

UNIVERSIDAD DE LAS CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE
FACULTAD HOLGUÍN
FILIAL MAYARÍ

ALTERNATIVA PARA LA RECREACIÓN DEPORTIVA EN LA COMUNIDAD
Y EL DESEMPEÑO DE ADOLESCENTES DISCAPACITADOS MENTALES

AUTOR: LICENCIADO MANUEL DE JESÚS ALDANA ZAYAS
TUTORA: MSc. CRISTINA VIRGEN ALDANA ZAYAS

“COMPARTIR CON EL DISCAPCITADO MENTAL LEVE LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN LA COMUNIDAD ES MÁS IMPORTANTE QUE JUGAR CONTRA ÉL, CONTRA SUS DEFICIENCIAS. AYUDAR A COMPENSAR SU DEFECTO ES MEJOR QUE GANARLE AL DEFECTO.”

Manuel Aldana Zayas

RESUMEN

La recreación sana es objeto de investigación constantemente dentro y fuera de nuestras fronteras con el objetivo de buscar alternativas para que esta sea mucho más eficiente y pueda lograr un producto de mayor calidad para la población o grupos de ellas, dirigida fundamentalmente a elevar la calidad de vida de la población y contribuir al desarrollo de una cultura general integral de nuestros niños, adolescentes y jóvenes sobre bases sólidas, es nuestra tarea del presente y del futuro en la formación de las nuevas generaciones, donde la recreación y el deporte en la comunidad desempeñe el papel que le corresponde como factor esencial del desarrollo de la personalidad de nuestra juventud.

Las **Actividades Físico deportivas** en adolescentes discapacitados mentales leves. Su discapacidad y las barreras impuestas en las actividades deportivas en la comunidad como contrarrestarlas, para su mejor desempeño en estas actividades, unido a sus contemporáneos, que por desconocimiento de la población lo pasan a ocupar un segundo plano por tener un nivel más bajo en el desarrollo técnico- táctico en las actividades deportivas. Es la esencia de este trabajo y el punto de partida para el análisis de estos adolescentes entre los 12 y 15 años de edad. De donde se deriva el siguiente **Problema Científico**.

¿Cómo favorecer al incremento de la práctica deportiva en la comunidad con adolescentes discapacitados mentales leves entre los 12 y 15 años de edad?

Donde se precisa como **objeto de investigación**: las actividades deportivas. Siendo el **campo de acción**: las actividades deportivas en la comunidad con adolescentes discapacitados mentales leves entre los 12 y 15 años de edad.

A partir del problema científico se define el siguiente **objetivo**: Elaboración de una alternativa de actividades deportivas recreativas que contribuyan a compensar el defecto de los adolescentes discapacitados mentales y logren romper las barreras psico- sociales que frenan su plena incorporación a las actividades deportivas en la comunidad.

En el desarrollo del trabajo se emplearon los siguientes métodos investigativos.

Del nivel teórico: -Histórico- Lógico, Análisis – Síntesis, Inducción- Deducción, Modelación, Hipotético-deductivo,

Métodos empíricos: Observación, encuestas y entrevistas

Métodos matemáticos- estadísticos

ÍNDICE

Páginas

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO 1. RECREACIÓN.....	7
1.1. La recreación.....	
1.2 Caracterización de la zona.....	
1.3 La recreación y el deporte en la comunidad con adolescentes discapacitados	
1.4. Caracterización psicopedagógica.....	
1.5. Habilidades deportivas.....	
1.6 Sociología.....	
1.7 Relación psicopedagógica y habilidades deportivas.....	
CAPÍTULO 2. ALTERNATIVA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS.....	
2.1. Diagnóstico	
2.2. Planificación de la actividades.....	
2.3. Implementación	
2.4. Validación de la alternativa de actividades deportivas.....	
CONCLUSIONES.....	
RECOMENDACIONES.....	
BIBLIOGRAFÍA.....	
ANEXOS.....	

menta

Introducción

La recreación sana es objeto de investigación constantemente dentro y fuera de nuestras fronteras, con el objetivo de buscar alternativas para que esta sea mucho más eficiente y pueda lograr un producto de mayor calidad para la población o grupos de ellas, dirigida fundamentalmente a elevar la calidad de vida de la población y contribuir al desarrollo de una cultura general integral de nuestros niños, adolescentes y jóvenes sobre bases sólidas, es nuestra tarea del presente y del futuro en la formación de las nuevas generaciones, donde la recreación y el deporte en la comunidad desempeñe el papel que le corresponde como factor esencial del desarrollo de la personalidad de nuestra juventud.

La recreación como tal constituye unos de los grandes retos de las sociedades modernas, la misma crece conjuntamente con el desarrollo económico político y social del país, donde las nuevas tecnologías juegan y jugarán un papel preponderante en el desarrollo social y por ende en la recreación de las mismas.

En nuestro país la recreación juega un papel fundamental en la formación de las nuevas generaciones, donde esta está en función y al servicio del pueblo penetrando a los Consejos Populares, Zonas, Barrios y Casas. Con diferentes modalidades entre ellas tenemos. Las Actividades Físico Deportivas en la comunidad como una forma de recreación sana para la población o grupos de ellas, donde todas las personas tengan la misma posibilidad de practicar estas, y aun más cuando se trate de un niño, un adolescente o un joven, y si les agregamos que son discapacitados. Nuestros esfuerzos deben ser mayores para romper las barreras sociales y psicológicas a través de las actividades deportivas y que estas no se conviertan también en barreras infranqueables para ellos. Las Actividades Físico Deportivas en la comunidad con personas discapacitadas mentales leves es un reto de la misma a estas se les brinda muy poco apoyo ya que son los únicos discapacitados que no se le reconoce a simple vista, pasan inadvertidos ante la vista de todos, pero forman parte de esta sociedad. De aquí que los programas de recreación, en cualquiera de sus formas deban caracterizarse por la riqueza en la variedad de formas, de oportunidades, que se ofrezcan, a fin de satisfacer los más variados intereses.

En relación con todo lo expuesto anteriormente, consideramos que la práctica físico-deportiva como recreación debe mostrarse como una actividad eminentemente lúdica, divertida, generadora de placer que, aunque susceptible de

establecerse de forma sistemática y rigurosa, se presenta generalmente como flexible, libremente aceptada, en donde el placer de jugar y el disfrute del propio proceso del juego son fundamentales. Entre los objetivos que debe plantearse el profesional de la recreación se encuentran el ser capaz de responder a las motivaciones individuales (siendo actividades eminentemente colectivas), el atribuir más importancia a la participación que al resultado final y el hacer hincapié en valores educativos tales como: comunicación social, divertirse a través del juego y del deporte, fomentar la creatividad, coeducación, ofrecer la diversidad, estimular la cooperación y el espíritu de equipo, solidaridad, deportividad, respeto a compañeros, adversarios y jueces. Ante la perspectiva tradicional de ciertas prácticas deportivas y la idea de ocio como simple ocupación del tiempo libre, en la que el individuo debe adaptarse a normativas y situaciones rígidas y rigurosas, surge una perspectiva innovadora, en la que es la propia actividad física, sus formas, espacios, reglas, materiales, etc. los que deben adaptarse a los intereses, capacidades, posibilidades y valores del individuo.

La cohesión y cooperación de los componentes del grupo en las actividades deportivas es determinante para el buen desarrollo de la actividad, por lo que “Jugar con los demás es más importante que jugar contra los demás”. La Recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre sino el aprovechamiento de este tiempo de forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre, La Recreación esta ligada por tanto con la educación, auto educación, higiene física y psíquica, la diversión y la cultura en general.

Las actividades deportivas - recreativas constituyen una forma sana de pasar el tiempo libre y llegan a nuestras casas, barrios, zonas y consejos populares; de forma directa e indirecta a través de los medios de difusión masiva y del personal técnico especializado.

Después de lo antes expuesto nos vamos a referir en particular a las actividades deportivas recreativas en la comunidad con adolescentes discapacitados mentales leves entre los 12 y 15 años de edad. Del Consejo Popular Mayarí Ciudad, Zona 118 con un total de 7 CDR. y una población de 17 adolescentes discapacitados mentales. De donde se toma una muestra de los CDR 1, 2 Y 5 de 16 jóvenes discapacitados mentales leves. Donde se detectaron las siguientes insuficiencias:

Poca participación de esta población en las actividades deportivas en la comunidad, y cuando las realizan son eliminados o sustituidos por su bajo nivel técnico táctico

producto a su discapacidad, existiendo una pobre comunicación entre ellos y el resto de sus contemporáneos, así como poco conocimiento de las características de las personas con retraso mental e insuficiente aprovechamiento de los espacios libres dentro del barrio para la práctica de las actividades físicas deportivas. De donde se deriva el siguiente **Problema Científico**.

¿Cómo favorecer al incremento de la práctica deportiva en la comunidad con adolescentes discapacitados mentales leves entre 12 y 15 años de edad en la zona 118?

Donde se precisa como **objeto de investigación**: las actividades deportivas. Siendo el **campo de acción**: las actividades deportivas en la comunidad con adolescentes discapacitados mentales entre los 12 y 15 años de edad.

A partir del problema científico se define el siguiente **objetivo**: Elaboración de una alternativa de actividades deportivas recreativas que contribuyan a compensar el defecto de los adolescentes discapacitados mentales y logren romper las barreras psico- sociales que frenan su plena incorporación a las actividades deportivas en la comunidad.

Preguntas Científicas:

1.- ¿Cuáles son los fundamentos teóricos- metodológicos que sustentan el desarrollo de las habilidades deportivas en los adolescentes discapacitados mentales leves?

2.- ¿Qué características presenta la zona y el discapacitado mental leve, que puedan favorecer el desarrollo de las actividades deportivas en la comunidad?

3.- ¿Qué elementos técnico deben integrar la alternativa de actividades deportivas que contribuyan a compensar el defecto de los adolescentes discapacitados mentales leves?

4.- ¿Cómo aplicar la efectividad de la alternativa deportiva en la comunidad con adolescentes discapacitados mentales leves?

Para dar cumplimiento al objetivo se determinaron las siguientes tareas científicas:

1-Determinar los fundamentos teóricos-metodológicos de las actividades deportivas.

2-Characterizar la zona y las características psicopedagógicas del discapacitado mental leve.

3-Diagnosticar el estado actual de las habilidades deportivas en adolescentes con discapacidad mental leve en las edades comprendida entre los 12 y 15 años en la Zona 118.

4-Modelar actividades deportivas en la zona 118 para contrarrestar las deficiencias técnicas-tácticas de los menos aventajados.

5-Validar la propuesta de actividades deportivas.

En el desarrollo del trabajo se emplearon los siguientes **métodos investigativos**.

Del nivel teórico:

-Histórico- Lógico: permitieron conocer el origen y evolución del problema a investigar.

➤ **Análisis – Síntesis:** para la revisión y procesamiento de la bibliografía, la elaboración del marco teórico y la propuesta metodológica.

➤ **Inducción- Deducción:** posibilitaron la determinación del objeto de investigación, la interpretación de los instrumentos aplicados y llegar a conclusiones y generalizaciones.

➤ **Modelación:** permitió la concreción de la propuesta de las actividades deportivas.

➤ **Hipotético-deductivo:** posibilitó la elaboración las tareas correspondientes.

➤ **Métodos empíricos.**

➤ Observación, encuestas y entrevistas para profundizar el nivel de desarrollo de las actividades deportivas.

Métodos matemáticos- estadísticos se utilizaron procedimientos para el procesamiento de los datos obtenidos en el desarrollo de la investigación.

* **El aporte teórico** radica en la elaboración de actividades encaminadas a favorecer la participación de los adolescentes discapacitados mentales leves en las actividades deportivas en la comunidad.

* **La significación Práctica:** Esta dada en los beneficios que aporta para la salud física y mental las actividades deportivas en la comunidad para los adolescentes discapacitados mentales leves, así como para el resto de la población.

*La **actualidad** del tema radica en elevar la calidad de vida de los adolescentes con retraso mental leve desde el punto de vista físico-mental a través de las actividades físicas deportivas, como una alternativa de recreación sana.

*La **novedad científica** de esta investigación radica en romper las barreras psico-sociales que frenan la plena incorporación del discapacitado mental leves en las actividades deportivas en la comunidad.

CAPÍTULO 1. LA RECREACIÓN

La Recreación, no es un fenómeno estático sino dinámico esencialmente dialéctico, que toma forma y adquiere proporciones objetivas cuando es realmente aplicado para las grandes mayorías, para convertirse entonces en una influyente fuerza vital en el desarrollo de los pueblos.

1.1. La Recreación

La Recreación en la actualidad presenta diferentes definiciones.

El destacado sociólogo francés Joffre Dumazedier dedicado a los estudios del tiempo libre la define: Recreación "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales ". Esta definición es conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo. Esencialmente descriptiva y muy amplia en su contexto.

Harry A. Overstrut profesor norteamericano plantea que:

"La Recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico - espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización". Esta definición es más específica al incluir los aspectos psicológicos y socializadores dándole mejor sentido y dirección a la misma. Donde el punto psicológico juega un papel fundamental en el desarrollo de las actividades, no especificando desde el punto de vista práctico lo deja muy amplio.

Convención realizada en 1967 Argentina:

"La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad".Esta definición

elaborada en Argentina, mantiene su plena vigencia ya que aborda con claridad las direcciones que abarca la recreación buscando la diversificación del individuo como de grupos de personas.

“Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística - cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.” (Aldo Pérez Sánchez 2003)

El autor de esta investigación asume este concepto por ser el más acabado ya que en el mismo se expresan las ideas con mayor claridad relacionada con las actividades de la recreación y el deporte en la comunitario en nuestro país. Solo enfatizar en el punto de vista psico-social, en la definición.

La recreación la podemos clasificar en cuatro grandes grupos.

Grupo I. Actividades artísticas y de Creación.

Grupo II. Actividades de los Medios de Comunicación Masiva.

Grupo III. Actividades Educativo Físico deportivas.

Grupo IV. Actividades de Alto Nivel de Consumo.

Concepto de Recreación Física:

“Es el conjunto actividades de contenido Físico- Deportivo, Turístico o Terapéutico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual”. (Aldo Pérez Sánchez 2003) . (En el concepto enfatizar desde el punto de vista psico- social) ya que es importante la salud mental al igual que la salud física no obstante asumo con toda responsabilidad este concepto.

La recreación surge y se desarrolla con el mismo surgimiento y desarrollo del hombre. Y en nuestro país se calcula que hacia el año 500 A.N.E. Las migraciones caribeñas se incrementaron llegando a Cuba tres tipos diferentes de pobladores:

Península de la Florida. Valle del Mississippi y de las Antillas. Desde estos años comienza el desarrollo de la población en Cuba, pasando por las diferentes formaciones socio-económicas hasta llegar al triunfo de la revolución el 1ro de Enero de 1959 y a partir de 1961 con los acontecimientos de Bahía de Cochinos comienza el período de transito hacia el socialismo y con el, una fuerte lucha por desarrollar las

actividades deportivas y recreativas en nuestro país. Y el 23 de Febrero de 1961 se crea el INDER. Para atender las actividades deportivas y recreativas en el país.

En la década de los años 80 comenzó en Cuba la introducción de los conceptos fundamentales en torno al establecimiento de los sistemas recreativos, a partir de trabajos investigativos realizados por varios profesores del Departamento de Recreación del ISCF “Manuel Fajardo” y de la Facultad de Geografía de la Universidad de la Habana. (Montiel, León y Pérez, 1982; Figueroa, 1984; Pérez, 1993) La base fundamental teórico – metodológica de estos trabajos lo constituyó la bibliografía proveniente del ex campo socialista y el análisis de la realidad socioeconómica nacional. Estos estudios que permitieron establecer una nueva visión en los programas y modelos estructurales de la recreación físico – deportiva en cuanto a sus fundamentos conceptuales. Llegando de forma organizada a los Consejos Populares, Zona y Barrios. Para promover la salud física y mental de la población.

Epígrafe 1.2 Caracterización de la zona

La zona 118 se encuentra ubicada en el Consejo Popular Mayarí Ciudad, con un total de 794 habitantes dividida en 7 CDR, con una población en las edades comprendidas entre los 12 y 15 años de 17 adolescentes discapacitados mentales leves, de donde se toma una muestra de 16 correspondientes a los CDR # 1, 2 y 5. Encontrándose en la misma la Escuela Primaria Frank País Garcías (Semi-Internado) como institución educacional, desde el punto de vista económico se encuentran varios centros de trabajo que no tienen incidencia directa con el trabajo de investigación.

Instalaciones Deportivas Permanentes

Gimnasio de Gimnástica, Estadio de Béisbol, Cancha de Baloncesto 2, Campo de Voleibol 2 y un campo de tiro

Espacios libres disponible para la prácticas deportivas: uno por cada CDR implicado en la actividad.

Fuerzas técnicas: 3 profesores de Educación Física, 1 de Cultura Física, 1 de Deporte y un Activista Deportivo.

-Practicantes sistemáticos en equipos municipales:

Béisbol 5 atletas

Ajedrez 3 Atletas

Enfermedades de la población en general: cardio-respiratorias, sedentarismo, hipertensión arterial, obesidad y alcoholismo.

Epígrafe I. 3 CARACTERIZACIÓN PSICOPEDAGÓGICA

DEFINICIÓN DE RETRASO MENTAL

El Retraso Mental es un estado del individuo en el cual se producen alteraciones de los procesos psíquicos en general, fundamentalmente en la esfera cognoscitiva, los cuales son estables y se deben a una lesión en el Sistema Nervioso Central de carácter difuso e irreversible y etiología genética, congénita o adquirida.

Dra. Susana Rubeinstein.

Por otra parte, el Dr. Hiram Castro- López Ginard en Clínica del Retraso Mental se refiere a aquellos casos en que por factores hereditarios, genéticos o adquiridos, ocurre una lesión del sistema nervioso central que da lugar a un insuficiente desarrollo de la psiquis en general y, en especial, de la actividad cognoscitiva, cuyo carácter es estable e irreversible.

Asimismo, en el libro por la vida, que habla sobre el estudio nacional a personas con retraso mental y otras discapacidades que por orientación del Comandante en Jefe se inició el 27 de julio del 2001: el retraso mental no es una enfermedad, es un estado de discapacidad que se reconoce en el comportamiento de la persona y cuyas causas pueden ser múltiples, es un concepto amplio y no obstante se asume el criterio que lo caracteriza como un funcionamiento intelectual significativamente inferior al de la media, que generalmente coexiste junto a limitaciones en dos o más áreas de habilidades adaptativas, tales como: comunicación, auto cuidado, vida en el hogar, habilidades sociales, utilización de la comunidad, auto dirección, salud y seguridad, habilidades académicas funcionales, tiempo libre y trabajo.

El autor de esta investigación asume este concepto por ser el más acabado ya que en el mismo se expresan ideas de la realidad del discapacitado en Cuba además, se incluyen las habilidades académicas afectadas según la categoría de retraso.

Discapacitado, da. (Calco del ingl. *disabled*). **adj.** Dicho de una persona: Que tiene impedida o entorpecida alguna de las actividades cotidianas consideradas normales, por alteración de sus funciones intelectuales o físicas. U. t. c. s.

Según la profundidad del defecto intelectual y el grado de adaptación social el retraso mental se clasifica en: Ligero, Moderado, Severo y Profundo.

CLASIFICACIÓN DEL R.M, SEGÚN LA PROFUNDIDAD DEL DEFECTO

- R.M Leve C.I 50-70
- R.Moderado C.I 49-35
- R.M Grave C.I 20-34
- *R.M Profundo C.I -20*
- *CLASIFICACIÓN BASADA EN LA INTENSIDAD DE LOS APOYOS*
- Limitado
- Intermitente
- Extenso
- Generalizado

CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA ESFERA COGNOSCITIVA DEL JOVEN CON RETRASO MENTAL.

ESFERA COGNOSCITIVA

SENSOPERCEPCIONES:

- Lentitud en el ritmo perceptual
- Estrechez perceptual
- Poca diferenciación
- Inercia perceptual

ATENCIÓN:

- Alteraciones de la estabilidad, volumen y distribución de la atención
- Alto índice de fatigabilidad
- Tiempo de reacción lento

MEMORIA:

-Lentitud en el proceso de retención

- Olvido con facilidad
- Inexactitud en la reproducción
- Predomina la memoria mecánica, afectándose la lógica-verbal

PENSAMIENTO:

- Predominio del pensamiento concreto
- Lentitud en las operaciones fundamentales: abstracción y generalización
- Debilidad en el papel regulador del pensamiento

LENGUAJE:

- Se afectan los componentes léxico, semántico y gramatical
- Pobreza de vocabulario activo y pasivo
- Alteraciones en la pronunciación

IMAGINACIÓN:

- Poca creatividad y pobre imaginación

ESFERA EMOCIONAL-VOLITIVA

- Inmadurez
- Limitadas posibilidades para expresar sentimientos y emociones
- Sugestibilidad extrema
- Desorganización de los estados de ánimo (euforia y disforia)
- Frecuente apatía
- Pobre socialización

PRINCIPALES ALTERACIONES MOTORAS:

- Alteraciones del tono muscular (hipotonía, hipertonia, etc.)
- Trastornos posturales-motores
- Pobre coordinación
- Pobre reconocimiento del esquema corporal
- Trastornos de la lateralidad
- Dificultad para la estructuración espacio-temporal
- Lentitud reaccional.

APOYOS

(Daniels, Norwich y Anghileri, 1993, Luat Evans, Norwich y Wedell, 1994) consideran que es una actuación preventiva de atención, a los niños con necesidades educativas especiales.

Apoyo a los recursos: (Disposición y utilización de materiales, instalaciones, implementos).

Apoyo Moral: Referente a las interacciones que se producen entre las personas intercambiando ideas y sentimientos.

Apoyo Técnico: La utilización de estrategias, métodos, enfoques a ideas.

Forma de trabajo encaminado a la formación en la atención a las necesidades educativas especiales, caracterizado por requerir de las relaciones interpersonales.

Epígrafe I.4 Habilidades motrices deportivas

Zona de desarrollo Próximo

Es la distancia entre el nivel real de desarrollo determinado por la capacidad de resolver independientemente el problema y el nivel de desarrollo potencial determinado a través de la resolución de un problema bajo la guía de un adulto o en colaboración con otro compañero más capaz. En este sentido podemos señalar que el adolescente discapacitado mental necesita de la colaboración para desarrollar sus habilidades más que un adolescente normal.

La zona de desarrollo actual (ZDA), hace referencia a lo que el adolescente es capaz de hacer de manera independiente. En tanto que la zona de desarrollo próximo es lo que el adolescente no es capaz de hacer solo, sino con la ayuda o colaboración de los demás. Para alcanzar (ZDP), se precisa de la mediación de un profesional con los objetivos a lograr bien definidos, asimismo la estrategia educativa a aplicar y por consiguiente es el paso a una etapa cualitativamente superior, que al principio será guiada y luego una acción independiente, para propiciar un clima emocional afectivo y favorable a los adolescente discapacitado mentales leves esta condición es indispensable para el logro de los objetivos propuesto en esta investigación.

Vigotsky (1987) señala “Lo que está en la Z. D. P. en una determinada etapa es apropiado y se mueve se actualiza para el nivel de desarrollo de una segunda etapa. En otras palabras lo que el niño es capaz de hacer en colaboración hoy, será capaz de hacerlo solo mañana”

A partir de este postulado se comienza a trabajar las habilidades deportivas de los adolescentes, donde. E. Drenkow y M. Marschner expresaron qué ellos entienden por habilidad motriz deportiva “...el curso del movimiento que se realiza conscientemente con un grado de perfección relativo, con buena coordinación y exactitud, con economía y objetividad, con la cual, las acciones y rendimientos del alumno se materializan de forma directa en la clase o se anticipan indirectamente en otras manifestaciones deportivas”.

Etapas de formación de habilidades motrices deportivas

Primera etapa: dominio inicial de los fundamentos generales del ejercicio como un todo. La tarea principal de esta etapa está relacionada con la elaboración de una representación correcta del ejercicio.

La formación de las representaciones de los movimientos es un primer paso vital para el aprendizaje motriz. Este tiene lugar sobre la base de la percepción visual primero y después sobre la motriz, siendo esta última la más importante. Aquí se pone de manifiesto la importancia de las percepciones visuales en la actividad deportiva.

Segunda etapa: diferenciación y apropiación de las partes del ejercicio y la integración progresiva de estas hasta conformar un todo (período analítico asociativo-sintético):

La organización de la enseñanza se desarrolla en esta etapa, en tres períodos:

Analítico. Fracciona la ejecución en las fases fundamentales de la habilidad y las hacen conscientes. Por lo regular, se inicia la enseñanza por la fase principal del movimiento, a continuación la fase preparatoria y, por último, la fase final.

Asociativo. Lograr establecer las relaciones efectivas entre una y otra fase, enlazando paulatinamente los elementos que conforman la tarea motriz.

Sintético. Integra todo los elementos que conforman la tarea motriz.

En esta etapa se debe tener mucho cuidado con el discapacitado mental leve ya que le gusta trabajar la habilidad como un todo, y es uno de los métodos donde se obtienen mejores resultados, debido a sus características.

Tercera etapa. Consolidación y profundización de la habilidad motriz deportiva

En esta etapa la tarea principal está relacionada con el proceso de consolidación y profundización de la habilidad con la asimilación y depuración de los detalles de una ejecución coordinada de la acción motriz, más armónica, precisa y dirigida a su objetivo.

Epígrafe I.6 SOCIOLOGÍA

Sociología, ciencia que estudia el desarrollo, la estructura y la función de la sociedad. Así, el concepto básico de sociología es la interacción social como punto de partida para cualquier relación en una sociedad. La sociología que estudia los detalles de las interacciones de la vida cotidiana recibe el nombre de microsociología

El deporte es un fenómeno creado por la sociedad en un momento determinado de su desarrollo, está en permanente interacción con los demás fenómenos sociales, y ha evolucionado, cambiando, en la misma medida que lo hace la sociedad a través del tiempo, alimentando y alimentándose en ese proceso de cambio. El deporte es un fenómeno social gestado, creado y conformado en un momento de desarrollo de la sociedad, transformándose al mismo ritmo que lo hace ésta a través de la Historia e incidiendo en ese proceso general de transformación social. Es una vía para trabajar las conductas desviadas: violencia en todas sus dimensiones; drogadicción, fanatismo, nacionalismo y chauvinismo extremo, suicidio; todo tipo de conflicto con incidencia social e institucional. De aquí que el deporte constituya un terreno propicio para aplicar investigaciones relacionadas con la socialización, la prevención y la rehabilitación social, el control social, la comunicación social, la difusión, los espectáculos deportivos así como otras investigaciones en torno al vínculo que existe entre el deporte y otras especialidades.

El deporte también está presente en la comunidad buscando alternativas para desarrollar una recreación sana para los adolescentes y jóvenes, así como para el resto de la población, llegando y tocándoles las puertas al discapacitado físico-motor, al ciego, al sordo mudo, al discapacitado mental etc. Por obra de nuestra revolución socialista.

Si consideramos las tasas de participación en el deporte ya sea en su forma competitiva, de recreo así como espectáculo directo o indirecto a través de los medios de comunicación, el deporte aparece como una de las instituciones más importantes de la vida moderna de las sociedades actuales. No existe hoy día otro suceso ni político, ni religioso, ni cultural que supere al deporte en lo referente a su capacidad de aglutinamiento y poder de convocatoria. El sociólogo del deporte francés George Magnane ha señalado que el equivalente de las grandes representaciones de la antigüedad es el deporte que se le ofrece al hombre de los tiempos modernos.”73“Los sucesos de mayor audiencia mundial en televisión son hasta ahora

eventos deportivos, bien si se trate de la retransmisión de unos Juegos Olímpicos o un campeonato mundial de fútbol.”74

73 Sociología del Deporte, pág .87.

74 Tomado de Manuel García Ferrando en Aspectos Sociales del Deporte, pág .54.

.

Epígrafe I.7 Relación psicopedagógica y habilidades deportivas

La psicología

La Psicología es la ciencia que investiga las leyes que regulan el surgimiento y desarrollo de la psiquis, del reflejo subjetivo del mundo objetivo.(1)

Título: Nociones de Psicología General (1)

Autor: Lic. Antonio Cuellar - Lic. Gerardo Roloff. Editorial Pueblo y Educación

“La psiquis, comprende los procesos y formaciones que permiten al individuo conocer la realidad, sentirla afectivamente y en consecuencia actuar. Es el reflejo subjetivo del mundo objetivo, permite al sujeto regular su acción dentro del medio”...

En tal sentido es importante que en un primer momento el diagnóstico permita conocer el nivel de conocimiento técnico- táctico y como se comporta la actividad senso-perceptual de los adolescentes discapacitados mentales leves.

Saber ubicarse en el lugar adecuado, adoptar la posición correcta y estar en tiempo y forma en el momento adecuado, son aspectos importantes en la actividad deportiva y de esto se encarga las percepciones especializadas. Donde se forma el pensamiento operativo y la memoria motora a través de los órganos de los sentidos

CAPÍTULO 2. ALTERNATIVA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA DOLESCENTES DISCAPACITADOS MENTALES LEVES EN LA COMUNIDAD

alternativa. (Del fr. *alternative*). f. Opción entre dos o más cosas. || **2.** Cada una de las cosas entre las cuales se opta. || **3.** Efecto de **alternar** (|| hacer o decir algo por turno). || **4.** Efecto de **alternar** (|| sucederse unas cosas a otras repetidamente). || **5.** *Taurom.* Ceremonia por la cual un espada de cartel autoriza a un matador principiante para que pueda matar alternando con los demás espadas. El acto se reduce a entregar el primero al segundo, durante la lidia, la muleta y el estoque para que ejecute la suerte en vez de él. *Dar, tomar la alternativa.* || **6. p. us.** Acción o derecho que tiene cualquier persona o comunidad para ejecutar algo o gozar de ello alternando con otra. || **7. p. us.** Servicio en que se turnan dos o más personas.

Epígrafe 2.1 Planificación del diagnóstico

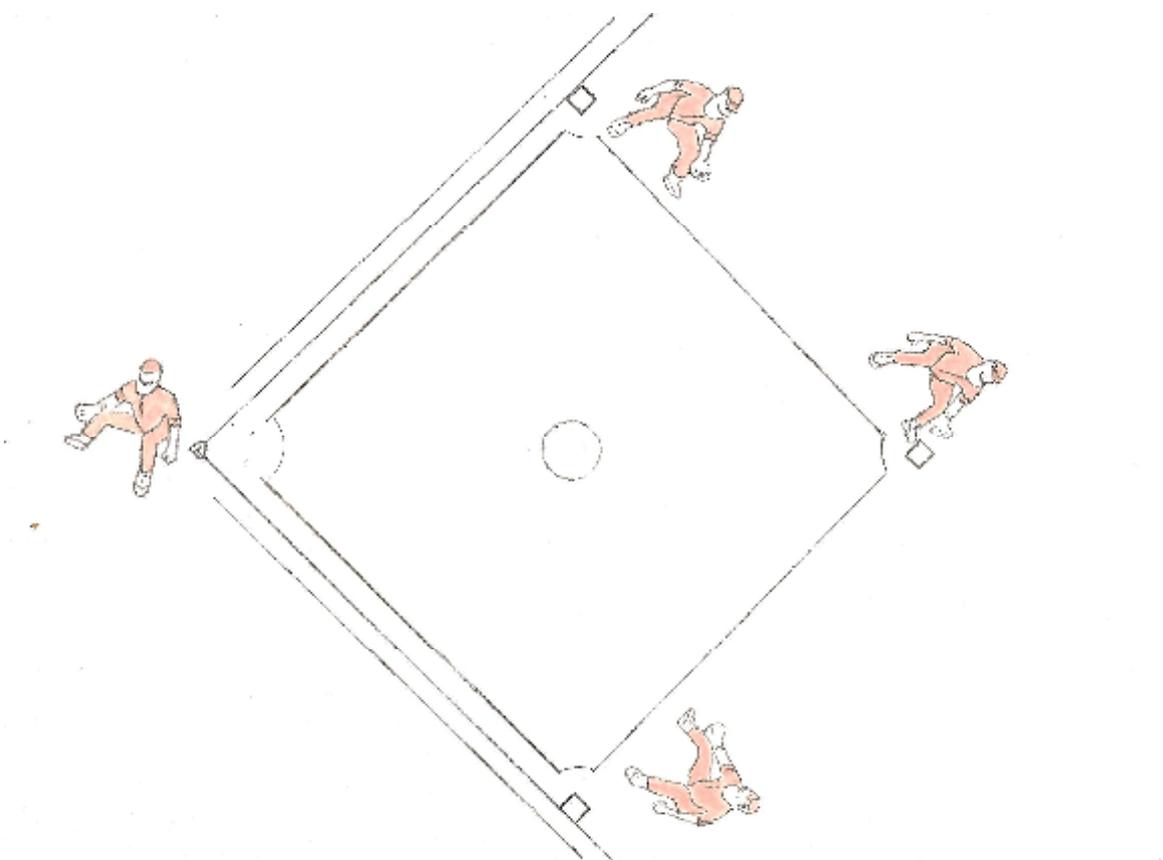
(Percepciones Especializadas)

Las percepciones especializadas en la actualidad han penetrado en muchas esferas de nuestras vidas y en cada una de estas han adquirido su contenido específico. En el caso de los discapacitados mentales leves es muy importante el trabajo ya que su mayor dificultad proviene de esta área. En este sentido comencemos por el concepto de sensación: respuesta de los órganos de los sentidos frente a un estímulo (Feldman, 1999). la percepción, incluye la interpretación de esas sensaciones, dándoles significado y organización (Matlin y Foley 1996).

Se escoge como deporte base el Béisbol para valorar las percepciones especializadas

Diagnóstico

Sentido del Oído (ejercicio # 1)



Objetivo: Valorar las percepciones auditivas tanto del oído izquierdo como del

derecho de los adolescentes discapacitados mentales leves así como su orientación espacial a través de este

Materiales: terreno de béisbol de 39 pies entre base, almohadillas de béisbol, un pañuelo y tres silbatos.

Actividad:(Deporte Béisbol)

- Se sentara al adolescente en el home con los ojos vendados de espalda al cuadro y se pondrá en cada base un jugador con un silbato, que a la señal del profesor lo sonara.

El adolescente que se encuentra realizando la actividad dirá de qué base se emite el sonido

Tabulación

- Oído izquierdo ----- (El sonido desde la Primera base)
- Oído derecho -----(El sonido desde la Tercera base)
- Oído derecho e izquierdo ----- (El sonido desde la Segunda base)

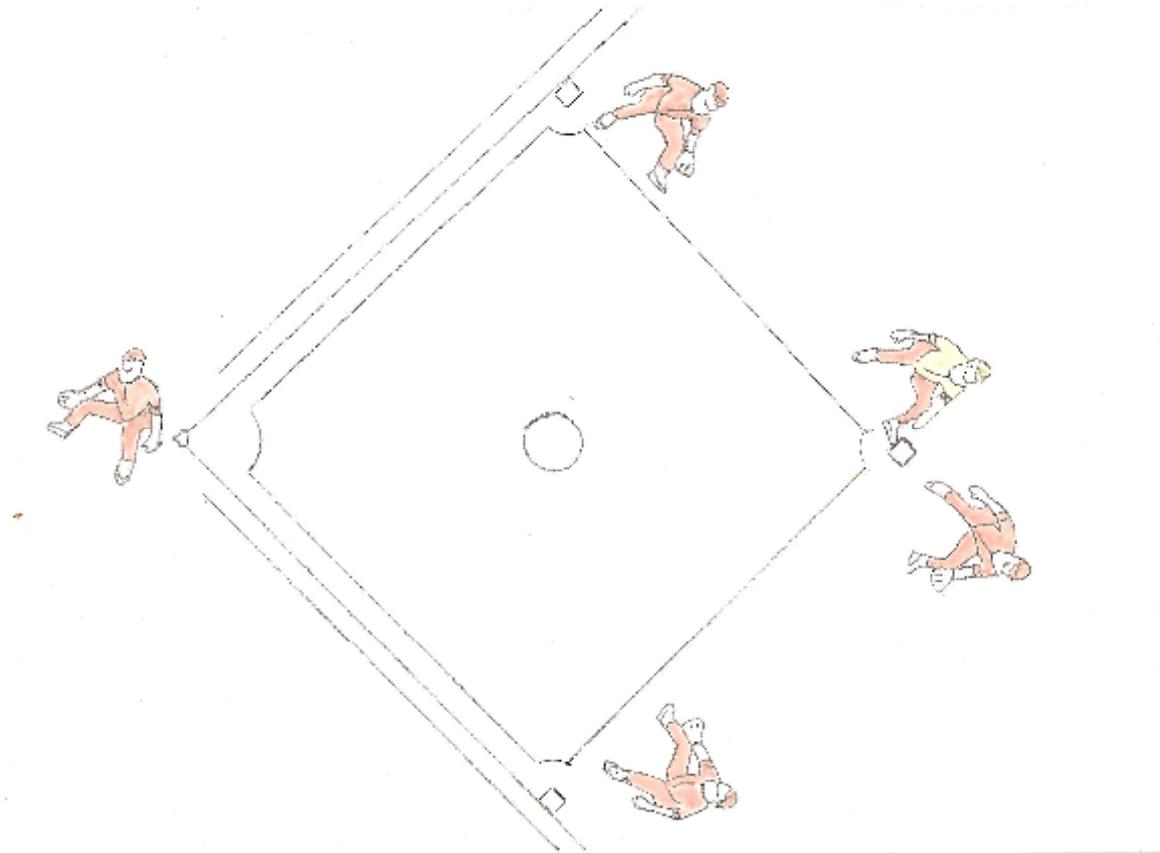
Resultados del diagnóstico inicial (sentido del oído)

TABLA # 1

				Diagnóstico inicial			
Ejercicios # 1	Órganos	Sexo	Muest	Identif. Incorrecta del sonido	%	Identificación correcta del sonido	%
Sonido desde 1ra base	Oído izquierdo	M	8	-	-	8	100
		F	8	-	-	8	100
Sonido desde 3ra base	Oído derecho	M	8	-	-	8	100
		F	8	-	-	8	100
Sonido desde 2da base	Oído izq. y derecho	M	8	-	-	8	100
		F	8	-	-	8	100
Resultado final						48	100

Diagnóstico

Sentido de la vista (ejercicio # 2)



Objetivo: Exponer a través de una acción motora la efectividad, donde está dependa de la observación rápida del terreno y de la memoria motora de los adolescentes discapacitados mentales leves.

Materiales: Terreno de béisbol de 39 pies entre base, almohadillas de béisbol, silbato y pelota de tela.

Actividad: (Deporte Béisbol)

Se colocara al adolescente en el home play sentado y de espaldas al cuadro con una pelota de tela en su poder, se pondrá un corredor en cualquier base al que debe ponerlo out sin saber en que base se encuentra el mismo .Ya que los mismo ejecutaran la acción de robo y tiro simultáneamente a la señal del profesor.

Tabulación Efectividad (cuando pone out al corredor)

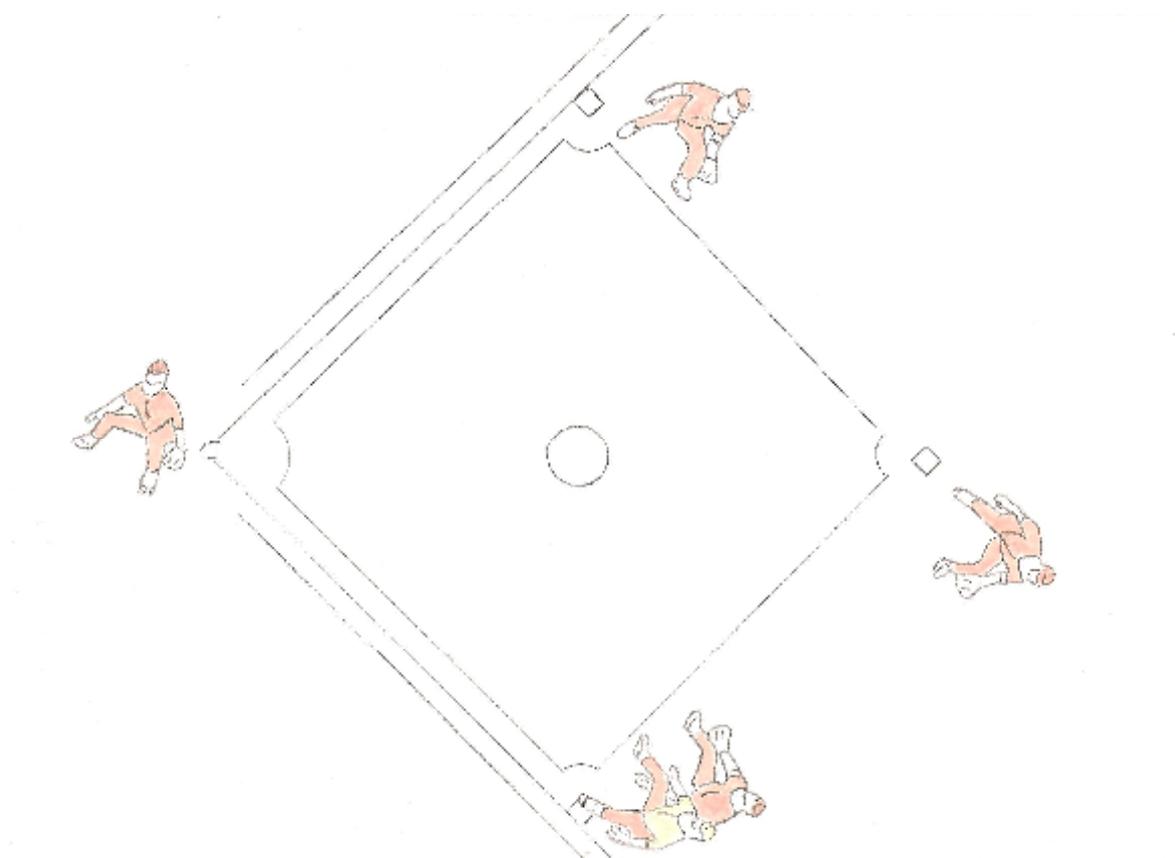
Resultados del diagnóstico inicial (sentido de la vista)

TABLA # 2

Resultados		Diagnóstico inicial		
Ejercicio # 2	Sexo	Muestra	Tiro efectivo	%
	M	8	2	25
	F	8	-	0
Resultado final		16	2	12.5

Diagnóstico

Sentidos de la vista, oído y tacto (ejercicio # 3)



Objetivo: Manifiestar el nivel de desarrollo de la memoria operativa y motora a través de los órganos de los sentidos

Materiales: Terreno de béisbol de 39 pies entre base, almohadillas de béisbol, silbato y pelota de tela.

Actividad: (Deporte Béisbol)

Se colocara al adolescente en el home play sentado y de espalda al cuadro con una pelota de tela situada a una distancia de 5 pies= 1.52 mts y se colocara un corredor en cualquier base pero del conocimiento del adolescente que se encuentra en el home, al cual debe ponerlo out a la señal del profesor. Ya que los mismo ejecutaran la acción de robo y tiro simultáneamente

Tabulación

-Memoria operativa (va dirigida a la mecánica del juego, a donde debe efectuar el tiro)

-Memoria motora (Efectividad del tiro)

Resultados

Diagnóstico inicial									
Memoria operativa correcta con corredores en						Memoria motora efectiva con corredores en			
sexo	Muestra	1ra base	2da base	3ra base	%	1ra base	2da base	3ra base	%
Masc	8	6	4	-	41.6	4	4	-	33.3
Fem.	8	2	2	-	16.6	-	2	-	8.3
Total	16	6	6	-	29.1	4	6	-	20.8

Diagnóstico Béisbol Ejercicio # 4

Juego de béisbol con lanzamiento a media velocidad

Objetivo: Exponer a través del juego el nivel de desarrollo de la memoria operativa y motora sin apoyo comunitario.

Materiales

- Pelota de tela, bate y 4 almohadillas para las bases.

Organización

- Se formarán dos equipos con igual número de participantes no menos de 5 ni más de 9.

Desarrollo

- El juego se desarrollara igual que el juego de Béisbol pero con lanzamientos lentos.

Regla

- Idénticas a la del Béisbol
- La pelota que de en la zona de strike se canta.

Resultados

Sin apoyo comunitario							
Memoria Motora Efectiva en Tiro a							
Sexo	Mues	Desde	1ra Base	2da Base	3ra Base	Home Play	%
M	8	1ra Base	4	4	2	2	20.8
F	8		2	0	0		
M	8	2da Base	6	4	4	2	37.5
F	8		4	2	0		
M	8	3ra Base	2	4	4	4	29.1
F	8		0	2	2		
Total			12	12	8	10	29.1

Diagnóstico de Habilidades Deportivas

Objetivo General: conocer la zona de desarrollo actual (ZDA) de la muestra. En los diferentes deportes seleccionados por la misma

Diagnóstico

Bateo de la pelota de tela (ejercicio # 5)



Objetivo: manifestar el nivel de desarrollo del bateo, a través del picher que realizara lanzamientos a media velocidad hacia la zona de strike situada en una pancarta

Materiales: pelota de tela, bate de madera de 10cm de circunferencia por 80cm de largo y pancarta de madera

Actividad: se colocara al adolescente en el home y bateara la pelota lanzada a media velocidad contra la zona de strike por un lanzador seleccionado, que estará situado a una distancia de 32 pies. (Se aplicara las reglas del béisbol).

Tabulación

Total de la muestra 8

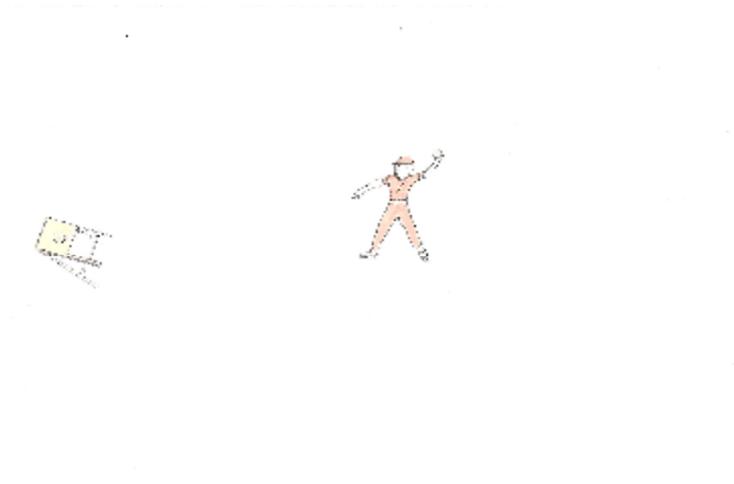
-Efectividad en el bateo

Resultados

Habilidades Deportivas					
Diagnóstico Inicial					
Deporte	Muestra	Sexo		Elementos Técnicos	
Ejercicio #5	16	M	F	Bateo	Efectividad.
Béisbol	8	X		2	25 %
	8		X	0	0 %
total				2	12.5%

Diagnóstico

Lanzamiento de precisión (ejercicio # 6)



Objetivo: mostrar el nivel de efectividad en la técnica del lanzamiento de la pelota por encima del hombro.

Materiales: pelota de tela y pancarta de madera con círculos concéntricos marcados a 10cm, 15cm y 20cm de radio.

Actividad: Se colocaran los adolescentes detrás de la línea y se situara una pancarta de 50cm cuadrado con círculos concéntricos dividida en tres zona A, B y C, de 10, 15 y 20 cm de radio respectivamente. Para la calificación de los lanzamientos en: Excelente, Bien, Regular y Mal. A una distancia de 29 pies.

Tabulación de errores

Total de la muestra 16 (8 en el sexo masculino y 8 en el femenino).

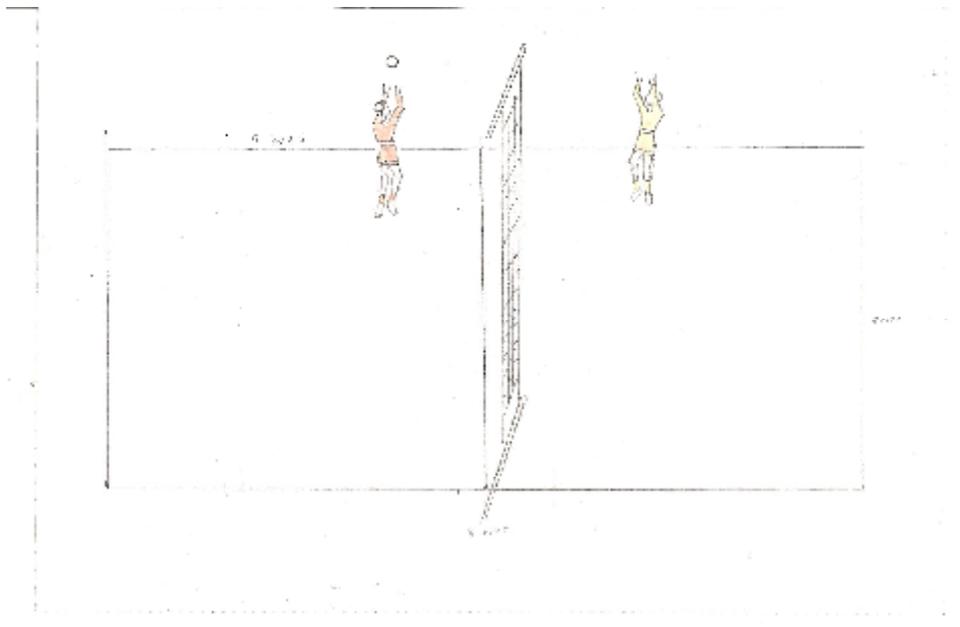
-La efectividad.

Resultados

Diagnóstico Inicial					
Deporte	Muestra	Sexo		Elementos Técnicos	
Ejercicio #6	16	M	F	Lanz.	Efectividad.
Béisbol	8	X		6	75 %
	8		X	2	25 %
Total				8	50%

Diagnóstico

Deporte Voleibol (ejercicio # 7)



Objetivo: Exponer el nivel de desarrollo del voleo por arriba en adolescentes discapacitados mentales leves

Materiales: Balón de voleibol.

Actividad: El adolescente tirara el balón hacia arriba y ejecutara el voleo por arriba para pasar la pelota por encima de la net en pareja.

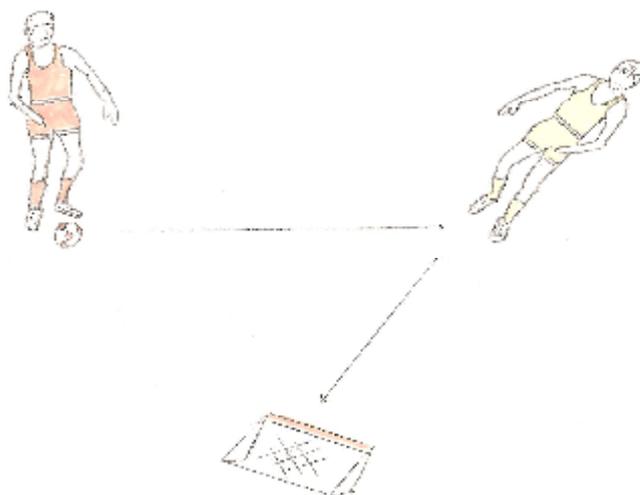
Tabulación : Pase del balón

Resultados

Diagnóstico Inicial					
Deporte	Muestra	Sexo		Elementos Técnicos	
Ejercicio #7	16	M	F	Voleo	Efectividad.
Voleibol	8	X		6	75%
	8		X	2	25%
Total				8	50%

Diagnóstico

Fútbol Sala (ejercicio # 8)



Objetivo: Manifiestar el nivel alcanzado en las diferentes técnicas. Golpeo del balón con el interior del pie, recepción con el interior del pie y tiro a puerta.

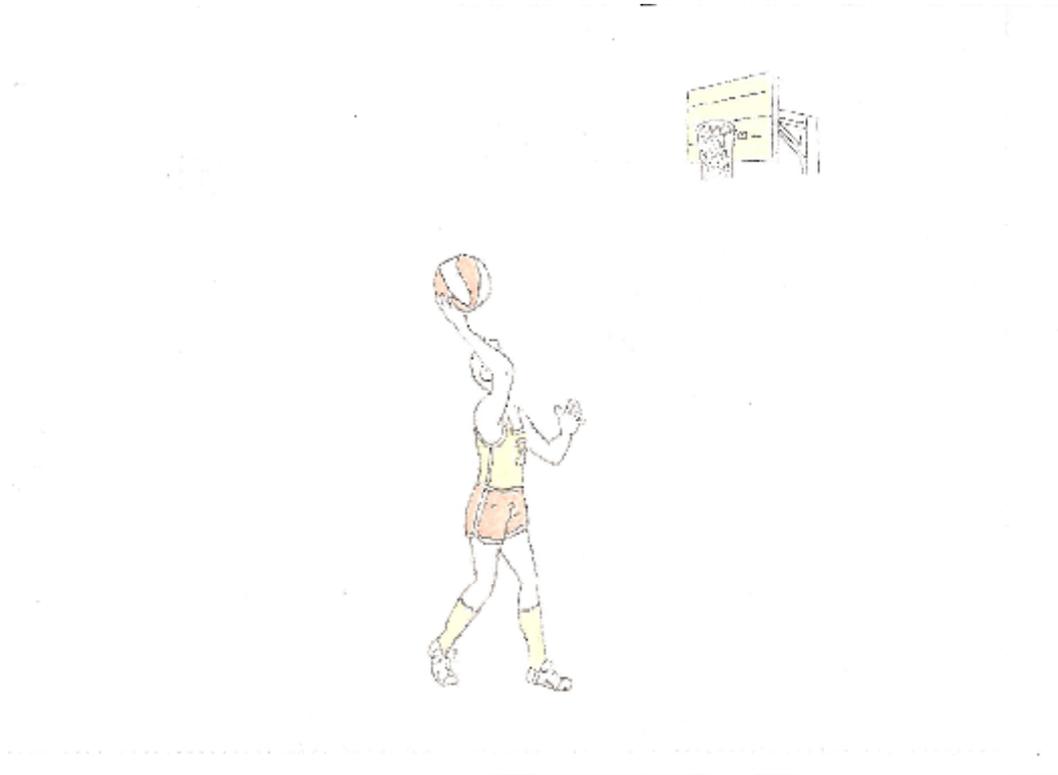
Materiales: Balón de Fútbol y portería.

Actividad: Golpeo y recepción del balón en pareja y tirar a portería a una distancia de 7 mts

Resultados

Diagnóstico Inicial									
Deporte	Muest.	Sexo		Elementos Técnicos					
Ejercicio #8	16	M	F	Pase	Efect.	Rec.	Efect.	Tiro	Efect.
Fútbol Sala	8	X		8	100%	6	75%	4	50%
	8		X	4	50%	4	50%	-	0%
Total				12		10		4	54.1%

Diagnóstico
Baloncesto (ejercicio # 9)



Objetivo: mostrar el nivel de desarrollo en la técnica del tiro al aro, así como su efectividad.

Materiales: Balón de baloncesto

Actividad: Realizar tiro al aro

Tabulación: Efectividad

Resultados

Diagnóstico Inicial					
Deporte	Muestra	Sexo		Elementos Técnicos	
Ejercicio#9	16	M	F	Tiros	Efectividad.
Baloncesto	8	X		2	25%
	8		X	0	0%
Total				2	12.5%

Diagnóstico

Atletismo (ejercicio # 10)



Objetivo: mostrar el nivel alcanzado en la técnica de las carreras de distancias cortas de forma gruesa.

Materiales: Tabla de arrancada y banderas

Actividad: Realizar carreras cortas.

Tabulación: movimientos de brazos y movimientos de piernas

Resultados

Diagnóstico Inicial							
Deporte	Muestra	Sexo		Elementos Técnicos Coordinación			
Ejercicio #10	16	M	F	Mov. de Brazos	Efect.	Mov. de Piernas	Efect.
Atletismo	8	X		4	50%	4	50%
	8		X	2	25%	4	50%

Total

43.7%

PLANIFICACIÓN

Psicología Aplicada a la actividad deportiva en la comunidad

“La psiquis, comprende los procesos y formaciones que permiten al individuo conocer la realidad, sentirla afectivamente y en consecuencia actuar. Es el reflejo subjetivo del mundo objetivo, permite al sujeto regular su acción dentro del medio”...

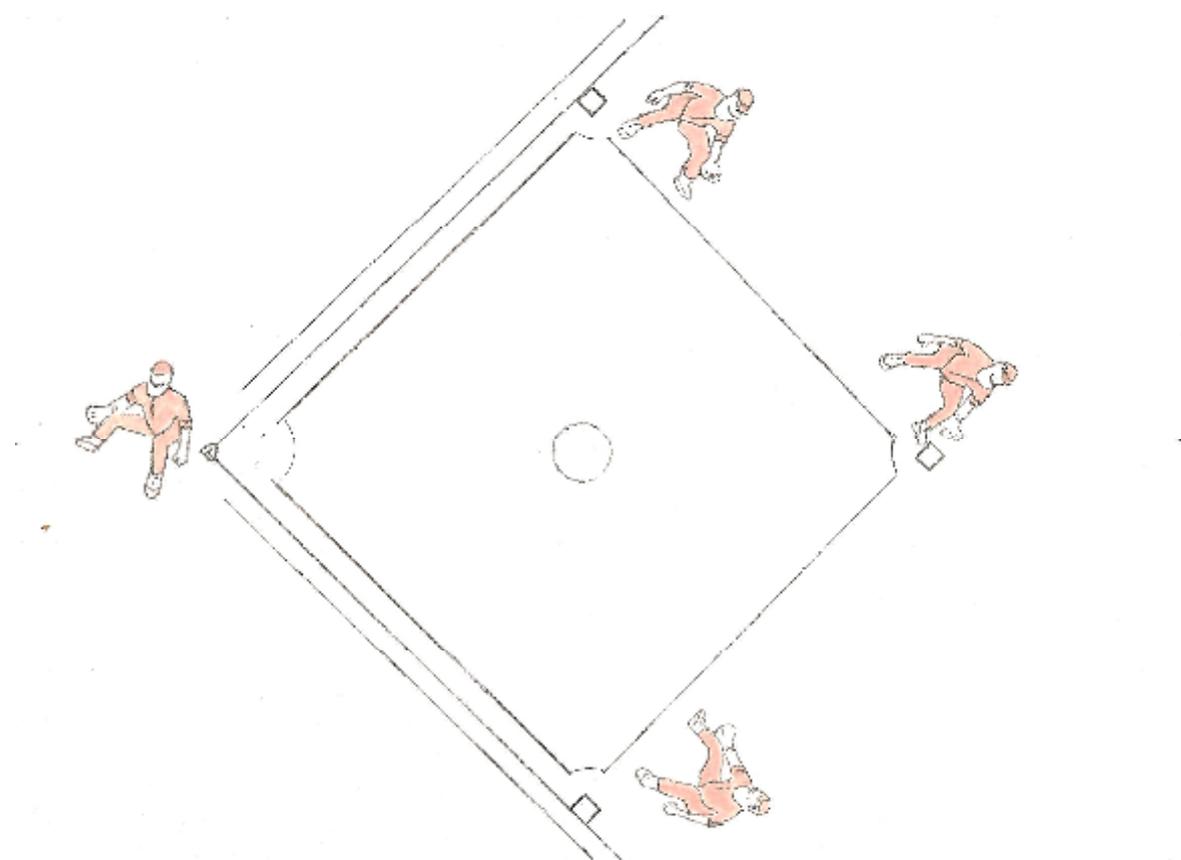
Para la planificación y selección de las actividades deportivas se tuvieron en cuenta los siguientes factores en sentido general: psicológico, pedagógico, físico y social. Así como una adaptación eficaz a las acciones ofensivas y defensivas a través de los apoyos. Para que los adolescentes discapacitados mentales leves den repuestas rápidas en forma de movimientos y compensen sus dificultades senso-preceptuales. Retomando las palabras (Russel 1987). “el diálogo entre los estímulos sensoriales y las representaciones motoras responde siempre al doble principio de eficacia y economía impuesto por las características de prontitud y de precisión de las actividades deportivas.” Esta etapa se llevo acavo con

Ejercicios y juegos

- Sentido del Oído (ejercicio # 1)
- Sentido del Oído (Ejercicio # 2 juego)
- Sentido de la vista (ejercicio # 3)
- Sentido de la vista (ejercicio # 4 juego)
- Sentidos de la vista, oído y tacto (ejercicio # 5)
- (Ejercicio # 6 juego)
- Juego # 7
- Juego # 8 Nombre: La pelota en movimiento
- Juego # 9 juego pre-deportivo de kikimbol
- Juego de Béisbol # 10

- Juego Béisbol # 11
- Deporte. Voleibol # 12
- Deporte Fútbol sala # 13
- Deporte Baloncesto # 14
- Deporte Atletismo # 15

Sentido del Oído (ejercicio # 1)



Objetivo: Estimular las percepciones auditivas tanto del oído izquierdo como del derecho de los adolescentes discapacitados mentales leves, así como su orientación espacial a través del ejercicio o del juego

Materiales: terreno de béisbol de 39 pies entre base, almohadillas de béisbol, pelotas confeccionadas de telas, un pañuelo y tres silbatos,

Actividad:(Deporte Béisbol)

- Se sentara al jugador en el home con los ojos vendados de espalda al cuadro y se pondrá en cada base un jugador de cuadro con un silbato, y a la señal del profesor lo sonará.

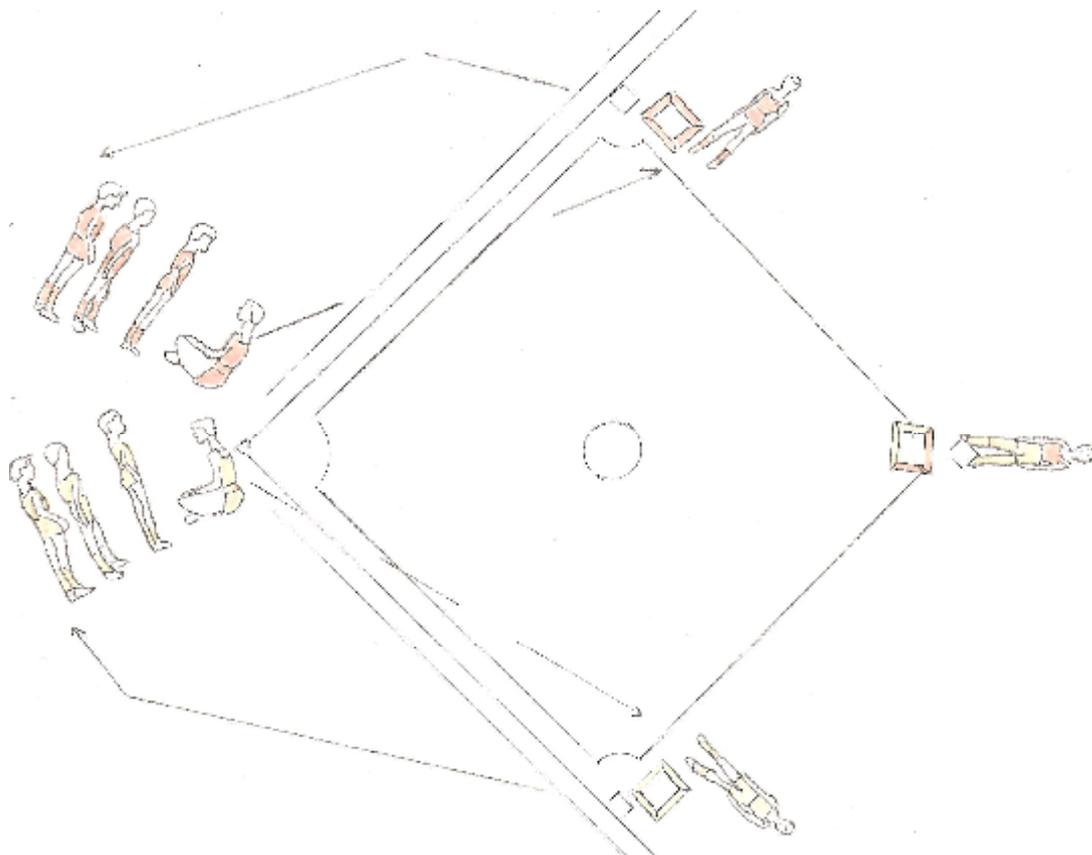
El jugador a la defensa que se encuentra realizando la actividad dirá de que base se emite el sonido y los mismos rotará por las bases.

Variante: no se vendará los ojos y se le entregará una pelota para que ejecute el tiro a la base de donde proviene el sonido.

Apoyos: Sonoro para la variante

Sentido del Oído (Ejercicio # 2 juego)

Nombre: Quien inserta más



Objetivo: Estimular las percepciones auditivas de los adolescentes discapacitados mentales leves, así como su orientación espacial a través del juego.

Materiales: terreno de béisbol de 39 pies entre base, almohadillas de béisbol, pelotas confeccionadas de telas, silbatos, palmadas o cualquier estímulo sonoro, cajas de cartón o marcos de madera.

Organización: Se formarán dos equipos rojo y Amarillo de 6 o más integrantes, cada jugador tendrá una pelota del color que los representa, se situarán detrás del home y de espaldas para el cuadro en posición de sentado, agachado o de pie.

Desarrollo: A la señal del profesor se sonara un silbato, el primer integrante de cada equipo adoptara la posición normal y realizara el tiro a la base de donde proviene el sonido. Los mismos deben insertar la pelota en la caja, aros, vallas o marcos de madera etc.

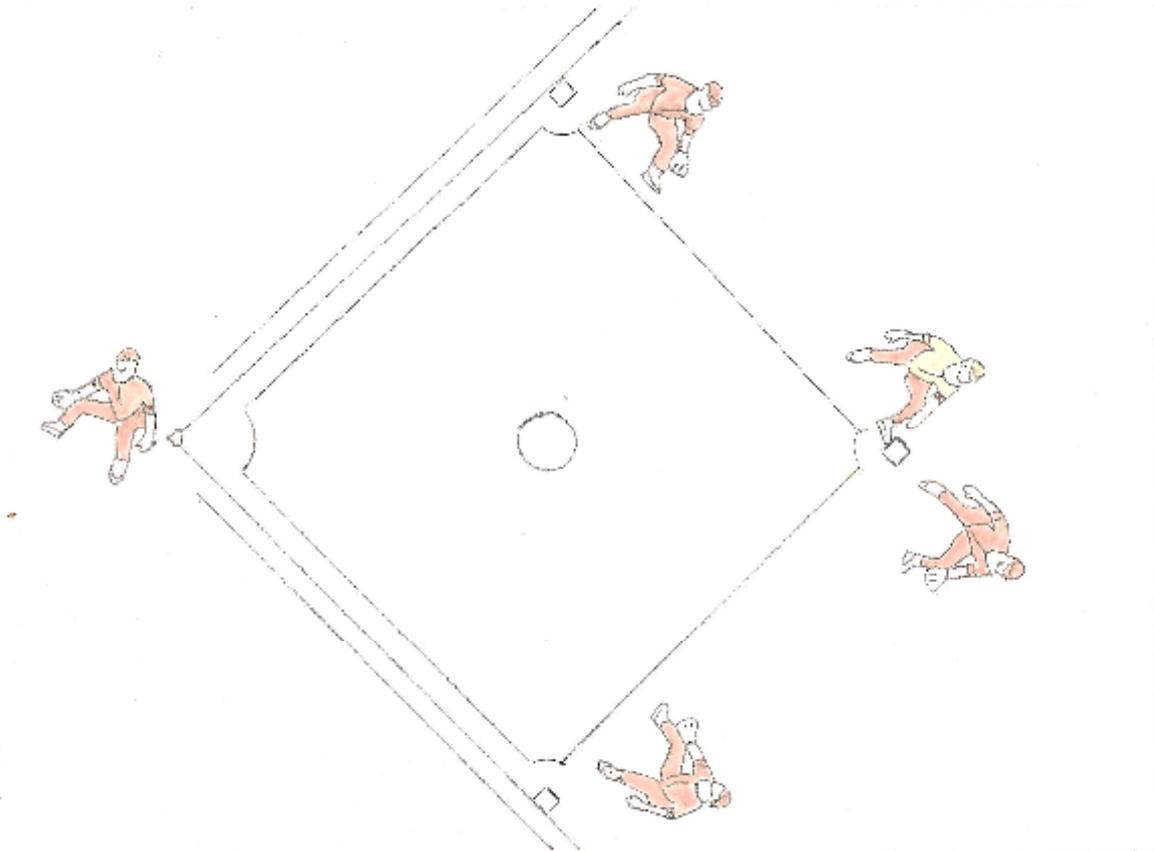
Variante: Se puede jugar con una sola base

Apoyo: verbal presta atención, escucha bien, etc.

Reglas:

- Gana el equipo que más inserte la pelota en la caja.
- El jugador que ejecuta el tiro debe colocarse de espaldas al cuadro o a la caja
- Los equipos cambiarán de posición, y rotarán por las bases.

Sentido de la vista (ejercicio # 3)



Objetivo: Realizar una acción motora donde la efectividad depende de la observación rápida del terreno, así como de la memoria motora y operativa de los adolescentes discapacitados mentales leves.

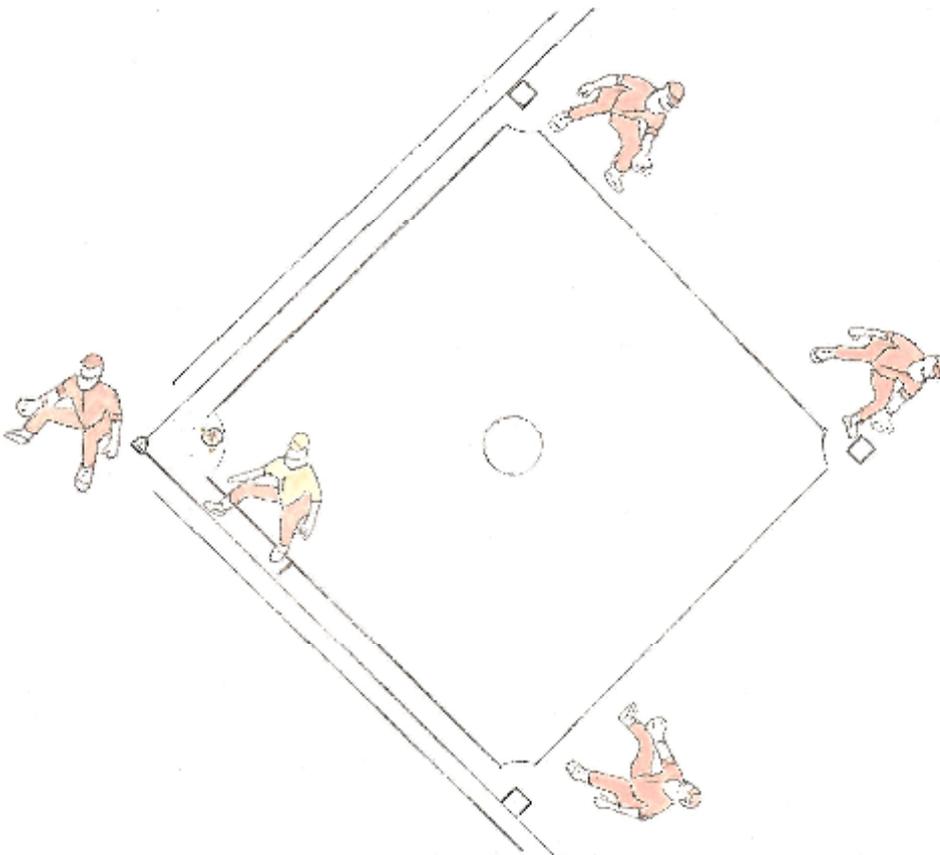
Materiales: Terreno de béisbol de 39 pies entre base, almohadillas de béisbol, silbato y pelotas confeccionadas de telas.

Actividad:

Se colocara al jugador en el home play sentado y de espaldas al cuadro con una pelota de tela en su poder, y se pondrán un corredor en cualquier base, al que el jugador a la defensa que se encuentra en el home debe ponerlo out sin saber de que base saldrá el corredor .Ya que los mismo ejecutaran la acción de robo y tiro simultáneamente a la señal del profesor.

Sentido de la vista (ejercicio # 4 juego)

Nombre: Quien para al corredor



Objetivo: Realizar una acción motora donde la efectividad depende de la observación rápida del terreno y la memoria motora de los adolescentes discapacitados mentales leves.

Materiales: Terreno de béisbol de 39 pies entre base, almohadillas de béisbol, pelotas confeccionadas de telas de diferentes colores, aro o un círculo en el terreno.

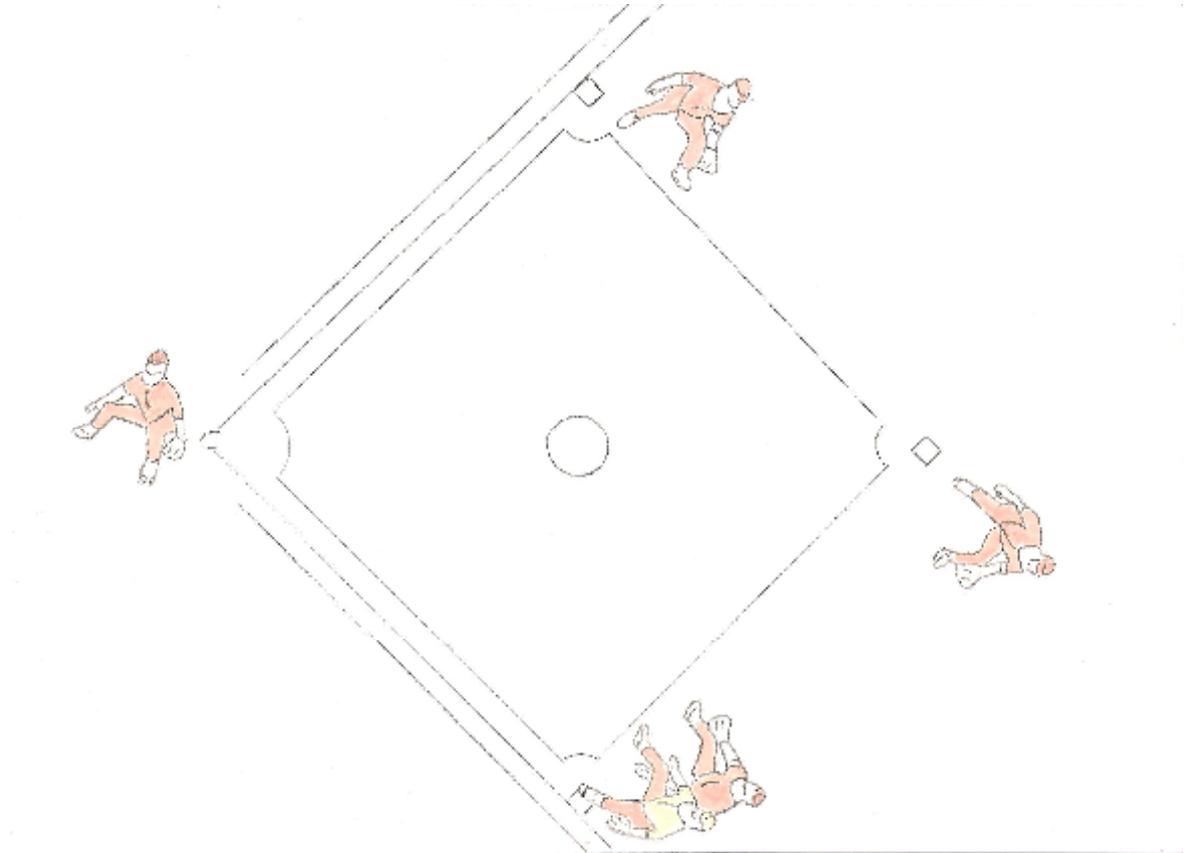
Organización: Se formaran dos equipos Rojo y Amarillo de 6 o más integrantes cada uno, cada jugador a la defensa tiene una pelota, y se colocara el equipo a la defensiva en las bases, el equipo a la ofensiva se le regulara la distancia entre el home y la primera base.

Actividad: A la señal visual del profesor el primer jugador a la ofensiva debe correr hacia la 1ra base y el que se encuentra a la defensa en el home y de espalda en posición de cuclillas debe recoger la pelota de su equipo del círculo para poner out al corredor en primera base, sino lo pone out continuara su carrera hacia 2da base al producirse el próximo tiro hasta llegar al home sino se a efectuado el tercer aut. del inings. Los jugadores a la defensa rotarán por las bases.

Regla:

- El jugador a la defensa puede tirar a cualquier base para sacar out. Pero con el color de pelota indicada.
- El equipo a la defensa debe rotar por las base cada vez que se efectuó un tiro a cualquier base.
- El jugador a la ofensiva robara una base por cada acción de tiro que se realice y saldrá de encima de la base
- El jugador a la ofensiva que llegue a tercera base anotara en el próximo tiro sino se a efectuado el tercer out del inings
- Gana el equipo que más carrera anote.

Sentidos de la vista, oído y el tacto (ejercicio # 5)



Objetivo: Trabajar la memoria operativa, memoria motora a través de los órganos de los sentidos

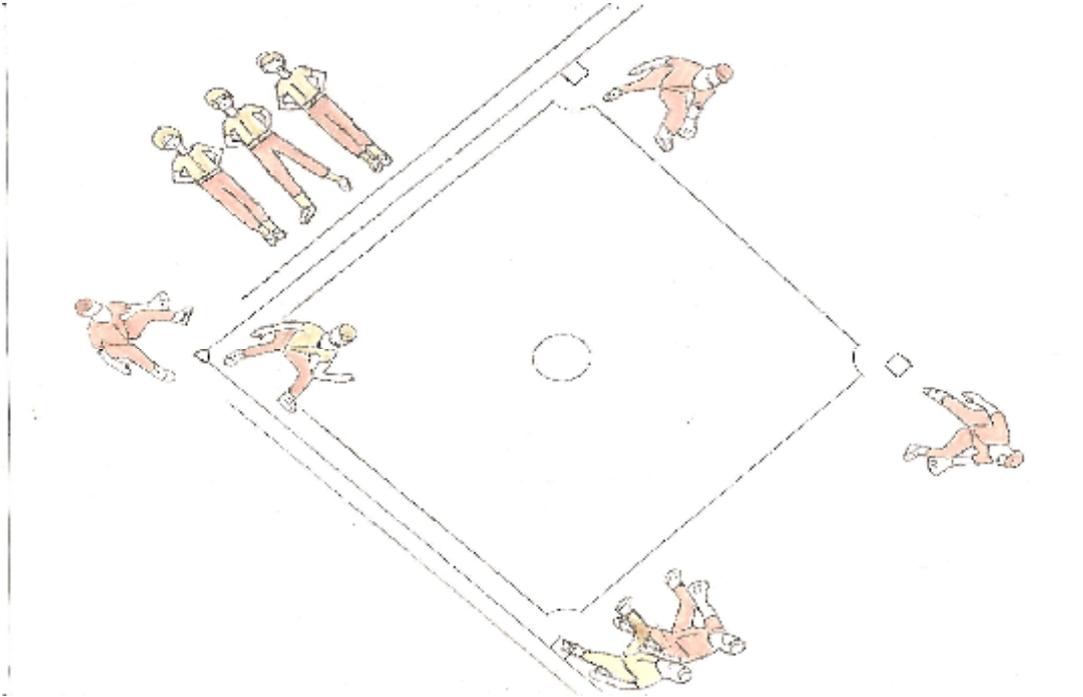
Materiales: Terreno de béisbol de 39 pies entre base, almohadillas de béisbol, silbato y pelotas confeccionadas de telas.

Actividad:

Se colocara al jugador en el home play sentado y de espaldas al cuadro con una pelota en su poder, y se pondrá un corredor en cualquier base pero del conocimiento del que se encuentra en el home, al cual debe ponerlo out a la señal del profesor. Ya que los mismo ejecutarán la acción de robo y tiro simultáneamente

(Ejercicio # 6 juego)

Nombre del juego: Quien realiza el doble play



Objetivo: Estimular las percepciones auditivas y visuales así como la memoria operativa y la motora a través del juego

Materiales: Terreno de béisbol de 39 pies entre base, 4 almohadillas de béisbol, silbato y pelotas confeccionadas de telas.

Organización: Se formaran 2 equipos de 6 o mas integrantes, uno estará a la ofensiva y el otro a la defensa.

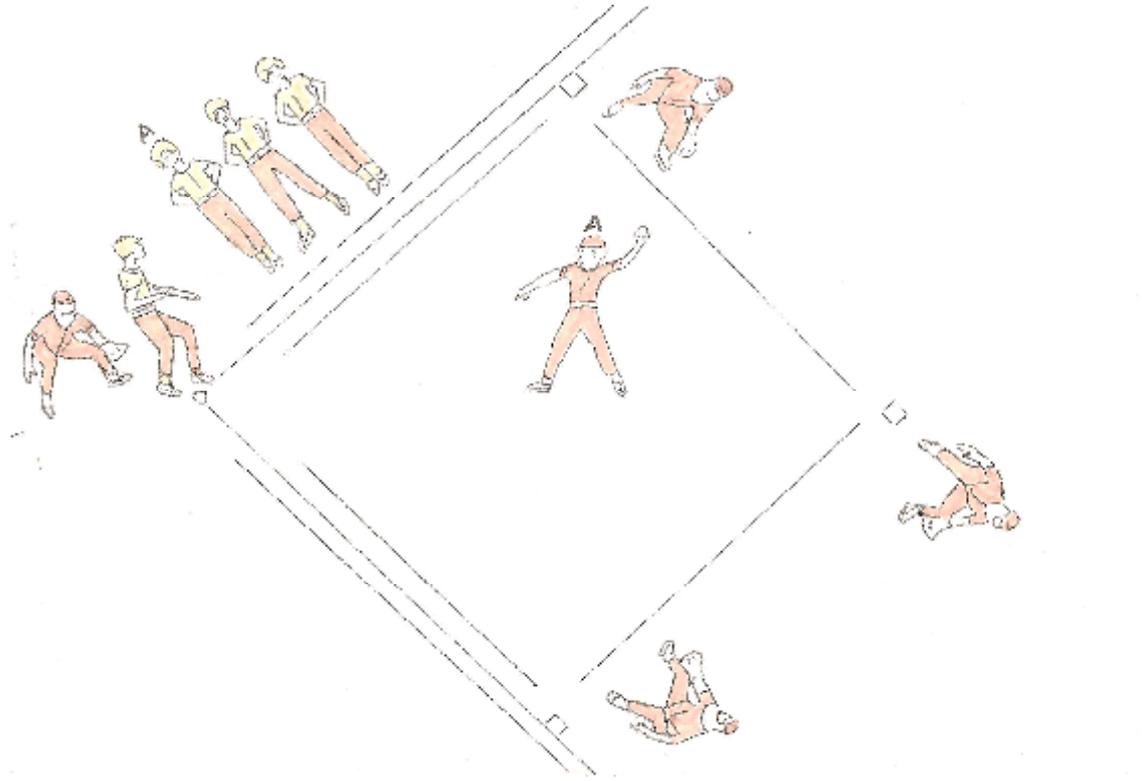
Desarrollo: Se coloca un corredor en primera base y otro saldrá desde el home por el equipo a la ofensiva para iniciar el juego, el equipo a la defensa colocara un jugador en cada base y trataran de realizar jugadas de doble play lo mismo rotarán por las bases hasta sacar los 3 out, el que se encuentra en home tendrá la pelota y se colocara de frente al cuadro y a la señal del profesor se realizara robo y tiro simultáneamente a las bases.

Reglas: Si el equipo a la ofensiva logra colocar corredor en tercera el mismo anotara si no sacan el tercer out en el próximo tiro.

- Si el equipo a la defensa realiza jugada de doble play le resta una carrera al equipo contrario.

JUEGO # 7

Nombre: Toca y corre



Objetivo: Trabajar la técnica del toque así como estimular la memoria operativa y la memoria motora aplicando los apoyos. (Ejemplo: tira a 2da). Se trabajar el sentido de la vista, oído, el tacto y la orientación espacial.

Materiales: Bate, pelota de tela o de goma y 4 almohadillas

Organización: Se formarán 2 equipos de 6 o más integrantes uno estará a la ofensiva y el otro a la defensa.

Desarrollo: Se jugará al béisbol pero la ofensiva se limitará al toque de bola se pueden utilizar 2,3 y 4 bases aplicando variantes y aprovechando los espacios libres en el CDR.

Reglas:

- La ofensiva se limitará al toque de bola

JUEGO # 8

Deporte Béisbol



Nombre: La pelota en movimiento

Objetivos: Trabajar la técnica del bateo, así como la concentración y la atención a través del juego aplicando apoyo de forma verbal (Ej. atiende, prepárate, etc.)

Materiales: Pelota de tela pequeña, un bate de una longitud de 70 a 75 cm aproximadamente. Cartón para la zona de strike.

Organización: Se formaran dos equipos de 2 o 4 integrantes.

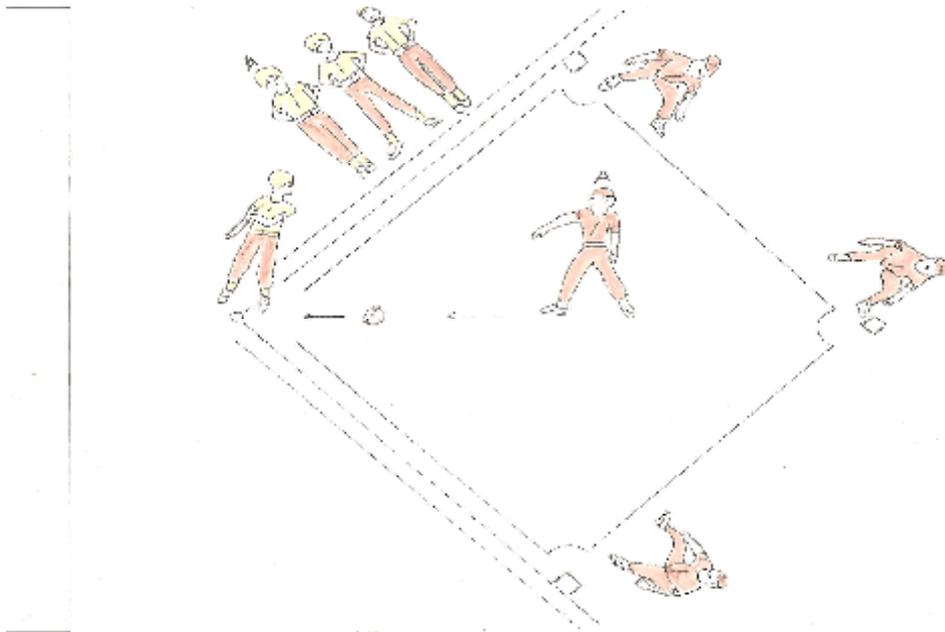
Desarrollo: El equipo que se encuentra a la ofensiva tratará de batear la pelota para anotar carrera y el que se encuentra a la defensiva tratara de ponchar al bateador a través del picher o capturar la pelota cuando halla sido bateado por el equipo contrario

Reglas

- Se juega con una sola base el home.
- Siempre que se capture la pelota en movimiento el jugador a la ofensiva será out.
- Si la pelota no es capturada por el equipo contrario se le anotará una carrera al equipo a la ofensiva.
- Duración del juego por inings o cantidad de carrera.

Juego # 9
JUEGO PRE-DEPORTIVO

Nombre: Balón por tierra



Simbología: A- Apoyo

Objetivo: Enseñar a los jugadores el corrido de las bases y la mecánica del juego, tanto a la ofensiva como a la defensiva y desde el punto de vista psicológico se trabajara la memoria operativa y la memoria motora a través de los apoyos.

Materiales Balón de Fútbol y 4 almohadillas para las bases

Organización: Se formarán dos equipos de 6 o más integrantes uno realizará las acciones ofensivas y el otro las acciones defensivas.

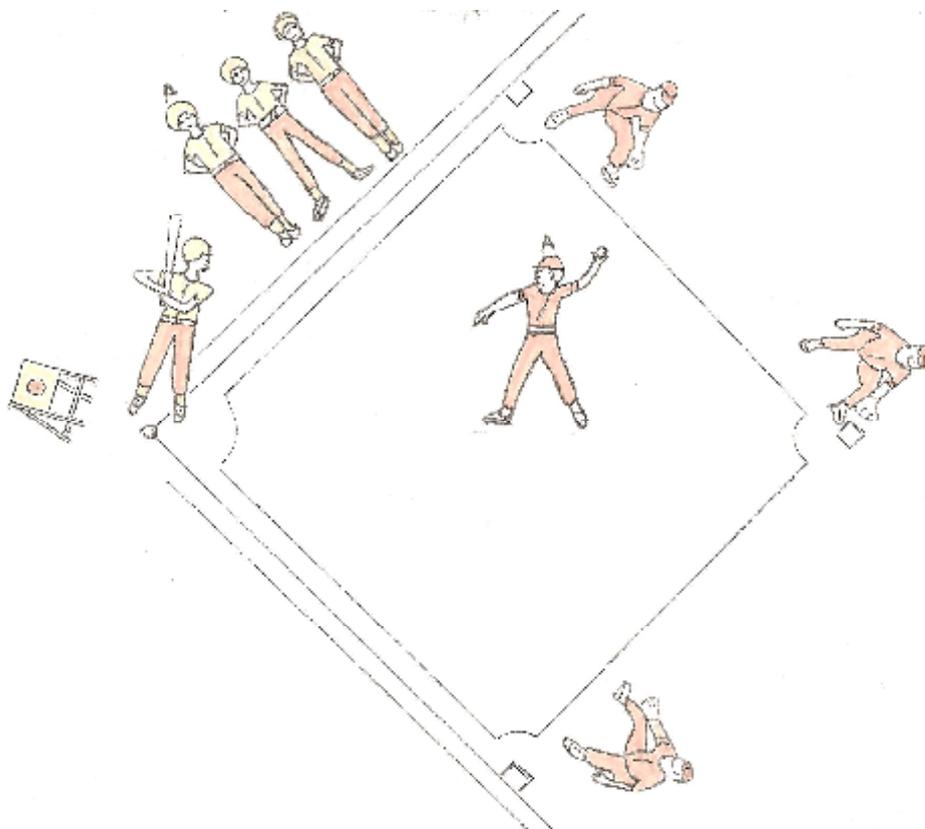
Desarrollo: Identicas al juego de Béisbol pero bateando con el pie

Regla:

- El picher tiene que rodar la pelota.
 - Golpear el balón con el pie.
- Reglas del Béisbol aplicables a este juego pre- deportivo.

Béisbol # 10

Juego de béisbol con lanzamiento a media velocidad



Simbología: A- Apoyo

Objetivo

- Enseñar las nuevas habilidades y repasar las adquiridas a través del juego con pelotas blandas
- Utilizar estas actividades como un medio de auto expresión y de interacción social en la comunidad y mejorar la calidad de vida de los participantes.
- Compensar a través de la actividad física su discapacidad y estimular su estado emocional y psicológico utilizando los apoyos. de la comunidad.

Materiales

- Pelota de tela, bate y 4 almohadillas para las bases.

Organización

- Se formarán dos equipos con igual número de participantes no menos de 5 ni más de 9.

Desarrollo

- El juego se desarrollara igual que el juego de Béisbol pero con lanzamientos lentos.

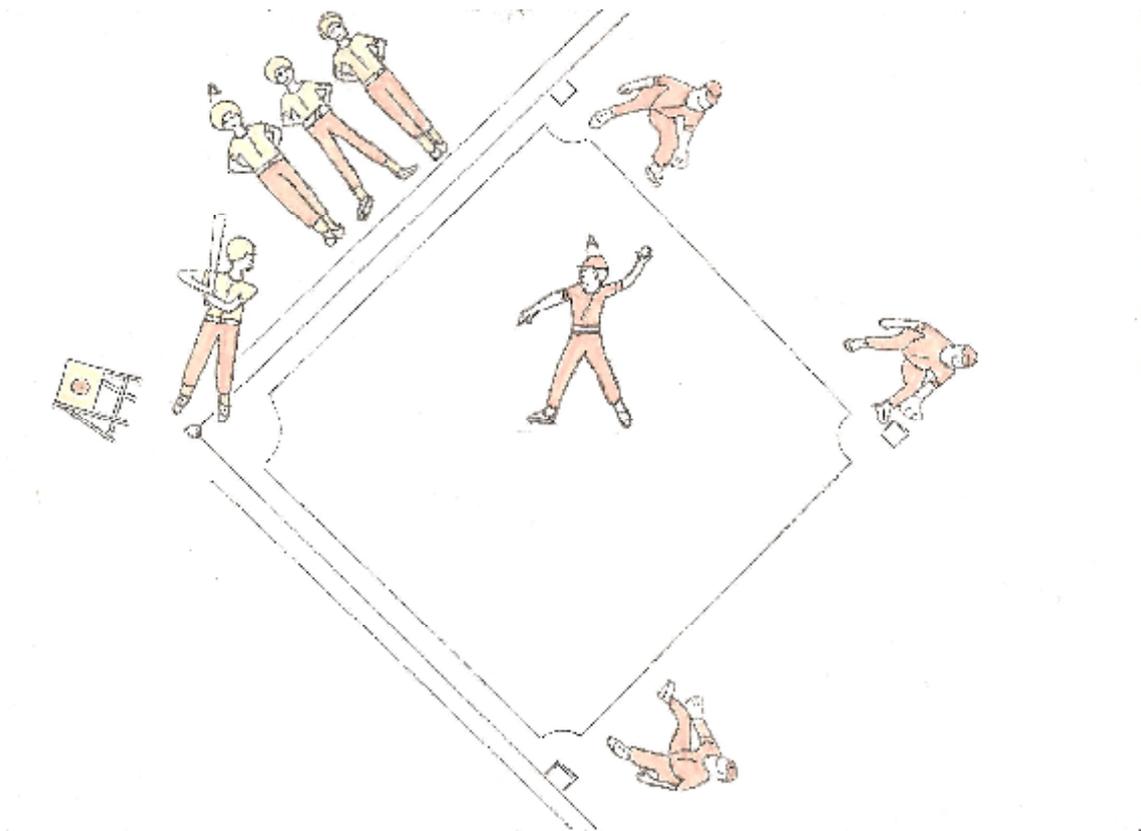
Regla

- Ideen a la del Béisbol
- La pelota que de de en la zona de strike se canta.

Béisbol # 11

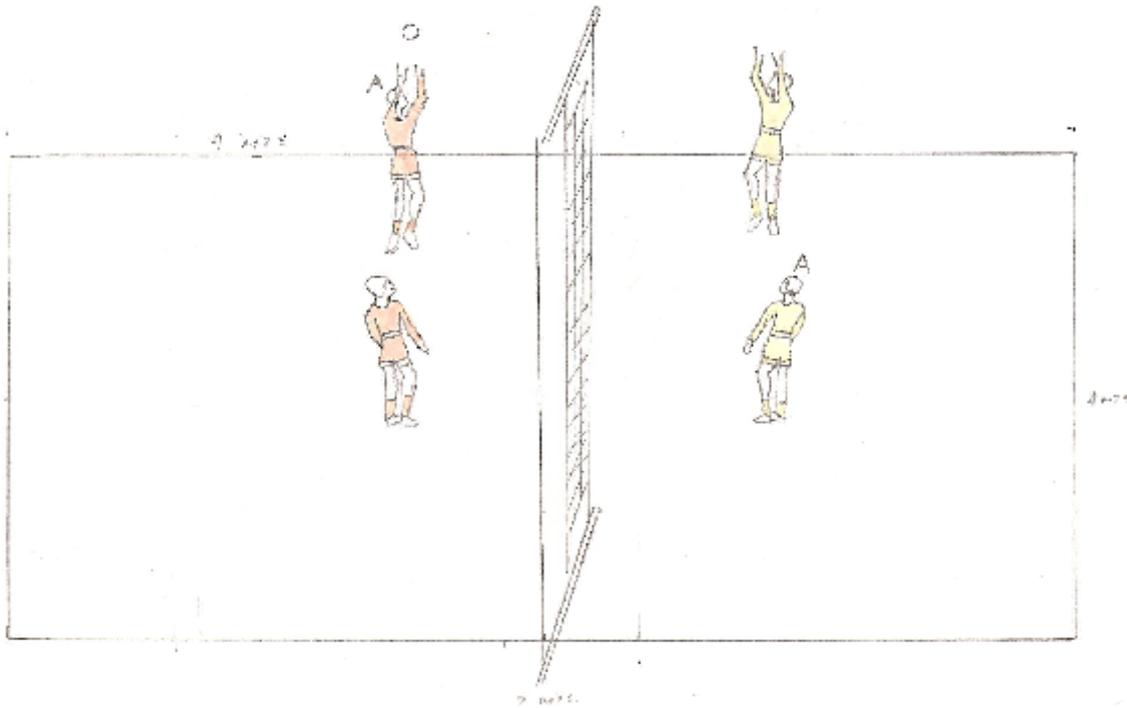
Variante -2 Lanzamiento a $\frac{3}{4}$ de velocidad

Se jugara al Béisbol de forma normal, pero con pelota de trapo al duro con una zona de strike en una pancarta.



Simbología: A- Apoyo

Deporte. Voleibol (RML) # 12



Simbología: A- Apoyo

Objetivos: Compensar los procesos psíquicos a través de los apoyos comunitarios en el juego de Voleibol, para estimular el estado emocional y psicológico de los adolescentes.

Materiales: Net, soga, poste y balón de voleibol.

Organización: Se formarán dos equipos de 2 o 3 integrantes con sus respectivos apoyos comunitarios, que son adolescentes normales o iguales a la media.

Desarrollo:

Este deporte se desarrollara con las dimensiones del terreno reducidas de 8 o 6 de largo por 4 o 3 de ancho y la altura de la net varia con el tamaño y edad de los participantes , podrán jugar en parejas y tríos, aprovechando los espacios libres en la comunidad.

Regla: No se puede coger la pelota y tirarla asía el campo contrario

- El saque se realizara desde cualquier parte del terreno con un voleo-pase por arriba.
- Los elementos técnicos se ejecutarán de forma gruesa.
- Se jugarán 3 set para ganar 2 a 25 tantos.

Deporte Fútbol sala (RML) # 13



Simbología: A- Apoyo

Objetivos: Compensar los procesos psíquicos a través de los apoyos comunitarios en el juego de Fútbol Sala y mejorar su estado de salud físico y mental.

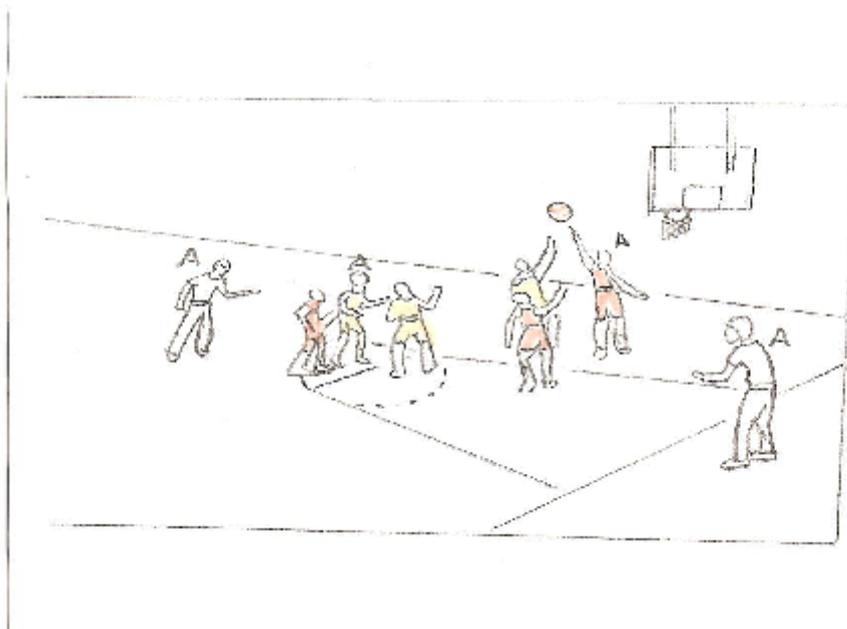
Materiales: Balón de Fútbol y dos porterías.

Organización: Se formarán dos equipos de 2, 3, 4 o 5 integrantes con sus respectivos apoyos comunitarios, que son adolescentes normales o iguales a la media.

Desarrollo: Se jugará en un terreno reducido con 2 porterías de 75 cm. de largo por 30cm de alto, con dimensiones reducidas del terreno se jugara en parejas, tríos, cuartetos y los jugadores reglamentarios del deporte como tal.

Regla: Se aplicarán las reglas oficiales con menor exigencia.

Baloncesto # 14



Simbología: A- Apoyo

Objetivos: Compensar los procesos psíquicos a través de los apoyos comunitarios en el juego de Fútbol Sala y mejorar su estado de salud físico y mental.

Materiales: Balón de baloncesto y un aro.

Organización: Se formarán dos equipos de 2 o 3 integrantes con sus respectivos apoyos comunitarios, que son adolescentes normales o iguales a la media.

Desarrollo: Se jugará en un terreno reducido en un aro en 2 tiempos de 10 minutos.

Regla: Se aplicarán las reglas con variantes y menos exigencia.

Atletismo # 15



Objetivos: Mejorar la coordinación de brazos y piernas en los discapacitados mentales leves así como estimular los procesos psíquicos a través de los órganos de los sentidos como el oído y la vista. Formando parte del calentamiento el A, B, C.

Materiales: Tabla de arrancada y silbato.

Organización: Filas.

Desarrollo: Carrera rápida con arrancada desde diferentes posiciones.

Regla: Deben esperar la señal visual o sonora indicada

IMPLEMENTACIÓN

Implementar. Poner en funcionamiento, aplicar métodos, medidas, etc., para llevar algo a cabo. Para poner en práctica las distintas actividades físicas deportivas recreativas partimos del concepto de recreación dado por Aldo Pérez Sánchez en capítulos anteriores. Así como de los demás conceptos relacionados con esta investigación.

Desde el punto de vista metodológico nos apoyamos en el método global (Hebert.) ya que es el más idóneo para esta investigación por la característica de la muestra, así como la zona de desarrollo próximo de Vigotsky con los apoyos, e incorporamos las Actividades Físicas Adaptadas (reducción del terreno de juego y el número de integrantes en los equipos deportivos, para aprovechar los espacios libres de la zona y el accionar de los discapacitados mentales leves en las actividades deportivas).

Comenzamos con una primera etapa de socialización con la comunidad y preparación realizando un recorrido por las distintas áreas de trabajo, así como la enseñanza de las distintas actividades en cada área, que duro una semana. Donde el técnico de recreación lo recoge en la casa y los lleva hasta el área, a partir de la segunda semana de haber iniciado la investigación los adolescentes son los que vienen a buscar al técnico de recreación para comenzar las actividades deportivas. Estas se aplicaron con 3 frecuencias semanales a partir de las 4.30 pm hasta las 5.30 pm, dirigida fundamentalmente al área senso- perceptual donde se entrenaron los órganos de los sentidos como (oído, vista y el tacto). Para dar repuesta en el orden operativo y motor basados en los concepto de (Feldman, 1999), (Matlin y Foley 1996), en el orden psicológico.

Planificación de las actividades

Se escoge el béisbol como deporte base para trabajar las percepciones especializadas a través de los ejercicios y del juego, como forma de preparación recreativa.

Ejemplo

Béisbol – Baloncesto----- (lunes)

Béisbol – Voleibol ----- (miércoles)

Béisbol – Fútbol ----- (sábado)

(Atletismo el A,B,C en los calentamientos)

Lunes

Béisbol – Baloncesto

Calentamiento general: durante la primera semana es dirigido y posteriormente a discreción, contempla ejercicios del cuello, brazos, tronco y piernas

(Calentamiento a través del juego o ejercicios específicos para cada actividad deportiva)

Calentamiento Especial y de forma permanente: Esta dirigido a Activar el área senso-perceptual a través del juego o el ejercicio anteriormente planificados para esta área, para posteriormente entra en las actividades deportivas. Donde va estar presente la participación comunitaria de forma activa o pasiva. Brindando los diferentes tipos de apoyos. Apoyo en la memoria operativa, apoyo en la memoria motora, Apoyo a los recursos, Apoyo Técnico y táctico y Apoyo Moral: Referido a las relaciones Inter.-personales que se producen, intercambio de ideas, sentimientos dentro y fuera de las actividades deportivas.

Actividad: lunes

Ejercicios específicos en el área senso- perceptual

Ejercicios y juego

Opciones

- **Sentido del Oído** (ejercicio # 1)
- **Sentido del Oído** (Ejercicio # 2 juego)

Béisbol

Opciones

- Juego: Toca y corre # 7
- Juego de Béisbol con pelota de tela
-

-Deporte Baloncesto # 14

Opciones

- Tiro al aro
- Juego 2 vs 2
- Juego 3 vs 3

Actividad: miércoles

Ejercicios específicos en el área senso- perceptual

Ejercicios y juego

- Sentido de la vista (ejercicio # 3)
- Sentido de la vista (ejercicio # 4 juego)
- **Deporte Béisbol**
- Juego: La pelota en movimiento # 8
 - Juego: Balón rodado. # 9

- Deporte. Voleibol # 12

- 2 vs 2
- 3 vs 3

Actividad: sábado

Ejercicios específicos en el área senso- perceptual

Ejercicios y juego

- Sentidos de la vista, oído y tacto (ejercicio # 5)
- (Ejercicio # 6 juego)

Deporte Béisbol

- Juego de Béisbol # 10
- Juego Béisbol # 11

Deporte Fútbol sala

- Juego Fútbol sala # 13
- 2 vs 2
- 3vs 3
- 5 vs 5

Validación

Validar. (Del lat. *validāre*). tr. Dar fuerza o firmeza a algo, hacerlo válido.

Las percepciones especializadas en la actualidad han penetrado en muchas esferas de nuestras vidas y en cada una de estas han adquirido su contenido específico. En el caso de los discapacitados mentales leves y su desempeño en las actividades deportivas en la comunidad es muy importante el trabajo ya que su mayor dificultad proviene de esta área. En este sentido comencemos por el concepto de sensación: respuesta de los órganos de los sentidos frente a un estímulo (Feldman, 1999). la percepción, incluye la interpretación de esas sensaciones, dándoles significado y organización (Matlin y Foley 1996).

Donde se escoge como deporte base el Béisbol para valorar las percepciones especializadas de forma práctica, a través de 4 ejercicios dirigidos fundamentalmente a los órganos de los sentidos como son el oído la vista y el tacto así como a la respuesta que ellos dan a través de la memoria operativa y la memoria motora valorando su efectividad. Alternando con estos ejercicios preparatorios se encuentran 4 juegos que cumplen los mismos objetivos. Las actividades deportivas se aplicaron durante 3 meses con 3 frecuencias semanales con una hora aproximada de duración dirigida fundamentalmente al área senso- perceptual, (oído, vista y el tacto). Para dar repuesta en el orden operativo y motor.

Ejercicios

- Sentido del Oído (ejercicio # 1)
- Sentido de la vista (ejercicio # 2)
- Memoria operativa y motora (ejercicio # 3)
- Memoria operativa y motora con apoyo (juego # 4)

Juegos

Sentido del Oído (Ejercicio # 2 juego)
Nombre: Quien inserta más

Sentido de la vista (ejercicio # 4 juego)
Nombre: Quien para al corredor

(Ejercicio # 6 juego) Estimular las percepciones auditivas y visuales así como la memoria

Nombre del juego: Quien realiza el doble play

JUEGO # 7 Estimular la memoria operativa y la memoria motora aplicando los apoyos.
Nombre: Toca y corre

Sentido del Oído (ejercicio # 1)

Objetivo: Valorar las percepciones auditivas tanto del oído izquierdo como del derecho de los adolescentes discapacitados mentales leves así como su orientación espacial a través de este

Materiales: Terreno de béisbol de 39 pies entre base, almohadillas de béisbol, un pañuelo y tres silbatos.

Actividad:(Deporte Béisbol)

- Se sentara al jugador en el home con los ojos vendados de espalda al cuadro, el mismo debe de identificar de que base proviene el sonido emitido por sus compañeros.

Tabla#1

Sentido del Oído (ejercicio # 1)

				Diagnóstico inicial				Diagnóstico Final			
Ejercicios	Órganos	Sexo	Muest	Identif. Incorrecta del sonido	%	Identificación correcta del sonido	%	Identif. incorrecta del sonido	%	Identificación correcta del sonido	%
# 1	Oído izquierdo	M	8	-	-	8	100	-	-	8	100
		F	8	-	-	8	100	-	-	8	100
Sonido desde 1ra base	Oído izquierdo	M	8	-	-	8	100	-	-	8	100
		F	8	-	-	8	100	-	-	8	100
Sonido desde 3ra base	Oído derecho	M	8	-	-	8	100	-	-	8	100
		F	8	-	-	8	100	-	-	8	100
Sonido desde 2da base	Oído izq. y derecho	M	8	-	-	8	100	-	-	8	100
		F	8	-	-	8	100	-	-	8	100
Resultado final						48	100	-	-	48	100

En este primer ejercicio de percepciones especializadas a través del oído podemos apreciar que la muestra no presenta dificultades desde el punto de vista fisiológico al desarrollar las actividades planificadas, al identificar los sonidos a una distancia de 39 y 55 pies.

Sentido de la vista (ejercicio # 2)

Objetivo: Realizar una acción motora donde la efectividad depende de la observación rápida del terreno y la memoria motora en adolescentes discapacitados mentales leves

Materiales: Terreno de béisbol de 39 pies entre base, almohadillas de béisbol, silbato y pelota de tela.

Actividad: (Deporte Béisbol)

Se colocara al jugador sentado en el home play de espalda al cuadro, con una pelota de tela en su poder, para poner out a un corredor que saldra desde 1ra o 2da base que no es de su conocimiento, y ambos ejecutaran la acción de robo y tiro simultáneamente a la señal del profesor.

Tabulación Efectividad (cuando pone out al corredor)

Sentido de la vista (ejercicio # 2)

Ejercicio # 2 Resultados

Diagnóstico inicial					Diagnóstico Final	
Ejercicio # 2	Sexo	Muestra	Tiro efectivo	%	Tiro efectivo	%
	M	8	2	25	6	75
	F	8	-	0	4	50
Resultado final		16	2	25	10	62,5

Al analizar el ejercicio # 2 donde interviene el sentido de la vista, los adolescentes discapacitados mentales no presentan dificultades desde el punto de vista fisiológico después del análisis de sus expedientes clínicos. Pero presentan problemas al dar una respuesta rápida a una acción motora de carácter deportivo reflejado en el diagnóstico inicial. Al aplicar los ejercicios se mejoran los resultados en la efectividad del tiro a las bases, en un 37.5%.

Memoria operativa y motora (ejercicio # 3)

Objetivo: Trabajar la memoria operativa, memoria motora a través de los órganos de los sentidos

Materiales: Terreno de béisbol de 39 pies entre base, almohadillas de béisbol, silbato y pelota de tela.

Actividad: (Deporte Béisbol)

Se colocara al jugador en el home play sentado de espalda al cuadro, a una distancia de 5 pies (1.52 mts) se colocaran varias pelota de diferentes colores, el cual debe de identificar el color que se le dice para poner out al corredor.

A la señal auditiva del profesor se iniciará la acción de robo y tiro, el jugador defensivo conoce en que base se encuentra el corredor. (se colocará un jugador en la base donde se efectuará el tiro).

Tabulación

-Memoria operativa (va dirigida a la mecánica del juego, a donde debe efectuar el tiro)

-Memoria motora (Efectividad del tiro)

Memoria operativa y motora (ejercicio # 3)

Diagnóstico inicial										Diagnóstico Final							
Memoria operativa correcta con corredores en						Memoria motora efectiva con corredores en				Memoria operativa correcta con corredores en				Memoria motora efectiva con corredores en			
sexo	Muestra	1ra base	2da base	3ra base	%	1ra base	2da base	3ra base	%	1ra base	2da base	3ra base	%	1ra base	2da base	3ra base	%
Mas	8	6	4	2	50	4	4	2	41.6	8	4	6	75.0	4	4	4	50.0
Fem	8	2	2	-	16.6	-	2	-	8.3	4	6	2	50.0	4	2	2	33.3
Tota	16	8	6	2	33.3	4	6	2	25.0	12	10	8	62.5	8	6	6	41.6

En este cuadro se refleja el trabajo con el ejercicio físico desde el punto de vista psicológico que es la base de preparación de los adolescentes discapacitados mentales para su incorporación a las actividades deportivas en la comunidad con una mayor preparación psíquica motora que responda con mayor efectividad a los apoyos que recibirá de parte de la comunidad. Podemos decir que es el resumen de la actividad senso-perceptual. Al analizar los resultados iniciales y finales del diagnóstico este nos refleja que existe un incremento en la memoria operativa de un 29.2 % y en la memoria motora de un 16.6 % lo que nos demuestra la efectividad de la alternativa.

(Juego # 4)

Memoria operativa y motora sin y con apoyo en el juego

Nombre: Juego de béisbol con lanzamientos media velocidad.

Objetivo: Trabajar la técnica ofensiva y defensiva así como estimular la memoria operativa y la memoria motora aplicando los apoyos. (Ejemplo: tira a 2da). Se trabajar el sentido de la vista, oído, el tacto y la orientación espacial.

Materiales: Bate, pelota de tela y 4 almohadillas.

Organización: Se formaran 2 equipos de 4 o más integrantes uno estará a la ofensiva y el otro a la defensa.

Desarrollo: Se jugara al béisbol pero con lanzamientos a media velocidad y con zona de strike en una pancarta, se utilizarán las 4 bases.

Reglas: Ideen a la del béisbol.

- Los lanzamientos se realizarán a media velocidad y con zona de strike.

Memoria motora sin y con apoyo en el juego defensivo (ejercicio # 4)

EJERCICIOS

-Bateo de la pelota de tela (ejercicio # 5)

-Lanzamiento de precisión (ejercicio # 6)

- Deporte Voleibol (ejercicio # 7)

- Fútbol Sala (ejercicio # 8)

-Baloncesto (ejercicio # 9)

- Atletismo (ejercicio # 10)

Análisis de los resultados

-Bateo de la pelota de tela (ejercicio # 5)

Objetivo: manifestar el nivel de desarrollo del bateo, a través del picher que realizara lanzamientos a media velocidad hacia la zona de strike situada en una pancarta

Materiales: pelota de tela, bate de madera de 10cm de circunferencia por 80cm de largo y pancarta de madera

Actividad: se colocara al adolescente en el home y bateara la pelota lanzada a media velocidad contra la zona de strike por un lanzador seleccionado, que estará situado a una distancia de 32 pies. (se aplicara las reglas del béisbol).

Habilidades Deportivas							
Diagnóstico Inicial					Diagnóstico Final		
Deporte	Muestra	Sexo		Elementos Técnicos		Elementos Técnicos	
Ejercicio #5	16	M	F	Bateo	Efectividad.	Bateo	Efectividad.
Béisbol	8	X		2	25 %	4	50%
	8		X	0	0 %	2	25%
Total					12.5%		37.7%

Efectividad en el juego de béisbol sin y con apoyo comunitario

Habilidades Deportivas en el juego							
Diagnóstico sin apoyo						Diagnóstico con apoyo	
Deporte	Muestra	Sexo		Elementos Técnicos		Elementos Técnicos	
Ejercicio #5	16	M	F	Bateo	Efectividad.	Bateo	Efectividad.
Béisbol	8	X		4	50 %	8	100%
	8		X	2	25 %	4	50%
Total				37.7%		75.0%	

Al realizar un análisis comparativo entre el diagnóstico inicial y final en la efectividad del bateo se observa que hay un incremento del 25.0%, y cuando se le aplica los apoyos técnicos por parte de la comunidad el apoyo moral y la estimulación a la atención “atiende” como apoyo verbal en el juego, se incrementa la efectividad en un 38.5%. Demostrando que la alternativa cumplió el objetivo propuesto

-Lanzamiento de precisión (ejercicio # 6)

Objetivo: mostrar el nivel de desarrollo de la técnica del lanzamiento de la pelota por encima del hombro, así como su efectividad.

Materiales: pelota de tela y pancarta de madera con círculos concéntricos marcados a 10cm, 15cm y 20cm de radio.

Actividad: Se colocaran los adolescentes detrás de la línea y se situara una pancarta de 50cm cuadrado con círculos concéntricos dividida en tres zona A, B y C, de 10, 15 y 20 cm de radio respectivamente. Para la calificación de los lanzamientos en: Excelente, Bien, Regular y Mal. A una distancia de 29 pies.

(ejercicio # 6)

Habilidades Deportivas							
Diagnóstico Inicial						Diagnóstico Final	
Deporte	Muestra	Sexo		Elementos Técnicos		Elementos Técnicos	
Ejercicio #6	16	M	F	Lanz.	Efectividad.	Lanz.	Efectividad.
Béisbol	8	X		6	75 %	8	100%
	8		X	2	25 %	6	75%
Total				50%		87.5%	

Al analizar el diagnóstico inicial con relación al final pudimos constatar que hubo un incremento en la precisión de los lanzamientos de un 37.5%.

- Deporte Voleibol (ejercicio # 7)

Objetivo: Exponer el nivel de desarrollo del voleo por arriba en adolescentes discapacitados mentales leves

Materiales: Balón de voleibol.

Actividad: El adolescente tirara el balón hacia arriba y ejecutara el voleo por arriba para pasar la pelota por encima de la net en pareja.

Habilidades Deportivas							
Diagnóstico Inicial					Diagnóstico Final		
Deporte	Muestra	Sexo		Elementos Técnicos		Elementos Técnicos	
Ejercicio #7	16	M	F	Voleo	Efectividad.	Voleo	Efectividad.
Voleibol	8	X		6	75%	8	100%
	8		X	2	25%	8	100%
Total				50%		100%	

En la técnica del voleo pase por arriba de forma gruesa los adolescentes lograron pasar el balón al campo contrario como habilidad aislada y en el juego propiamente dicho, es importante señalar que los apoyos introducidos dentro y fuera del juego por parte de la comunidad al igual que en el béisbol fueron de mucha utilidad para elevar su rendimiento en el juego.

Fútbol Sala (ejercicio # 8)

Objetivo: Manifestar el nivel alcanzado en las diferentes técnicas. Golpeo del balón con el interior del pie, recepción con el interior del pie y tiro a puerta.

Materiales: Balón de Fútbol y portería.

Actividad: Golpeo y recepción del balón en pareja y tirar a portería a una distancia de 7 mts

Habilidades Deportivas															
Diagnóstico Inicial									Diagnóstico Final						
Deporte	Muest.	Sex		Elementos Técnicos					Elementos Técnicos						
Ejercicio #8	16	M	F	Pase	Efect.	Rec.	Efect.	Tiro	Efect.	Pase	Efect.	Rec.	Efect.	Tiro	Efect.
Futsal	8	X		8	100%	6	75%	4	50%	8	100%	8	100%	8	100%
Fútbol Sala	8		X	4	50%	4	50%	-	0%	8	100%	8	100%	6	75%
Total					75		62.5		25.0		100		100		

93.

En el fútbol sala en sus variantes también se lograron los objetivos propuesto al alcanzar un incremento en la efectividad de los diferentes elementos técnico como pase, recepción y tiro del 25.0, 38.5 y el 62.5% respectivamente. Lo fundamental en este deporte es la incorporación de adolescentes normales como apoyos internos y permanentes de la comunidad. Asi como la incorporación del discapacitado a los equipos de adolescentes normales de la comunidad.

-Baloncesto (ejercicio # 9)

Objetivo: mostrar el nivel de desarrollo en la técnica del tiro al aro, así como su efectividad.

Materiales: Balón de baloncesto

Actividad: Realizar tiro al aro

Habilidades Deportivas							
Diagnóstico Inicial					Diagnóstico Final		
Deporte	Muestra	Sexo		Elementos Técnicos		Elementos Técnicos	
Ejercicio#9	16	M	F	Tiros	Efectividad.	Tiros	Efectividad.
Baloncesto	8	X		2	25%	6	75%
	8		X	0	0%	4	50%
Total					12.5%		62.5%

En la efectividad del tiro al aro se mejoro un 50% con relación al primer diagnóstico en este deporte se incorporaron los apoyos internos y externos de la comunidad en los juegos 3 vs 3.

Atletismo (ejercicio # 10)

Objetivo: mostrar el nivel alcanzado en la técnica de las carreras de distancias cortas de forma gruesa.

Materiales: Tabla de arrancada y banderas

Actividad: Realizar carreras cortas.

Habilidades Deportivas															
Diagnóstico Inicial								Diagnóstico Final							
Deporte	Muestra	Sexo		Elementos Técnicos Coordinación				Elementos Técnicos Coordinación							
		M	F	Mov. de Brazos	Efect.	Mov. de Piernas	Efect.	Mov. de Brazos	Efect.	Mov. de Piernas	Efect.				
Ejercicio#10	16	M	F	Mov. de Brazos	Efect.	Mov. de Piernas	Efect.	Mov. de Brazos	Efect.	Mov. de Piernas	Efect.				
Atletismo	8	X		4	50%	4	50%	4	50%	6	75%				
	8		X	2	25%	4	50%	2	25%	4	50%				
Total				37.5%				100%				37.5%			
62.5%															

Este deporte se utilizó fundamentalmente para mejorar la coordinación en sentido general y la utilización de la arrancada en el área senso-perceptual no obstante cumplió sus objetivos participativos con la comunidad al desarrollarse competencias de velocidad, y carreras de resistencia espontáneas como medio de preparación.

CONCLUSIONES

Debemos partir de que la actividad deportiva en la comunidad como una forma de recreación sana, forma parte de la sociedad y se desarrolla junto a la misma y pretende llegar con la mayor calidad a las diversidad de personas existentes en nuestra sociedad y en este caso estamos hablando de personas discapacitadas mentales leves. Donde aplicamos una alternativa de actividades deportivas desde el punto de vista social- psíquico- motor llegando a las siguientes conclusiones.

Al aplicar los diferentes instrumentos nos dieron los siguientes resultados

Desde el punto de vista social: se logra rescatar e incorporar a las actividades deportivas comunitarias a los discapacitados mentales leves, así como la divulgación de las característica del discapacitado mental que hasta entonces pasaban inadvertidos antes los ojos de los demás esto jugo un papel fundamental para lograr los apoyos necesarios desde el punto de vista moral, técnico, táctico y material, siendo muy efectivo en esta investigación.

Desde el punto de vista psicológico: se mejora se compensa y se activan las los procesos del SNC que se encuentran disminuidas con relación al resto de la población, mejorando su autoestima a través de las actividades deportivas en la comunidad

Desde el punto de vista motor: mejora la coordinación y la memoria motora así como los demás proceso biológicos que intervienen en la actividad física mejorando la salud física y mental del discapacitado metal leve.

Bibliografía

- Bell, R. R. Prevención, corrección, competencia e integración actualidad y perspectivas de la atención a niños con necesidades educativas especiales. C. de La Habana. Ed. Pueblo y Educación, 1995.
- Bell Rodríguez, Rafael. Convocados por la Diversidad. / Rafael Bell Rodríguez, Ramón López Machín.- Ciudad de La Habana. Ed. Pueblo y Educación, 2002.
- Biblioteca de Psicología Soviética. El proceso de formación de la psicología Marxista: L. S. Vigotsky, A. Leontiev y A. Luria, México: Progreso,1989.
- Cañizares Hernández, Marta. La Psicología en la Actividad Física. Ed. Deportes. Ciudad de la Habana. 2008
- Carracedo Garcés, José E . Nueva concepción teórica de la Educación Física para niños con retraso mental. Digital.
 - Déllano Tellechea Juan Pablo. Programa de destrezas de deportes. Olimpíadas Especiales. Atletismo.- Santiago de Chile.- 104p.
- Fonseca Márquez, Augusto. Programa de Preparación del Deportista / Augusto Fonseca Márquez, Andrés Díaz LLus- La Habana: Ed. Digital, 1996.- 108p.
- Gayle Morejón, .Arturo. Un reto para la educación básica. Ciudad de La Habana, Ed. Digital, 2002.
- García Batista Gilberto. Fundamento de la Educación Especial Material Básico / Gilberto García Batista y Virginia Ramírez Romero-La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2010- 194p.
- Linaza, J. L. (Comp), Jerome Bruner, Acción. pensamiento y lenguaje. Madrid. Visor 1984.
- Machín, L. R. (2002) Educación de los alumnos con necesidades educativas especiales. Fundamentos y actualidad. Ciudad de La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2002
- Maslow, A.H. La amplitud potencial de la naturaleza humana. México: Trillas, 1988.
- MATLIN, Margaret W., y FOLEY, Hugh J.. Sensación y Percepción. México D. F.: Prentice Hall, 1996. 554 p.
- Ministerio de Educación. Selección de lecturas de Filosofía Marxista Leninista para los ISP. La Habana Editorial MINED,1990.
- Palacios, J. (1979) La cuestión escolar. Críticas y alternativas. Barcelona: Laís.
- Pérez Sánchez, Aldo. (2003) Recreación Fundamentos Teórico Metodológicos. Digital.
- Ruiz Aguilera, Ariel. Metodología de la Enseñanza de la Educación Física. / Ariel Ruiz Aguilera, Alejandro López Rodríguez, Fernando Dorta Sasco- La Habana: Ed. Pueblo Y Educación. 1985.-210p.
- Vigotsky, L. S. (1989) Obras completas, t. V. Ed. Pueblo y Educación, Ciudad de La Habana.
- Villegas, M. (1986) La psicología humanista: historia, concepto y método. Anuario de psicología.

Created with

 **nitro**^{PDF} professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional