



Programa de ejercicios para motivar la práctica deportiva en estudiantes con discapacidad física motora

Exercise program to motivate sports practice in students with physical motor disability

AUTORES: Jairo Feliberto Zambrano Marcillo¹

Juan Enrique Chila Velásquez²

¹ Licenciado en Ciencias de la Educación. Estudiante de la Maestría en Pedagogía de la Cultura Física. Instituto de Postgrado. Universidad Técnica de Manabí. Ecuador. E-mail: jzambrano1792@utm.edu.ec Código ORCID <https://orcid.org/0009-0005-7022-0812>

² Licenciado en Educación Física y Deportes. Máster en Investigación en Pedagogía de la Cultura Física y el Deporte. Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad Técnica de Manabí. Ecuador. E-mail: juan.chila@utm.edu.ec Código ORCID <https://orcid.org/0000-0002-1665-8603>

Fecha de recepción: 2023-11-30

Fecha de aceptación: 2024-01-05

Fecha de publicación: 2024-02-06

RESUMEN

El ejercicio físico para motivar la práctica deportiva en estudiantes con discapacidad física motora es un tema de gran importancia en la actualidad, porque a través de esta se busca promover la inclusión, el bienestar y el desarrollo integral de esta población. Es por ello por lo que el objetivo es proponer un programa de ejercicios para motivar la práctica deportiva en estudiantes con discapacidad física motora, en el Bachillerato de la Unidad Educativa “Melvin Jones”. La situación que conllevó a ese objetivo es la escasa participación del estudiante con esta discapacidad a integrarse a las prácticas deportivas en la institución. Se aplicó el test de Boccia como diagnóstico para evaluar las fortalezas y debilidades del estudiante en sus extremidades, donde se evidenció que el alumno posee mayor movilidad en el lado derecho de su cuerpo y más disminuido en el izquierdo, sin embargo, demuestra habilidades destacadas en el control de la silla de ruedas. Así como una entrevista al docente de educación física donde se logró determinar que el estudiante presenta escasa motivación para realizar deportes. La muestra seleccionada estuvo constituida por un estudiante con discapacidad física motora quien se desplaza en silla de ruedas y un docente. Se concluyó que, existen falencias en la motivación que estimule al aprendiz a participar en deportes. Por lo que se diseñó y aplicó un programa



Programa de ejercicios para motivar la práctica deportiva en estudiantes con discapacidad física motora

Jairo Feliberto Zambrano Marcillo, Juan Enrique Chila Velásquez

de ejercicios, donde se afirma que fue efectivo porque el estudiante se involucró en cada una de las actividades y mostró actitudes positivas hacia la práctica deportiva.

PALABRAS CLAVE: Programa; motivación; deporte; discapacidad física motora.

ABSTRACT

Physical exercise to motivate sports practice in students with physical disabilities is a topic of significant importance and topicality, because through it looks to promote the inclusion, well-being and comprehensive development of this population. That is why the aim is to propose an exercise program to motivate sports practice in students with physical motor disabilities, in the High School of the “Melvin Jones” Educational Unit. The situation that led to this aim is the low participation of students with this disability in joining sports practices at the institution. A Boccia test was applied as a diagnosis to evaluate the strengths and weaknesses of the student in his extremities, where it was evident that the student has greater mobility on the right side of his body and less mobility on the left, but shows great skill in handling the wheelchair. As well as an interview with the teacher where it was decided that the student has little motivation to play sports. The selected sample consisted of a student with a physical motor disability who travels in a wheelchair and a physical education teacher. It was concluded that there are shortcomings in motivation that stimulate the learner to take part in sports. Therefore, an exercise program was designed and applied, which says that it was effective because the student was actively involved in each of the activities and showed positive attitudes towards sports practice.

KEYWORDS: Program; motivation; sports; physical motor disability.

INTRODUCCIÓN

Para Guapi et al. (2023) la participación en actividad física por parte de estudiantes con discapacidad física motora es esencial y abarca aspectos biológicos, fisiológicos, cognitivos, conductuales y hasta psicológicos. Estos estudiantes están inmersos en un proceso de desarrollo físico, mental y biológico que requiere acciones y movimientos para lograr un progreso efectivo y beneficioso en todos esos aspectos. Por cuanto, este tipo de discapacidad. sostiene Cruz (2023) que presenta desafíos únicos para la participación en ejercicios, pero también ofrece oportunidades para explorar y desarrollar habilidades físicas y sociales, mediante la aplicación de programas enfocados en los ejercicios físicos.

De ahí que, los estudiantes que presentan discapacidad física motora, la práctica deportiva puede ser un factor determinante en su desarrollo integral y su inclusión educativa y social. No obstante, en ocasiones estos alumnos



enfrentan barreras para acceder a programas deportivos adaptados a sus necesidades dentro de las instituciones educativas. Por esta razón, se aborda como objeto de estudio un programa de ejercicios que motive la actividad física en estudiantes con necesidades especiales, con el propósito de motivar su participación en actividades deportivas y mejorar su calidad de vida.

Desde esta perspectiva, se han desarrollado estudios en el contexto de América Latina que abordan la importancia de la motivación en los estudiantes con discapacidad motora, para que realicen deportes como el caso de Campos et al. (2023) que consideran que, los estudiantes que presentan discapacidad física motora no solo tienen el derecho de estar incluidos en las actividades de ejercicios, sino que es un deber del docente hacer cumplir ese derecho, por lo que desarrollan planes y programas adaptados a este grupo de alumnos, por cuanto la misma permite que desarrollen sus potencialidades, su socialización y autoestima.

Sin embargo, en Ecuador existen estudios como el de Sánchez (2020) donde se aborda el deporte adaptado en jóvenes con discapacidad física y visual, pero, no existen planes o programas de ejercicios adaptados a personas con discapacidad físicas específicas para estudiantes del nivel de escolaridad trabajado. Por lo tanto, es necesario desarrollar una guía que permita suplir esta falencia.

Ahora bien, la práctica deportiva en estudiantes con discapacidad se enmarca en diversos fundamentos teóricos que respaldan su importancia y promoción. La Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de la Organización Naciones Unidas (ONU) establece la igualdad de oportunidades en todas las áreas, incluido el deporte (Naciones Unidas, 2019). La teoría del modelo social de la discapacidad sugiere que las barreras sociales son responsables de la exclusión, mientras que el modelo de superación personal resalta la importancia del esfuerzo individual y el apoyo en el desarrollo deportivo.

Por tanto, la práctica deportiva en estudiantes con discapacidad motora es muy importante, ya que les permite desarrollar habilidades físicas, psicológicas y sociales, y mejorar su calidad de vida (Noval, 2022). Donde, El deporte adaptado es una disciplina que busca adaptar la actividad física a las necesidades de las personas con discapacidad. Este modelo de programa de ejercicios se enfoca en la inclusión de jóvenes con discapacidad en actividades físicas y deportivas, y busca fomentar su desarrollo físico, psicológico y social (Zucchi, 2001). Entonces, el deporte adaptado se basa en el conocimiento de las necesidades y características de cada persona con discapacidad, y busca adaptar los ejercicios y actividades a sus capacidades y limitaciones.

En este contexto, el presente estudio se centró en la necesidad de desarrollar un programa de ejercicios que motiven la práctica deportiva en estudiantes con discapacidad física motora. Por cuanto, se ha observado que la oferta de actividades físicas adaptadas es limitada y no se ajusta a las necesidades individuales de los estudiantes de la Unidad Educativa "Melvin Jones". Por lo que el objetivo es proponer un programa de ejercicios para motivar la práctica deportiva en estudiantes con discapacidad física motora, en el Bachillerato de la Unidad Educativa "Melvin Jones".

DESARROLLO

Muñoz et al. (2017), desarrollo un estudio denominado "La práctica deportiva en personas con discapacidad: motivación personal, inclusión y salud" analiza el impacto de la incorporación de prácticas deportivas en la motivación de individuos con discapacidad para adoptar un estilo de vida saludable. La muestra de estudio constó de un estudiante con discapacidad de primero de bachillerato. El propósito principal del estudio fue evaluar cómo la motivación en la práctica deportiva contribuye a mejorar la condición física del estudiante, combatiendo el sedentarismo y fomentando la inclusión a través del deporte.

Otro aporte es el de Ozols (2009), con una investigación titulada "La inclusión en las clases de Educación Física regular" en dicho estudio se especifica que la inclusión en la educación implica enseñar a todos los estudiantes, con y sin discapacidad, en entornos y clases regulares. Para lograr esto, es esencial adaptar los programas educativos según las habilidades y necesidades individuales, proporcionando el respaldo requerido para el éxito. En este enfoque, los docentes de educación regular y especial colaboran para ofrecer programas significativos y adecuados para cada estudiante.

Además, Guapi et al. (2023), en su investigación "Formación deportiva en estudiantes con discapacidades, una experiencia en la escuela especial 28 de enero" resaltó que el deporte adaptado, en el contexto de la actividad física para niños con discapacidad, ha tenido una evolución histórica significativa, enfrentando desafíos desde sus inicios. Aunque se han realizado esfuerzos a nivel internacional y en Cuba para promover la inclusión en el deporte, se considera que faltan propuestas científicas y metodológicas sólidas para aprovechar las capacidades y habilidades de las personas con discapacidad.

Teoría de la atribución

El comportamiento de una persona se origina en dos situaciones posibles, donde tanto la motivación interna como externa generan diversas percepciones, como la personalidad, las normas sociales y las actitudes que un individuo posee hacia la situación de otro individuo, denominadas respectivamente como regulaciones internas o externas. (Heidder, 1944).



El estudiante o deportista se ve afectado por influencias tanto externas (competidores, entorno, acciones, gestos, etc.) como internas (motivación intrínseca, motivación extrínseca, autoconcepto) y las relaciona con su entorno y situación actual. Por ejemplo, durante una competencia, el estudiante observará y comprenderá el comportamiento de las personas a su alrededor para evaluar su propia motivación. Este análisis puede ser positivo, aumentando su motivación intrínseca para demostrar su capacidad y alcanzar metas, o negativo, afectando su motivación al compararse con otros competidores.

Esta evaluación puede tener consecuencias tanto positivas como negativas. Desde una perspectiva positiva, podría incrementar la motivación intrínseca del estudiante para mostrar sus habilidades y alcanzar objetivos. Sin embargo, desde un enfoque negativo, podría afectar negativamente la motivación del estudiante, llevándolo a no esforzarse al máximo simplemente por compararse con otros competidores. Esto puede tener un impacto significativo en la ejecución de la actividad motriz y, en última instancia, en los resultados obtenidos.

A partir de lo expuesto, se concluye que la motivación desempeña un papel fundamental, permitiendo que el individuo regule su energía y entusiasmo para llevar a cabo actividades propuestas por el docente de educación física o participar en deportes y actividades físicas. Por lo tanto, es imperativo que los docentes se esfuercen por estimular la motivación de los estudiantes, asegurándose de que el disfrute pleno de la clase o del ejercicio sea la recompensa final.

Esto lo fundamenta (Zueck et al 2020) expresando que cuando el maestro satisface las necesidades psicológicas de los estudiantes, el nivel de motivación se incrementa significativamente, lo cual lleva a un mayor interés por las clases y la participación en actividades deportivas. Este aumento en la motivación contribuye a mejorar la calidad de vida de los estudiantes, promoviendo el éxito y reduciendo el sedentarismo.

Justificación de la investigación

Actualmente, la educación es un espacio que permite la formación holística de los individuos que están inmerso en ella, la distribución de roles se centre en dúo dinámico los que enseñan y los que aprende, por la diversidad de la población que compone cada escenario áulico, en ocasiones vaticina resultados insatisfactorios, por el desconocimiento de adaptaciones curricular para personas con discapacidad física motora, que excluye a cierta población que es parte activa en la educación regular.

Es importante motivar al personal docente de educación física a capacitarse en el proceso de enseñanza que determine la ruta de atención para personas

con necesidades educativas asociadas a la discapacidad; por esta razón se considera la implementación de un programa de ejercicios que integre a todos los estudiantes sin distinción alguna. Por ello, la investigación es novedosa, pues su propósito se centra en que los actores educativos sean partícipes del proceso educativo, que valoren las posibilidades de acuerdo con su capacidad, pues, brinda las herramientas esenciales para la formación de individuos con las habilidades funcionales, que pueda adaptarse al contexto según sus características personales.

A nivel sociocultural e institucional, este trabajo representará un apoyo al proceso de inclusión de las poblaciones estudiantiles que poseen discapacidad, que requieren desarrollar actividades. Cuyos beneficiarios son los integrantes de la comunidad educativa que servirá de apoyo a una educación digna, inclusiva e integradora como aporte en la sociedad.

Al presentar el argumento teórico, es esencial hacer la pregunta ¿Cómo motivar la práctica deportiva en estudiantes con discapacidad física motora, en el bachillerato de la Unidad Educativa “Melvin Jones”? Para responder a esta pregunta, el objetivo del presente trabajo fue proponer un programa de ejercicios para motivar la práctica deportiva en estudiantes con discapacidad física motora, en el Bachillerato de la Unidad Educativa “Melvin Jones”.

Diseño metodológico

El diseño metodológico es una etapa primordial en la investigación, la cual se encarga de establecer el plan y las estrategias que se seguirán para llevar a cabo un estudio de manera rigurosa y sistemática. En esta etapa, se define la metodología de investigación que se utilizará, así como los procedimientos, técnicas y herramientas necesarias para recolectar, analizar e interpretar los datos. También incluye la selección de la muestra, la determinación de las variables a estudiar, la elaboración de instrumentos de recolección de datos y la planificación de los pasos a seguir. De esta manera el diseño metodológico es un proceso de planificación detallado que garantiza la validez de los resultados obtenidos en una investigación.

Esta investigación tiene un enfoque mixto, según (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018) implica la fusión de la investigación cuantitativa y cualitativa mediante la combinación de ambos enfoques. En este proceso, el investigador utiliza técnicas e instrumentos de ambas metodologías con el objetivo de ampliar su comprensión del tema en estudio desde perspectivas tanto objetivas como subjetivas. La investigación cuantitativa se centra en la objetividad al cuantificar datos a través del análisis estadístico, mientras que la investigación cualitativa se basa en la interacción dialógica como punto de partida para la exploración, estableciendo así un diálogo entre el investigador y los participantes.

De esta manera se empleó este enfoque por cuanto en este caso se vinculan datos como las potencialidades y necesidades del estudiante con



discapacidad física motora, lo cual al ser cuantificado se logró determinar la frecuencia necesaria y la duración de los ejercicios. Además, en la opinión del docente de educación física quien aportó información desde su perspectiva como profesional sobre el programa y de cómo beneficia al estudiante.

Asimismo, se trabajó con una muestra de un estudiante de primero de bachillerato de la Unidad Educativa Melvin Jones, quien tiene 15 años y es el único estudiante con discapacidad física motora, quien tiene una movilidad limitada por lo que se desplaza en silla de ruedas. Así como un docente quien aportó sus conocimientos y experiencia en el área de educación física.

Por otro lado, se aplicó el test de Boccia al estudiante a través del cual se logró determinar las habilidades en sus extremidades inferiores y superiores. Una vez recolectada la información, se utilizó para procesar los datos el programa SPSS26, donde se construyeron tablas con las frecuencias y porcentajes.

Es importante señalar que, se aplicó el test de Boccia, el cual es una herramienta de evaluación utilizada en la rehabilitación de pacientes con lesiones cerebrales o trastornos neuromusculares. Fue desarrollado por el terapeuta ocupacional canadiense Rosa Boccia y se utiliza para medir la habilidad funcional de una persona para realizar actividades de la vida diaria. El objetivo de la prueba fue evaluar la independencia y la capacidad del estudiante para llevar a cabo tareas específicas (Pita, 2015). En este caso se ha adaptado para ser usado dentro del ámbito de la educación física, y que permita desarrollar el programa para el desarrollo de la práctica deportiva en estudiantes con discapacidad física de la Unidad Educativa “Melvin Jones”.

Resultados

La presente investigación arrojó un resultado inicial o diagnóstico, que fue evaluado mediante el Test de Boccia Acevedo et al. (2018), justifica la necesidad de crear el programa y presenta el esbozo inicial de ejercicios físicos adaptados para estudiantes con discapacidad física motora. Este diseño abarca la organización del programa, delineada por el objetivo, sesión práctica, el contenido, el sistema de evaluación y supervisión, además de las guías metodológicas para llevar a cabo su implementación. Por lo que se espera que, al ser aplicado en un estudio posterior se logre verificar de manera empírica la hipótesis: Un programa de ejercicios diseñado para estudiantes con discapacidad física motora motivara la práctica deportiva.

Programa de ejercicios para motivar la práctica deportiva en estudiantes con discapacidad física motora

Jairo Feliberto Zambrano Marcillo, Juan Enrique Chila Velásquez

Tabla 1. Lanzamiento de balón terapéutico, a distancia de 3 metros y se derriba objetivos

Ejercicio de lanzamiento 1 con mano izquierda			Ejercicio de lanzamiento 1 con mano derecha			Puntuación	
	Frecuencia	Porcentaje		Frecuencia	Porcentaje		Frecuencia
Bueno	5	50%	Bueno	3	30%	Izquierda	3
Regular	5	50%	Regular	7	70%	Derecha	5
Total	10	100%	Total	10	100%	Total	8

Comparando ambas manos, el estudiante parece tener un mejor rendimiento general con la mano derecha en comparación con la mano izquierda en este contexto específico. La puntuación de 5 para la mano derecha y 3 para la mano izquierda sugiere que la persona tiene más facilidad y habilidad con la mano derecha en este ejercicio de lanzamiento.

Tabla 2. Lanzamiento e introducción del balón terapéutico al cuadrado

Ejercicio 3 con la mano izquierda			Ejercicio 3 con la mano derecha			Puntuación	
	Frecuencia	Porcentaje		Frecuencia	Porcentaje		Frecuencia
Bueno	7	70%	Bueno	5	50%	Izquierda	5
Regular	3	30%	Regular	5	50%	Derecha	7
Total	10	100%	Total	10	100%	Total	12

Comparando ambas manos en este ejercicio, el estudiante muestra un rendimiento significativo al realizar el lanzamiento e introducción del balón terapéutico al cuadrado con la mano derecha en comparación con la izquierda. La puntuación de 7 para la mano derecha y 5 para la mano izquierda sugiere que la persona tiene una mayor habilidad y precisión al realizar esta tarea específica con la mano derecha.

Tabla 3. Lanzamiento con balón terapéutico realizando tres en raya

Ejercicio 4 con la mano izquierda			Ejercicio 4 con la mano izquierda			Puntuación	
	Frecuencia	Porcentaje		Frecuencia	Porcentaje		Frecuencia
Bueno	4	40%	Bueno	8	80%	Izquierda	4
Regular	6	60%	Regular	2	20%	Derecha	8
Total	10	100%	Total	10	100%	Total	12

Comparando ambas manos, queda claro que el estudiante tiene un mejor desempeño al lanzar el balón terapéutico para el juego "tres en raya" con la mano derecha en comparación con la izquierda. La puntuación de 8 para la mano derecha y 4 para la mano izquierda sugiere que la persona tiene una



mayor habilidad y precisión al lanzar el balón con la mano derecha en este ejercicio específico.

Tabla 4. Pateo de balón para derribar objetos a distancia de 3 metros

Ejercicio 2 con el pie izquierdo			Ejercicio 2 con el pie derecho			Puntuación	
	Frecuencia	Porcentaje		Frecuencia	Porcentaje		Frecuencia
Bueno	4	40%	Bueno	7	70%	Izquierda	4
Regular	6	60%	Regular	3	30%	Derecha	7
Total	10	100%	Total	10	100%	Total	11

Comparando ambos pies, el pateo de balón parece ser más efectivo con el pie derecho en comparación con el izquierdo, según las puntuaciones proporcionadas. La puntuación de 7 para el pie derecho y 4 para el pie izquierdo sugiere que la persona tiene una mayor habilidad y destreza al patear el balón con el pie derecho en este ejercicio específico.

Programa de motivación al deporte

Objetivo General del Programa: Fomentar el bienestar integral de estudiantes con discapacidad física motora a través de un programa de ejercicios adaptados, promoviendo la práctica deportiva inclusiva para mejorar la salud física, potenciar el desarrollo motor, y contribuir al bienestar emocional y social de los participantes.

Tabla 5. Programa de motivación al deporte

Sesión	Actividades	Repeticiones/duración
Sesión 1 Calentamiento y estiramiento	Ejercicios de movilidad articular y estiramientos	4 repeticiones/ 30 segundos de ejecución y descanso de 10 segundos
Sesión 2 Desarrollo de habilidades motoras	Lanzamiento de balón liviano	4 repeticiones por distancia con descanso de 15 segundos por lanzamiento
	Ejercicios de brazos	4 repeticiones, 30 segundos por repeticiones con descanso de 15 segundos
	Competencias entre los estudiantes para motivar su participación.	6 repeticiones. 40 segundos con descanso de 15 segundos
Sesión 3 Práctica de deportes adaptados	Práctica de pases de basquetbol	4 repeticiones de 10 segundos descansando 5 entre cada pase

Programa de ejercicios para motivar la práctica deportiva en estudiantes con discapacidad física motora

Jairo Feliberto Zambrano Marcillo, Juan Enrique Chila Velásquez

	Práctica de pases de futbol (de pecho, brazos, pie y cabeza).	6 repeticiones 30 segundos y descansará 15 hasta completar las 6 repeticiones.
Sesión 4. Actividades complementarias	Ejercicios específicos para fortalecer los brazos.	6 repeticiones por 30 segundos y descansará 15
	Ejercicios específicos para fortalecer la pierna y pie izquierdo	6 repeticiones por 30 segundos y descansará 15
	Juegos de equipo: Pases de precisión en basquetbol.	3 repeticiones
	Pases de relevo en futbol	3 repeticiones
Calentamiento y enfriamiento	Ejercicios varios	Se realizará el calentamiento y enfriamiento por 2 minutos, donde las repeticiones por ejercicios varían de acuerdo con las actividades programadas

Tabla 6. Sesión 1. Calentamiento y estiramiento

Objetivo: Preparar el cuerpo y la mente para la actividad física			
Actividades	Estrategias	Recursos	Tiempo
- Cada sesión se inicia con ejercicios de calentamiento y estiramientos para preparar el cuerpo y prevenir lesiones. - Realizar ejercicios de movilidad articular y estiramientos suaves para preparar el cuerpo. 4 repeticiones por movimiento. * Movilidad articular: movimientos de hombros; el estudiante eleva y baja los hombros, realizando movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás, y luego rotaciones de los brazos, con una duración de 30 segundos y descanso de 10 segundos hasta alcanzar las 4 repeticiones.	- Guiar al estudiante en ejercicios de calentamiento y estiramientos específicos para preparar el cuerpo, tanto de manera individual como en parejas	- Pelota de goma. - La planificación - El cronómetro - Silbato - Cancha deportiva - Docente - Estudiantes. Usar niveles de los instrumentos	10 minutos



* Movimientos de codos: se pide al estudiante que doble y estire los codos, que realice movimientos circulares con los antebrazos y que gire las muñecas. con una duración de 30 segundos y descanso de 10 segundos hasta alcanzar las 4 repeticiones.

* Movimientos de caderas: realizar movimientos de cadera hacia adelante, hacia atrás y de lado a lado. También puede hacer círculos con las caderas. con una duración de 30 segundos y descanso de 10 segundos hasta alcanzar las 4 repeticiones.

* Movimientos de rodillas y tobillos: se pide al estudiante que doble y estire las rodillas, que flexione y extienda los tobillos y que haga movimientos circulares con los pies. con una duración de 30 segundos y descanso de 10 segundos hasta alcanzar las 4 repeticiones.

- Descanso y rehidratación	Permitir que el estudiante descanse y se hidrate adecuadamente.	Agua	5 minutos (no limitativos)
----------------------------	---	------	----------------------------

- Enfriamiento y estiramientos finales: realizar ejercicios de enfriamiento gradual para reducir la frecuencia cardíaca y evitar lesiones.	Cuerdas u otro material que el docente considere necesario	10 minutos
--	--	------------

* Abductores de hombro
La silla debe ubicarse de manera perpendicular a una polea vertical, la cual se ajustan las poleas para

que la tracción que se ejerza sea opuesta a la abducción del hombro que se trabaja, explicar al estudiante que se debe realizar con el brazo extendido sin flexionar el codo.



Fuente: (Álvarez, 2012)

- Realizar estiramientos suaves para mantener la flexibilidad y prevenir la rigidez muscular.

* Flexo-extensión de hombro

Con las manos entrelazadas, el estudiante debe llevar los brazos hacia arriba y hacia abajo, manteniendo los codos estirados, tanto en la posición hacia arriba como hacia abajo.



Fuente: (Álvarez, 2012)



Tabla 7. Sesión 2. Desarrollo de habilidades motoras

Objetivo: Mejorar el control y la precisión en el lanzamiento de pelotas motivando la participación del estudiante a través de la competencia amistosa.

Actividades	Estrategias	Recursos	Tiempo
- Lanzamiento de balón liviano: 4 repeticiones Lanzar un balón liviano hacia los conos que se han puesto a diferentes distancias: medio metro, un metro, dos metros y tres metros. Con 4 repeticiones por distancia con descanso de 15 segundos por lanzamiento	- Guiar al estudiante en las actividades de lanzamiento. - Motivar	- Balón liviano - Conos - Pesas - Docente - Estudiantes	20 minutos



- Ejercicios de brazos: 4 repeticiones

El estudiante levanta pesas con los brazos extendidos a ambos lados de su cuerpo, luego los mueve hasta la altura de los hombros y lo mueve en forma de círculo en una misma dirección durante 30 segundos, descansa 15 y lo repite, pero con el movimiento contrario. También alternando los brazos uno arriba y otro abajo.



Fuente <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRUu-ODsAG21s5naOSBMeNSDqMF-7o042gM11iCc0D06A&s>

- Realizar competencias entre los estudiantes para motivar su participación.

* Lanzamiento de balón en movimiento 40 segundos con descanso de 15 segundos 6 repeticiones.

Se conforman equipos de 3 estudiantes cada uno. Cada estudiante debe desplazarse por la cancha y tratar de dar en el blanco con el balón.



- Descanso e rehidratación

Permitir que el estudiante descanse y se hidrate adecuadamente.

Agua

5 minutos (no limitativos)

- Enfriamiento y estiramientos finales: realizar ejercicios de enfriamiento gradual para reducir la frecuencia cardíaca y evitar lesiones.

* Rotadores externos del hombro: dos repeticiones 60 segundos

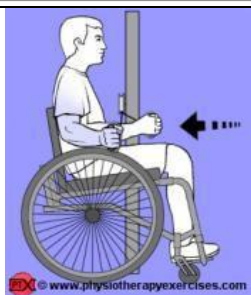
La silla debe ubicarse de manera perpendicular a una polea vertical, la cual se ajustan las poleas para que la tracción que se ejerza sea opuesta a la rotación del hombro que se trabaja. Explicar al estudiante que debe realizar una rotación del hombro flexionando el codo hasta 90°

- Guiar a los estudiantes en los ejercicios de enfriamiento y estiramientos

Cuerdas u otro material que el docente considere necesario

10 minutos





Fuente: (Álvarez, 2012)

- Realizar estiramientos suaves para mantener la flexibilidad y prevenir la rigidez muscular.

* Flexo-extensión del codo

Se pide al estudiante que entrelace las manos, luego que las lleve desde su pecho hasta la vertical, donde debe estirar los codos cuando suba los brazos y los flexione cuando los baje.



Fuente: (Álvarez, 2012)

Tabla 8. Sesión 3. Práctica de deportes adaptados

Objetivo: Motivar la participación de estudiantes con discapacidad motora en la práctica deportiva, desarrollando habilidades físicas, sociales y emocionales			
Actividades	Estrategias	Recursos	Tiempo
- Desarrollar juegos de basquetbol y fútbol adaptando las normas, reglas y recursos. - Práctica de pases de basquetbol. * El estudiante lanzará un balón de basquetbol entre dos objetos, 4 repeticiones de 10 segundos descansando 5 entre cada pase. Luego harán el pase a sus compañeros que están en movimiento. Después mientras el estudiante se desplaza con la silla de ruedas.	- Adaptar las reglas y los implementos según las necesidades del estudiante. - Brindar apoyo individualizado y retroalimentación de manera constante. - Adaptar las actividades según las necesidades, destrezas, fortalezas y capacidades del estudiante,	- Balones adaptados, conos, aros -Porterías adaptadas - Docente - Estudiantes	30 minutos



- Práctica de pases de futbol: 6 repeticiones

* Se forman parejas: el estudiante sin sillas de ruedas se moverá y el que está en sillas de ruedas le dará un pase de pecho, esto se realizará por 30 segundos y descansará 15 hasta completar las 6 repeticiones.

Luego se cambia el pase por el de cabeza, 30 segundos y descansará 15 hasta completar las 6 repeticiones. Realizará pateo del balón como arte del pase con igual duración y tiempo Luego pateando el balón



- Enfriamiento y estiramientos finales: realizar ejercicios de enfriamiento gradual para reducir la frecuencia cardiaca y evitar lesiones.

- Realizar estiramientos suaves para mantener la flexibilidad y prevenir la rigidez muscular.

Realizar un calentamiento previo a la práctica:

Estiramiento activo de la mano

El estudiante debe apoyar la mejilla sobre un mano, donde los dedos deben estar extendidos y el pulgar separado. Repetirlo con la otra mano. 6 repeticiones por 30 segundos con descanso de 5 segundos

haciendo énfasis en su habilidad para manejarse en la silla de rueda.

- Motivar a los estudiantes a realizar los juegos y las prácticas con el estudiante.

- Fomentar la participación y el trabajo en equipo.

- Guiar a los estudiantes en los ejercicios de enfriamiento y estiramientos

Cuerdas u otro material que el docente considere necesario 10 minutos





Fuente
:

(Álvarez, 2012)

Ejercicios de piernas con repeticiones de 4 veces.

Se coloca una banda elástica alrededor de las piernas las que deben estar erguidas, y se atan debajo de la rodilla. Los pies se apoyan en el suelo, luego el estudiante se sujeta al borde de la silla y procura alejar una rodilla de la otra, oponiendo resistencia de la banda elástica, durante 30 segundos, luego se descansa 15 segundo y se continua hasta alcanzar las 4 repeticiones.

Tabla 9. Sesión 4. Actividades complementarias

Objetivo: Reforzar la participación de la práctica deportiva de los estudiantes con discapacidad física.			
Actividades	Estrategias	Recursos	Tiempo
- Realizar ejercicios específicos para fortalecer los brazos 6 repeticiones. *El estudiante coloca las manos en los apoyabrazos de la silla de ruedas, luego realiza flexiones de brazos. - Empujar hacia arriba y bajar el cuerpo usando los brazos, con lo cual logrará fortalecer los músculos de los brazos y el pecho. -Realizar ejercicios específicos para fortalecer la pierna y pie izquierdo. 6 repeticiones. * Patear balones livianos a diferentes distancias: 1, 2 y 3 metros, 6 repeticiones por cada una con una duración de 5	- Ejercitar los diferentes pases de básquet y fútbol aprendidos a través de competencias	- Balones de basquetbol y futbol adaptados. Aro de basquetbol adaptados. Silbato.	10 minutos

segundos y descansa 5 por cada repetición.

- Incorporar juegos de equipo que promuevan la cooperación y el trabajo en equipo.

- * Pases de precisión en basquetbol. 3 repeticiones.

- Los estudiantes se dividen en equipos y cada uno tiene un jugador con la pelota. El primer jugador, que será el estudiante en sillas de ruedas intentará pasar la pelota a un objetivo, bien sea un aro de baloncesto adaptado o una canasta. El equipo con más puntos al final del juego gana.

- Pases de relevo en futbol 3 repeticiones.

Los estudiantes se dividen en equipos y cada equipo tiene un jugador con la pelota. El primer jugador debe pasar la pelota al segundo jugador, procurando que el estudiante en sillas de ruedas esté ubicado en una posición que le sea cómoda, utilizando pases como de cabeza, pecho, y así sucesivamente, hasta que la pelota llega al final de la línea. El primer equipo en completar el relevo gana.

- Enfriamiento y estiramientos finales: realizar ejercicios de enfriamiento gradual para reducir la frecuencia cardíaca y evitar lesiones.

- Realizar estiramientos suaves para mantener la flexibilidad y prevenir la rigidez muscular.

- Guiar a los estudiantes en los ejercicios de enfriamiento y estiramientos

Cuerdas u 10 minutos
otro material que el docente considere necesario

Discusión

Después de aplicar el programa al preguntar al docente de educación física de la motivación que demostró el alumno una vez que participó en las actividades, señaló que el estudiante abordó con entusiasmo las mismas, realizando las acciones que se le pedía, lanzado los balones con ambas manos y pateando, utilizando ambas piernas, aun cuando su movilidad en el lado izquierdo es muy limitada. Con el argumento anterior, concuerdan



Muñoz et al. (2017), quienes señalan que, la motivación personal es un factor importante que influye en el interés de los estudiantes con discapacidad física en la práctica deportiva. La motivación puede ser intrínseca, es decir, que surge de la propia persona, o extrínseca, que surge de factores externos, como la presión social o la recompensa. Esto se logró evidenciar, según la información apartada por el docente, a través de la solicitud de alumno de formar parte de un equipo y de jugar como miembro activo en el mismo, así como alentar a sus compañeros a ganar.

Entonces, el programa de ejercicio, Matoses (2019) la considera fundamental en el contexto de la educación física, porque el mismo se acopla a personas con discapacidad, como la física, lo cual favorece la salud y la relajación. Esto concuerda con la información obtenida de la entrevista al docente de educación física, quien argumentó que, a través de él se fomenta a participar en actividades deportivas, donde los estudiantes con discapacidad física motora pueden mejorar su condición física, fortalecer su salud y experimentar una sensación de relajación, así como de bienestar emocional.

En este sentido, el programa de ejercicios para motivar la práctica deportiva en estudiantes con discapacidad física motora tiene aportes y beneficios los cuales se centran en los siguientes: mejora de la condición física, porque contribuye a mejorar la resistencia cardiovascular, fortaleza muscular, flexibilidad y coordinación motora. Esto le permite desarrollar habilidades físicas fundamentales y aumentar su capacidad para realizar actividades diarias de manera más independiente. También en la estimulación del bienestar emocional, porque la participación en actividades deportivas y de ejercicio físico tiene un impacto positivo en su estado de ánimo, por lo que ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, mejorando la salud mental y emocional del estudiante.

CONCLUSIONES

Se logró establecer los fundamentos teóricos de la práctica deportiva de los estudiantes con discapacidad, donde se resalta sus beneficios, así como la necesidad de adecuación de los espacios y materiales. Además, es indispensable desarrollar actividades que ayuden al desarrollo de la motivación tanto intrínseca como extrínseca.

Por otro, se evaluó el estado actual del desarrollo de la práctica deportiva del estudiante con discapacidad física de la Unidad Educativa “Melvin Jones”. Concluyéndose que el mismo es adecuado, sin embargo, se presenta falencias en aspectos como la falta de adaptación de los materiales y equipamientos, así como fallas en la gestión de la motivación hacia dicha práctica.

Se concluye que, el programa para el desarrollo de la práctica deportiva en estudiantes con discapacidad física el cual partió del test de diagnóstico Boccia, fue efectivo, por cuanto el estudiante logró desarrollar la motivación que le ayudó a participar activamente en cada una de las sesiones que se diseñaron. Donde mostró una actitud positiva hacia las actividades y sus compañeros.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Álvarez, J. (2012). La composición corporal en parapléjicos: "Alteraciones producidas y propuesta de un programa de ejercicios para su mejora". <https://rb.gy/gnspf6>: Universidade Da Coruña.

Blanco, I. (2013). Métodos y técnicas. Métodos y técnicas.

Campos, K., Del Pino, I., Peña, E., Valderrama, C., Wall, C., & Montecinos, F. (2023). Efecto de una intervención basada en deportes paralímpicos sobre las actitudes hacia la inclusión de estudiantes con discapacidad en clases de Educación Física. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (50), 644-650.

Cruz, J. (2023). Ejercicios didácticos de fundamentos básicos ofensivos del fútbol en estudiantes adolescentes con discapacidad motriz. Ecuador: Universidad de Guayaquil,

Guapi, F., Falcones, E., Murillo, J., Gerardo, J., & Rivera, Y. (2023). Formación deportiva en estudiantes con discapacidades, una experiencia en la escuela especial "28 de Enero". Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 18(2), http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522023000200015&lng=es&tlng=es.

Heidder, F. (1944). "Social perception and phenomenal causality". <https://doi.org/10.1037/h0055425>

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la Investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. México: MCGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES, S.A. de C. V.

Matoses, J. (2019). DEPORTE ADAPTADO Y ACTIVIDAD FISICA CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECÍFICAS. ResearchGate, 1-41.

Muñoz, E., Garrote, D., & Sanchez, C. (2017). La práctica deportiva en personas con discapacidad: Motivación personal, inclusión y salud. International Journal of Developmental and Educational Psychology, 145-152.

Naciones Unidas. (2019). Acerca de los derechos humanos de las personas con discapacidad. Naciones Unidas, <https://www.ohchr.org/es/disabilities>.

Noval, T. (2022). Importancia del deporte en personas con discapacidad motora. España: Universidad de Oviedo.

Ozols, J. (2009). Metodología de investigación. Métodos y técnicas.

Sánchez, E. (2020). Deporte adaptado en jóvenes con discapacidad física y visual. Quito: Universidad Central del Ecuador.



Zucchi, D. (2001). Deporte y discapacidad. EFD-Deportes, 5-10 <https://www.efdeportes.com/efd43/discap.htm>.

Zueck Enríquez, M. del C., Ramírez García, A. A., Rodríguez Villalobos, J. M., & Irigoyen Gutiérrez, H. E. (2020). Satisfacción en las clases de Educación Física y la intencionalidad de ser activo en niños del nivel de primaria (Satisfaction in the Physical Education classroom and intention to be physically active in Primary school children). Retos, 37, 33–40. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.69027>