

DISEÑO DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA FORTALECER LAS CAPACIDADES Y HABILIDADES MOTRICES EN ADOLESCENTES CON DISCAPACIDAD COGNITIVA LEVE.

Jorge Armando Cepeda Rincón ¹

¹ Universidad de Cundinamarca Colombia

Abstract. The basic skills are a support for its development in the perceptive abilities, which are present from the moment of birth and at the same time evolve together allowing the human being to function in a variety of situations without taking into account the context in which to develop. The objective of this research is to design a program of physical activity to strengthen the capacities and motor skills in adolescents with mild cognitive impairment. It should be noted that dealt with the concepts of physical abilities, motor skills, disability and specifically mild cognitive disability, physical activity, the technical foundations of various sports items and stages of the growth of the human being. It is important to highlight that this research was developed under a qualitative study with a descriptive approach since, we have compiled a series of data that make it possible to analyze multiple subjective realities. As a result, the preparation of tables or forms of measurement, which enable you to plan, record and track the results in the process of implementation of the program. In conclusion the implementation of sports activities facilitates the inclusion of persons with disabilities within their immediate environment, because it provides them with the confidence, autonomy and at the same time the team work demonstrating, great skills individually and collectively and in turn strengthen their capacities and motor skills.

1. Introducción

Según Ruiz, 2004 dice que :

«Partiendo que el ser humano tiene diferentes etapas de crecimiento y dentro de estas el desarrollo de las habilidades motoras fundamentales se hacen importantes debido a que desde la perspectiva de una práctica adecuada al nivel de desarrollo infantil, debería plantearse como una prioridad en los programas de movimiento ».

Además, no todos los seres humanos nos desarrollamos al mismo tiempo, aun más cuando la población presenta

algun tipo de discapacidad defina por Carlos Egea Garcia Y Alicia Sarabia Sanchez, como:

« toda restricción o ausencia (debida a una deficiencia) de la capacidad de realizar una actividad en la forma o dentro del margen que se considera normal para un ser humano »

De tal modo que este tipo de población en ocasiones es excluida de varios contextos por su condición sin tener en cuenta sus aspiraciones o deseos por dar a conocer su potencial.

Es por esto que se plantea diseñar un programa de actividad física para fortalecer las capacidades y habilidades motrices en adolescentes con discapacidad cognitiva leve, donde se pretende por medio de actividades físicas deportivas transformar las capacidades en habilidades motrices en jóvenes entre los 14 y 17 años por medio de la implementación de varias fases iniciando por la aplicación de test de entrada, luego se realiza la planificación de las actividades determinantes para el proceso de transformación y así obtener el alcance del objetivo.

Para esto, es importante que el diseño pedagógico de contenidos sea desarrollado al 100% ya que se plantea una serie de test tales como el de Sargent Jump el cual consiste en En esta prueba el sujeto debe efectuar un salto vertical partiendo de una posición semiflexionada con rodillas a 90°, con el tronco recto y las manos a la cintura. No se debe realizar ningún contramovimiento previo al salto, ni ayudarse en la impulsión con los brazos o el tronco.

Por otro lado se plantea emplea un formato de planeación en donde, por medio de los fundamentos técnicos del Fútbol, Baloncesto y Voleibol se diseñen una serie de actividades deportivas que faciliten el fortalecimiento de las capacidades y habilidades motrices. El tiempo que se estipula para la aplicación del programa de actividad física es de 3 meses en donde mes a mes se aplican los diferentes test para determinar y comparar resultados para así, determinar si se está o no cumpliendo con el objetivo planteado.

Para concluir se pretende tener cuenta el proceso metodológico planteado para la obtención de los resultados esperados, además se puede decir que las actividades deportivas ayudan al fortalecimiento de las capacidades en habilidades motrices diferenciando los ritmos de aprendizaje de la población con discapacidad cognitiva leve.

2 Justificación

Teniendo en cuenta que las habilidades básicas encuentran un soporte para su desarrollo en las habilidades perceptivas, las cuales están presentes desde el momento del nacimiento y al mismo tiempo evolucionan conjuntamente. Los niños y niñas desarrollan sus habilidades psicomotrices finas y gruesas a distinta velocidad, principalmente por las diferencias morfológicas asociadas a cada uno.

Por esta razón, este artículo está encaminado en brindar herramientas fundamentales para transformar las capacidades y habilidades motrices en adolescentes con discapacidad cognitiva leve por medio de la elaboración de un programa de actividad física basado en actividades deportivas, Pointer (2007, p 11) “la educación física debe ayudar a los niños/ñas y jóvenes a experimentar la importancia que tiene para ellos el movimiento, y estimularles a realizar actividades motrices adaptadas a sus propias necesidades” por lo tanto estas se componen por ejercicios básicos, específicos, de ejecución y perfeccionamiento sin llegar a exceder en la carga física de él o la joven.

En los últimos años encontramos que en los adolescentes sus habilidades motrices son pocas, ya que el sedentarismo hoy en día es parte del diario vivir, contribuyendo a la pérdida en parte de estas.

No obstante en los jóvenes con NEE referenciadas para MARINA ÁLVAREZ, PILAR CASTRO, MARIA ÁNGELES CAMPO-MON Y EVA ÁLVAREZ-MARTINO como «aquellas personas que padecen discapacidades físicas, psíquicas, sensoriales o que manifiestan graves trastornos de personalidad o de conducta»¹ y MARIA DEL PILAR GONZÁLEZ FONTAO hace referencia que «Las necesidades educativas especiales constituyen un continuo que va

desde las más generales a las más específicas. Las necesidades educativas especiales están vinculadas a las características del estudiante así como a las condiciones y oportunidades que el entorno físico, familiar y social le ofrecen. La identificación de necesidades educativas especiales guarda relación con las oportunidades de su manifestación en el contexto escolar. Una adecuada intervención pedagógica puede mejorar las condiciones de aprendizaje y de vida de los propios alumno/as. » observamos que una serie de acciones motrices no están totalmente desarrolladas, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, recepcionar y son parte fundamental para su crecimiento, desarrollo y expresión corporal.

Las expectativas deseadas del autor son dar a conocer la importancia de tener un buen diseño, implementación y evaluación en procesos de entrenamiento deportivo en la población con NEE en las edades comprendidas entre los 13 y 17 años, enfatizándose en una serie de test los cuales les brindara a los lectores una guía de como aportar a estos jóvenes no solo para una clase, sino también esto a subvencionar en la calidad de vida de cada uno de ellos, sin olvidar que ellos son personas capaces y competentes dependiendo sus limitaciones ante una sociedad discriminatoria en todos sus aspectos

Para finalizar, en este artículo se encontraran teorías de autores basados en las temáticas de las habilidades motrices, necesidades educativas especiales y fundamentos técnicos, también se contara con la metodología implementada la cual fue cualitativa con un enfoque descriptivo. Además se evidenciara una extensa referencia bibliográfica de las principales fuentes para que el lector adquiera mayor conocimiento en las temáticas establecidas.

3. Planteamiento Del Problema, Definición Del Problema, Delimitación Del Problema.

¿CÓMO LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS FORTALECEN LAS CAPACIDADES Y

HABILIDADES MOTRICES EN ADOLESCENTES CON DISCAPACIDAD COGNITIVA LEVE APLICANDO UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA?

Partiendo de la actualidad y cotidianidad que estamos viviendo, es importante resaltar la labor que estamos llevando a cabo los docentes dentro de los diferentes entornos de trabajo, debido a que nuestros conocimientos están generando más interés por parte de las personas a tomar conciencia de la importancia de la actividad física y el deporte en todos los aspectos y contextos posibles, por tanto, no se puede dejar de lado las personas con algún tipo de discapacidad ya que ellos demuestran mucho más interés que una persona “normal” para realizar situaciones cotidianas con más agrado. Basado en lo anterior, según la **OMS** (Organización Mundial de la Salud) **discapacidad** es “cualquier restricción o impedimento de la capacidad de realizar una actividad en la forma o dentro del margen que se considera normal para el ser humano.

La discapacidad se caracteriza por excesos o insuficiencias en el desempeño de una actividad rutinaria normal, los cuales pueden ser temporales o permanentes, reversibles o surgir como consecuencia directa de la deficiencia o como una respuesta del propio individuo, sobre todo la psicológica, a deficiencias físicas, sensoriales o de otro tipo", pero más profundamente es necesario resaltar el valor que tiene la educación dentro del ámbito de discapacidad y más claramente con relación a las **NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES (NEE)**, ya que en nuestro entorno escolar se está llevando a cabo la inclusión de niños y jóvenes con algún tipo de discapacidad dentro de instituciones públicas y en algunos casos privadas.

Según el **MEN** (Ministerio de Educación Nacional) definen como “estudiantes con Necesidades Educativas Especiales (NEE) a aquellas personas con capacidades excepcionales, o con alguna discapacidad de orden

sensorial, neurológico, cognitivo, comunicativo, psicológico o físico-motriz, y que puede expresarse en diferentes etapas del aprendizaje y se entiende por estudiante con discapacidad a aquel que presenta limitaciones en su desempeño dentro del contexto escolar y que tiene una clara desventaja frente a los demás, por las barreras físicas, ambientales, culturales, comunicativas, lingüísticas y sociales que se encuentran en su entorno (artículo 2° del Decreto 366 del 2009)”.

Con relación a lo anterior se puede decir que, durante el proceso escolar de un niño o joven con NEE tiene gran desventaja en su desarrollo físico-motriz dependiendo el tipo de discapacidad que presenta, es por esto que apoyado en el libro de Fernández Emilia donde cita la teoría de RUIZ PÉREZ , el cual sintetiza los trabajos de Harrow y Seefeldt en: “Habilidades Motrices básicas cuya característica primordial es la locomoción, su característica principal es el dominio y manejo del cuerpo en el espacio, sin una locomoción comprobable y que se singularizan por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos”.

Se pretende manifestar que a los niños se les debe educar no como una instrucción sino para resolver los retos que se le plantean en la vida. Por esta razón se busca adaptar un plan de entrenamiento deportivo o práctica deportiva para fortalecer las capacidades y habilidades motrices de los jóvenes con discapacidad cognitiva leve.

Delimitación Del Problema

Con base en los antecedentes se puede identificar grandes dificultades en los adolescentes con discapacidad cognitiva leve con relación a la habilidades motrices, debido a la falta de interés de los estudiantes durante la clase de educación física y se pretende manifestar que a los niños se les debe educar no como una instrucción sino para resolver los retos que se le plantean en la vida. Por esta razón se busca adaptar un programa de actividad física para fortalecer las capacidades y habilidades

motrices en adolescentes con discapacidad cognitiva leve por medio de actividades deportivas.

4. Marco Teórico.

El marco teórico que se desarrolla a continuación permite conocer los conceptos básicos necesarios para el desarrollo y entendimiento del presente artículo.

Primero partimos de la definición de capacidades motrices con el fin de entender, reconocer y clasificar sus diferentes tipos, luego se describirán las habilidades motrices donde se menciona su definición y se conocerán la clasificación de estas habilidades con el fin de conocer la diferencia entre capacidades y habilidades motrices.

Seguido conoceremos una definición general de discapacidad y se centra en la discapacidad cognitiva leve la cual es la que presenta la población a trabajar. Además se encontrará una descripción de los fundamentos técnicos del Fútbol, Voleibol y Baloncesto deportes de los cuales se establecerán las actividades físicas deportivas a implementar dentro del programa de actividad física.

Por último, trataremos la definición de cada uno de los test diagnósticos a implementar dentro del programa como también las etapas de crecimiento de Jean Piaget para tener más claridad del contenido del artículo.

Clasificación Y Características De Las Capacidades Motrices.

Según Matos 2003, dice que:

« En la práctica de la Educación Física y el Deporte se desarrollan múltiples actividades físicas que requieren, del que las realiza, determinadas capacidades motrices y es precisamente en la ejecución de esas actividades físicas, que el individuo desarrolla esas capacidades y estas están determinadas, tanto por las posibilidades morfológicas, como por factores psicológicos. Estas capacidades motrices, o llamadas también físicas, se clasifican atendiendo a factores energéticos y sensomotrices ».

De acuerdo a lo expresado, se plantea la clasificación siguiente:

Capacidades condicionales

Fuerza

Es la capacidad que tiene el hombre para vencer o contrarrestar una resistencia externa a través del esfuerzo muscular.

Se considera que la fuerza es una de las capacidades más importantes del hombre, por ser una de las premisas en el desarrollo de las demás capacidades motrices, existiendo una estrecha relación entre esta y las demás capacidades. Es por ello que muchos especialistas en el mundo, le llaman "la capacidad madre". Sus diferentes tipos son:

- **Resistencia de la Fuerza:** Es la capacidad que tiene el organismo humano a resistir la fatiga o prolongar su aparición al realizar un trabajo de fuerza prolongada. Este tipo de fuerza se puede desarrollar con ejercicios con el peso corporal, implementos ligeros y con ejercicios de Halterofilia.
- **Fuerza Rápida:** Este tipo de fuerza es la que el hombre manifiesta con la capacidad de superar una resistencia externa con alta velocidad de contracción muscular.
- **Fuerza Máxima:** Este es el tipo de fuerza que se realiza para vencer o contrarrestar una gran resistencia externa, a través de la tensión máxima de los músculos. Este tipo de fuerza solo se puede desarrollar con ejercicios de sobrecarga.

Velocidad

Es la capacidad del hombre de realizar acciones motrices en el menor tiempo posible, El concepto de velocidad aborda la propia velocidad del movimiento, su frecuencia y la velocidad de la reacción motora.

Dentro de esta capacidad se distinguen tres tipos, las cuales son:

- **Velocidad de Traslación:** Es la capacidad que tiene el individuo de desplazarse de un lugar a otro utilizando el menor tiempo posible.
- **Velocidad de Reacción :** Es la capacidad que tiene un individuo de reaccionar en el menor tiempo posible ante un estímulo, ya sea conocido ese estímulo de antemano por el sujeto o no y es por ello que existen dos tipos de reacciones, las cuales son: La Velocidad de Reacción simple: la cual es cuando el individuo que realiza la acción conoce de antemano el estímulo y La Velocidad de Reacción Compleja: se produce cuando el individuo no conoce el estímulo que producirá durante la actividad física, esto se produce fundamentalmente en situaciones donde las actividades son muy cambiantes.
- **Resistencia de la Velocidad:** Esta es la capacidad que tiene el individuo de realizar acciones motrices durante un tiempo relativamente prolongado con déficit de consumo de oxígeno aplicando alta velocidad dentro de un tiempo entre 10 a 60 segundos.

Resistencia

Para Grosser, 1989 la resistencia es la:

« Capacidad física y psíquica de soportar el cansancio frente a esfuerzos relativamente largos y/o la capacidad de recuperación rápida después de esfuerzos» Pág. 47.

Es decir, la capacidad que tiene el hombre de realizar un trabajo motriz sin que disminuya su efectividad para luchar contra la aparición de la fatiga, es por ello que se identifica la Resistencia con un trabajo prolongado en el tiempo. Por lo cual se encuentra clasificada de la siguiente manera:

- **Resistencia Aeróbica** : Según Mirallas, 2005 este tipo de resistencia es,

« Un equilibrio en el abastecimiento de la energía entre el oxígeno que necesitan los grupos musculares en acción y lo que realmente les llega. No se produce deuda (necesidad o falta) de oxígeno, que se deba recuperar después de terminar el ejercicio físico. Al cesar el esfuerzo, el ritmo cardíaco (pulso) desciende a los niveles normales en un corto espacio de tiempo ».

- **Resistencia Anaeróbica** : Para De Teresa Galván, 2006 significa :

« Debido a una gran intensidad de la carga, bien por una alta frecuencia de movimientos o bien por una mayor movilización de fuerza, no es posible aportar el ATP preciso mediante la oxidación, obteniéndose la energía por vías anaeróbicas. Según la vía anaeróbica predominante podemos hablar de:

Resistencia Anaeróbica galáctica, la energía se obtiene del ATP muscular y de la Posfocreatina, y la *Resistencia anaeróbica láctica*, el ATP se obtiene de la metabolización anaeróbica de la glucosa produciéndose ácido láctico como producto final ».Pág. 14.

Flexibilidad

Para Muñoz, 2003 describe la flexibilidad como:

“la amplitud de movimiento que el alumno es capaz de hacer con sus articulaciones” Pág. 96.

Además Benavent, (2008) reafirma que:

“una persona no puede considerarse flexible sobre la base de la aplicación de una prueba que mide sólo una articulación, lo útil es tener en cuenta la suma de la flexibilidad de todas las articulaciones” Pág. 96.

Por otro lado es importante definir las **habilidades motrices básicas** ya que a comparación de las capacidades son para Prieto Bascon, 2010:

“Un conjunto de movimientos fundamentales y acciones motrices que surgen en la evolución humana de los patrones motrices, teniendo su fundamento en la dotación hereditaria (genética) y se apoyan para su desarrollo y mejora en las capacidades perceptivo motrices, evolucionado con ellas”.pág. 1.

Y para Trigueros y Rivera, 1991:

“Pautas motrices o movimientos fundamentales, que no tienen en cuenta la precisión, ni la eficiencia”. pág. 1.

Por lo tanto, se entiende por habilidades motoras básicas, todas las formas de movimientos naturales que son necesarias para la motricidad humana, que sirven de sustento para la motricidad fina y para la adquisición de destrezas más complejas.

Clasificación de las Habilidades Motoras.

Esta clasificación para Jd Lucea, 1999 es de la siguiente manera:

“Locomotrices: son movimientos que tienen como objetivo principal llevar al cuerpo de un lado a otro del espacio. Como por ejemplo: caminar, correr, saltar, deslizarse, rodar, trepar.

No locomotrices: su característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio. Como por ejemplo: balancearse, inclinarse, estirarse, doblarse, girarse, retorcerse, empujarse, levantarse, colgarse, equilibrarse.

De proyección o recepción: se caracterizan por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos. Como por ejemplo: lanzar, golpear, batear, atrapar, rodar”. pág. 64.

Discapacidad

Padilla-Muñoz Andrea, 2010 define la discapacidad como:

“Una situación heterogénea que envuelve la interacción de una persona en sus dimensiones física o psíquica y los componentes de la sociedad en la que se desarrolla y vive. Incluye un sinnúmero de dificultades, desde problemas en la función o estructura del cuerpo —por ejemplo, parálisis, sordera, ceguera o sordoceguera—, pasando por limitaciones en la actividad o en la realización de acciones o tareas —por ejemplo, dificultades suscitadas con problemas en la audición o la visión—, hasta la restricción de un individuo con alguna limitación en la participación en situaciones de su vida cotidiana”. Pág. 384.

Sin embargo, para Hernández Mónica, 2015 en su artículo define la discapacidad como:

“Discapacidad (disability), se define como la restricción o falta (debido a una deficiencia) de la capacidad para realizar una actividad en la forma o dentro del margen que se consideran normales para un ser humano. Engloba las limitaciones funcionales o las restricciones para realizar una actividad que resulta de una deficiencia. Las discapacidades son trastornos definidos en función de cómo afectan la vida de una persona; algunos ejemplos de discapacidades son las dificultades para ver, oír o hablar normalmente; para moverse o subir las escaleras”.pág. 49.

Discapacidad Cognitiva Leve

En su artículo: “Inclusión educativa de personas con discapacidad”, Padilla A, 2011 describe la discapacidad cognitiva como:

“Trastorno en el desarrollo mental (cerebral), caracterizado, primordialmente, por el deterioro de actividades y funciones en etapas del desarrollo, así como por la afectación global de la inteligencia (8,13); incluye trastornos como el retardo mental, el autismo, el síndrome de Asperger o los trastornos por déficit de atención; sin embargo, estos dos grupos comúnmente han sido clasificados dentro de los glosarios psiquiátricos como “trastornos mentales”, pág., 676.

También se toma como referencia la definición del MEN, 2006, quien la define como:

“Las dificultades en el nivel de desempeño en una o varias de las funciones cognitivas, en procesos de entrada, elaboración y respuesta que intervienen en el procesamiento de la información y, por ende, en el aprendizaje. Esta discapacidad se origina con anterioridad a los 18 años de edad. Esta persona requiere de apoyos que mejoren su funcionalidad.”, Pág., 3.

Por lo cual, se puede mencionar que este tipo de discapacidad permite desarrollar diferentes tipos de actividades y programas específicos los cuales facilitan el desarrollo de habilidades y capacidades teniendo en

cuenta el ritmo de aprendizaje del niño o niña y así generar nuevos procesos de enseñanza inclusiva.

Actividad Física

Partiendo que el deporte y la actividad física son conocidos como sinónimos, constituyen dos formas diferentes de estar activos físicamente. Por ello se resalta la definición de Castillo, I., Balaguer, I. y García-Merita, M, 2007:

“la actividad física hace referencia a actividades físicas, como por ejemplo jugar a pillar, bailar, saltar a la comba e ir en bicicleta, es decir actividades que producen movimientos corporales, que requieren un esfuerzo físico” pág. 203.

Para Caspersen, Powell y Christenson, 1985 es:

“Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, y que produce un gasto de energía medido usualmente en kilocalorías”. Pág. 188.

Además se toma como referencia de Pérez Samaniego, V. y Devís Devís, J. 2003, quienes desde su relación con la salud la definen como:

“Desde la perspectiva de resultado, la práctica de actividad física se considera como un medio para mejorar la salud, entendida como ausencia de enfermedad. La función de la actividad física sería la de curar o evitar la aparición de enfermedades, especialmente aquellas que se asocian con el sedentarismo (enfermedades hipocinéticas) y desde la perspectiva de proceso la actividad física se considera fundamentalmente una experiencia personal y una práctica sociocultural, enfatizándose el potencial beneficio de la práctica de actividad física en el bienestar de las personas, las comunidades y el medio ambiente.” Pág. 71.

Para concluir, la práctica de la actividad física permite mejorar diferentes ámbitos en la vida del ser humano pero con relación a las personas con discapacidad cognitiva leve les favorece en su afianzamiento y apropiación de movimientos y hábitos necesarios en su diario vivir,

además permite la implementación de diferentes métodos dentro de la práctica para generar confianza en la población y así obtener los resultados esperados.

Fútbol

El nombre fútbol proviene de la palabra inglesa *football*, que significa “pie” y “pelota”, también conocido como balompié o soccer. Es un deporte que se juega sobre un campo rectangular con dos porterías entre dos equipos de once jugadores con una pelota esférica. Es el que más se practica en el mundo y también el más popular entre los espectadores, con un seguimiento de millones de aficionados.

Con respecto al fútbol es importante mencionar sus **fundamentos técnicos** ya que son un pilar fundamental de este deporte, lo cual es definido de la siguiente manera: La técnica en el fútbol para Zapata, 2008 es definida como:

“los procedimientos de rutina para resolver, de acuerdo con la situación, tareas motrices deportivas. Aquí se incluyen tanto las formas de movimientos propios de la modalidad como su variación dependiendo de la situación” pág. 34.

Y para MERINO, Juan. (2012), Los Fundamentos Técnicos son:

“todas las acciones técnicas que primero se enseñan y luego se desarrollan. Se deben entrenar a través de los principios del juego. Teniendo claro que hay una relación permanente en la ejecución de los diferentes fundamentos. Una excelente fundamentación de nuestros jugadores permitirá una efectiva elaboración de los mismos a través del juego individual y colectivo en la fase ofensiva y defensiva con alto grado de efectividad” Pág. 34.

Clasificación de los Fundamentos Técnicos.

Los fundamentos técnicos se clasifican en:

Fundamentos Técnicos con Balón.

- **Dominio del balón:** Cortéz, José. (2006), “*son acciones que pretenden favorecer los movimientos sin balón del compañero y a la vez impedir la acción del contrario, quien intenta arrebatar el balón*”.
- **El pase:** Guimares, (2000), “*es la acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo mediante la transmisión del balón por un toque; por lo tanto, es el principio del juego colectivo y nos permite llegar al objetivo previsto en menor tiempo posible*”.
- **La conducción:** Para Sánchez Espinoza 2013, “*es la técnica que realiza el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego. Importante la progresión en su enseñanza, es decir de lo lento y sencillo a lo rápido y superior*”
- **El dribling:** Llerena, Ángel. (2009) manifiesta: “*fundamento técnico individual que busca a través de la habilidad en el dominio del balón en carrera; sortear, eludir o evitar al adversario con el fin de llegar al arco rival o en algunos casos con el objetivo de no perder la posesión del balón*”. (p.19).
- **El remate:** Pacheco, Rui. (2007), “*es la acción a través de la cual se busca concluir las situaciones de ataque de un equipo, la eficacia del tiro depende de la precisión, la potencia, la velocidad y forma de ejecución*”.
- **La recepción:** Los jugadores de fútbol deben ser capaces de controlar los balones que reciben. La forma más fácil suele ser parar la pelota; en este caso, el balón debería ser situado en la posición ideal para el próximo toque. Los jugadores avanzados pueden usar el primer toque para hacer que el balón se mueva de forma rápida hacia donde tienen planeado correr. También pueden utilizar el primer toque para pasar el balón. Evitar el balón en vez de recibirlo puede despistar a los defensores oponentes y es un arma ofensiva en algunas situaciones.
- **El juego de cabeza:** Fundamento técnico que consiste en jugar el balón con la cabeza, ya sea para dar un pase, para recibirla, para realizar un rechazo o para rematar a la portería.
- **La finta:** Cortéz, José. (2006) menciona: “*la aplicación de las fintas puede ser en situaciones de marca o en movimientos ofensivos, en ambos casos, el centro de gravedad no se puede desplazar demasiado hacia los costados*”

(lateralmente), ya que es difícil reiniciar el movimiento con rapidez y fortaleza”.

Baloncesto

Para la Federación de Baloncesto de Madrid 1980, lo define como:

“lo juegan dos (2) equipos de cinco (5) jugadores cada uno. El objetivo de cada equipo es encestar en la canasta del adversario e impedir que el equipo contrario enceste. El partido está controlado por los árbitros, oficiales de mesa y un comisario, si lo hubiera” Pág. 4.

Dentro del Baloncesto como en cualquier deporte individual o en conjunto se encuentran los diferentes **fundamentos técnicos** los cuales favorecen al adecuado desarrollo del juego y estos son:

Para Costoya Santod 2002, son:

“Todos aquellos relacionados estrechamente con un patrón motor estricto, donde la ejecución motriz es lo único determinable, los elementos técnicos más comunes que se tienen en cuenta son posiciones básicas, el agarre, el bote, el pase y su recepción, el lanzamiento a canasta”. Pág. 38.

- **Lanzamiento:** Para Wissel, 2008 *“es la técnica más importante en el Baloncesto cuyo objetivo es que el balón ingrese por el aro para conseguir un punto específico, en realidad si se sabe lanzar bien pueden superar sus debilidades en otras técnicas fundamentales” Pág. 32.*
- **Pase:** Es la combinación del balón con el resto de compañeros del mismo equipo. El pase sirve para lograr obtener la mejor opción de tiro. Existen diferentes tipos de pases: Pase de pecho (que es el más habitual), pase picado, pase de béisbol (por encima de la cabeza) y todos aquellos que podamos imaginar.
- **El dribling:** Para Ojeda P, 2012 *“Mediante el regate (baloncesto o básquetbol) o "drible" (del inglés, drible: transporte de la pelota en deportes tales como el fútbol y el baloncesto) el jugador se desplaza en la cancha con la pelota,*

considerándose éste un arma tanto en el ataque como en la defensa”.

- **Bote:** Es el control del balón haciendo que golpee contra el suelo y que vuelva de nuevo a la mano, evitando que se nos escape. El bote nos sirve para avanzar por la cancha dejando atrás a las personas que nos están defendiendo. El manejo de las dos manos en el bote va a ser fundamental para poder cambiar de mano o en función de nuestra dirección utilizar una u otra. Existe el bote de control; de protección y en velocidad.
- **Defensa:** La utilizamos para evitar que avancen las personas que tienen que lograr canasta. Cuando defendemos no podemos tocar en exceso al contrario, debemos respetar su espacio porque si no nos pitarán falta. La posición defensiva es entre el aro y el jugador. Salvo excepciones siempre se defenderá dando la espalda a la canasta. Los objetivos de una buena defensa son: evitar el avance del contrario, conseguir robar el balón, cortar un pase y taponar un tiro. Si conseguimos realizar una buena defensa durante el partido tendremos muchas opciones de obtener una victoria, ya que el equipo contrario habrá metido pocas canastas. Los tipos de defensa son: la individual; en zona, mixta y presionando todo el campo.

Voleibol

Fue creado en EE.UU por William G. Morgan en 1895 para incorporar un juego de entretenimiento y competición en sus clases de educación física para adultos en la YMCA. Su juego, que originalmente fue llamado *mintonette*, se hizo popular rápidamente en todo el mundo. El primer campeonato de voleibol en EE.UU se jugó en 1922, y en 1964 el voleibol fue reconocido

como deporte olímpico, jugándose por primera vez en los Juegos Olímpicos de Tokio.

Hoy en día, este deporte es muy practicado tanto en masculino como femenino. En el voleibol, los jugadores deben dominar las destrezas del juego: volear, recibir, sacar y rematar.

Fundamentos Técnicos de Voleibol

Para Freire Vaca, 2014 los fundamentos técnicos de voleibol es:

“el conjunto de habilidades técnicas que se debe poseer como jugador a nivel individual para poder practicar este deporte, se compone de cinco movimientos técnicos básicos. Independientemente que cada uno de ellos tiene su variante, son característicos diferentes desplazamientos y posiciones que están intrínsecos en la ejecución técnica y en su enseñanza es difícil tratarlos de forma independiente”.pág. 40.

- **Saque:** la acción de poner en juego el balón, lanzando o soltando el balón y golpeando con la mano. Su finalidad principal es ofensiva, marcar punto al contrario, o dificultar al máximo la recepción por parte del contrario. Está totalmente prohibido darle al balón con cualquier otra extremidad del cuerpo.
- **Golpe bajo, de antebrazos o fildeo:** unidas las manos por el dorso y ayudado por la flexión de las piernas, el balón es golpeado desde abajo hacia arriba por ambos antebrazos logrando así un rebote vertical con una gran elevación. Es la forma habitual de realizar la recepción del saque.
- **Toque de dedos o voleo:** el balón se pasa utilizando suavemente las manos, por encima de la cabeza y con las yemas de los dedos hacia arriba; impulsándolo en la dirección deseada pero sin agarrarlo ni lanzarlo.
- **Remate:** acción que pone fin a una jugada ofensiva. El jugador corre, salta y golpea el

balón por encima de la red tirando el balón contra el suelo.

- **Bloqueo:** toda acción destinada a interceptar el ataque del equipo contrario, saltando junto a la red, con los brazos alzados y sin meterlos en el campo contrario. Está prohibido bloquear el saque adversario.

Etapas De Crecimiento Del Ser Humano

Dentro del proceso de investigación del artículo se hace importante mencionar las etapas del crecimiento humano basados en la teoría de Jean Piaget, las cuales son citadas por Fuentes, R., Gamboa, J., Morales, K., Retamal, N., & San Martín, V. (2012), como:

“Piaget distingue tres tipos de conocimientos que la persona puede desarrollar: el físico, lógico-matemático y social. El conocimiento físico es el relacionado a los objetos del mundo natural, posee su origen en el ambiente externo y sus elementos. El conocimiento lógico matemático es una abstracción reflexiva, está en el interior del individuo. Por último, el conocimiento social es adquirido por el niño en su interacción con adultos u otros niños. Estos tipos de conocimientos están interrelacionados y su desarrollo es un proceso. En este desarrollo cognitivo” Pág., 57.

Así mismo, Piaget identifica las siguientes etapas o períodos que posee un ser humano durante su crecimiento, Piaget, J., & TEORICOS, A. 1976 Pág. 3 – 4.

PERIODO	ESTADIO	EDAD
Etapa sensoriomotor:	Estadio de los mecanismos reflejos	0 – 1 mes
La conducta del niño es esencialmente motora, no hay representación interna de los acontecimientos	Estadio de las reacciones circulares primarias.	1–4 meses
externos, ni piensa	Estadio de las reacciones circulares secundarias	4–8 meses
	Estadio	8–12 meses
		12–18

mediante conceptos.	de la coordinación de los esquemas de conducta previos. Estadio de los nuevos descubrimientos por experimentación. Estadio de las nuevas representaciones mentales.	meses 18–24 meses.
Etapa preoperacional Es la etapa del pensamiento y la del lenguaje que gradúa su capacidad de pensar simbólicamente, imita objetos de conducta, juegos simbólicos, dibujos, imágenes mentales y el desarrollo del lenguaje hablado.	Estadio preconceptual. Estadio intuitivo.	2–4 años 4–7 años
Etapa de las operaciones concretas Los procesos de razonamiento se vuelen lógicos y pueden aplicarse a problemas concretos o reales. En el aspecto social, el niño ahora se convierte en un ser verdaderamente social y en esta etapa aparecen los esquemas lógicos de seriación, ordenamiento mental de conjuntos y clasificación de los conceptos de casualidad, espacio, tiempo y velocidad.		7–11 años
Etapa de operaciones formales En esta etapa el adolescente logra la abstracción sobre conocimientos concretos observados que le permiten emplear el razonamiento lógico inductivo y deductivo. Desarrolla sentimientos idealistas y se logra		11 años en adelante

formación continua de la personalidad, hay un mayor desarrollo de los conceptos morales.	
--	--

5. Metodología

Esta investigación se desarrolló bajo un estudio cualitativo porque se consultó y recopiló una serie de datos y definiciones las cuales permiten analizar múltiples realidades subjetivas y no tiene secuencias lineales sino que permite tener amplitud de significados y a su vez, contextualiza la interdisciplinariedad de la actividad física y la discapacidad. Como lo menciona Hernández Sampieri Roberto, (2006):

“El enfoque cualitativo busca principalmente “dispersión o expansión” de los datos e información”. Pág. 10

Igualmente esta investigación se centra en el enfoque descriptivo ya que, busca especificar la implementación del programa de actividad física teniendo en cuenta la población participante, la exploración del contexto a seleccionar, efectuando un proceso inductivo e interpretativo para sí llegar al diseño y formulación de hipótesis iniciales frente a la aplicación del programa.

Para el desarrollo del diseño del programa de actividad física para fortalecer las capacidades y habilidades motrices en adolescentes con discapacidad cognitiva leve es importante dar a conocer que se desarrollara en diferentes fases por medio de actividades deportivas, teniendo en cuenta que al iniciar se deben aplicar una serie de test físicos descritos por Domingo Blázquez como :

«Una situación experimental y estandarizada, que sirve de estímulo a un comportamiento. Este comportamiento se evalúa mediante una comparación estadística con el de otros individuos colocados en la misma situación de modo que es posible clasificar al sujeto examinado desde el punto de vista cuantitativo o bien tipológico. Los test permiten determinar la eficiencia de un sujeto en una o varias tareas, pruebas y escalas de desarrollo, sitúan al sujeto en una o varias actividades en

relación con el conjunto de la posición normal de esa edad; dicho de otro modo, permiten su clasificación » Pág. 3.

Es así, que se establece implementar los siguientes test físicos para determinar un diagnóstico de entrada de los adolescentes con el cual, el aplicador determinará las capacidades y habilidades motrices según los resultados y así realizar la respectiva planeación de su programa. Estos test son:

- **Test de Sargent:** Data de 1921 y también ha sido denominado “test de saltar y tocar” o “test de saltar y llegar” ha sido estandarizado de diferentes formas desde sus orígenes (McArdle y cols. 1990; Gusi y cols., 1997); siendo el protocolo más utilizado el estandarizado por Lewis en 1977 (Martín, 1986; Sébert y Barthelemy, 1993). Colocando una plancha vertical de 2 metros de altura, graduada en centímetros, situada a partir de una altura de 1.50m del suelo y separada 15cm. de la pared, el sujeto se coloca a unos 30cm. de esta plancha, con el cuerpo lateral a la misma y hace una primera marca (a) con una mano pintada de tiza (intenta llegar a la máxima altura sin despegar los talones del suelo) que representa el alcance inicial del salto. A continuación el sujeto flexiona libremente las piernas para saltar lo máximo posible y con el brazo en extensión hacer una segunda marca (b), que representa el alcance final del salto (Figura 7); la altura del salto se calcula restando las dos distancias (Villegas y cols., 1986) Pág. 7.

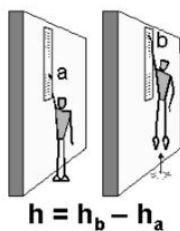


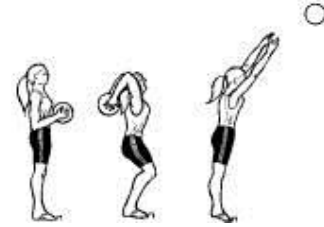
Figura 7: Representación gráfica de la ejecución de un salto Sargent (Sargent): h = altura del salto; a = posición inicial del salto (altura inicial = h_a); b = altura máxima del salto (altura máxima = h_b).

Villa, J.G.; García-López, J. (2003). Tests de salto vertical (I): Aspectos funcionales. [Imagen]. Recuperado de <http://archive.is/jHQP#selection-113.0-113.50>.

- **Lanzamiento de Balón Medicinal:** Lo describe Rodríguez García, 2007 como:

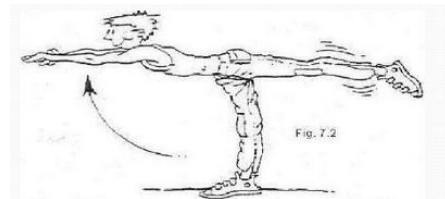
“Colocado en posición erguida y sujetando un balón medicinal con ambas manos por encima de la cabeza, se trata de lanzar el balón (los hombres lanzarán 5 Kg., mientras

las mujeres emplearán 3 Kg.) a la mayor distancia posible mediante la realización de una flexo-extensión de piernas con o sin arqueamiento del tronco sin rebasar una línea transversal situada delante del lanzador (figura 6). Existe una variante en la cual se coloca al sujeto arrodillado tras la línea de partida. Se realizan dos tentativas de las cuales se evalúa la mejor de ellas” Pág. 8.



Pruebas Físicas – Lanzamiento de balón medicinal [Imagen]. (2010). Recuperado de <http://www.entrenamientopruebasfísicas.com/2010/04/lanzamiento-de-balón-medicinal.html>.

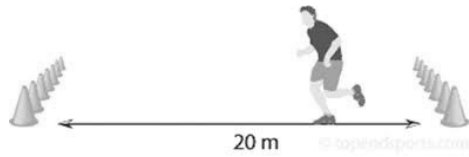
- **Test de Equilibrio forma de T:** Este test consiste en realizar la balanza, adelantando el tronco y colocándolo paralelo al suelo, a la vez que se eleva una pierna por detrás, mirando siempre el frente. Se trata de mantener la posición 10 segundos con el siguiente baremo:
 - Si se mantiene – 4 puntos.
 - Si se duda ligeramente- 3 puntos.
 - Si pierde el equilibrio más de una vez – 2 puntos.
 - Si no es capaz de mantenerlo en ningún momento – 1 punto.



De Ramos L, De Tena Ramos María, Hernández Antonio, Valoración del rendimiento deportivo bloque: equilibrio [Imagen]. Recuperado de <http://slideplayer.es/slide/10629121/>

- **Test de Sprint 20 mts:** Para Correa B, 2008, consiste en:

“determinar la potencia anaeróbica del sujeto a través de la velocidad máxima de desplazamiento en distancias de 20, 30 y 40 m, con salida estática” Pág. 76.



20m Multistage Fitness Test (Beep Test) Instructions [Imagen]. Recuperada de <https://www.topendsports.com/testing/tests/20mshuttle.htm>

- **Test de Wells:** Permite Medir la elasticidad de la musculatura isquiotibial (capacidad de estiramiento), y el método de ejecución para Martínez Ostos, 2008 es:

“El sujeto se ubica en posición de pie con rodillas en completa extensión sobre una base de 20 cm. de alto, con las manos juntas colocando la palma de una mano sobre el dorso de la mano contraria; el sujeto debe elevar los brazos y flexionar la columna hacia adelante hasta donde le sea imposible llevando los brazos en dirección hacia los pies, manteniendo las rodillas en completa extensión” Pág. 23.



Test – Test de flexibilidad [Imagen]. Recuperada de <http://rafafemenia.blogspot.com.co/p/test.html>

Basados en los resultados de los test se realiza el registro respectivo de cada persona a la cual se aplicó para así, dar inicio a la siguiente fase la cual consiste en la planificación de actividades determinantes para fortalecer las capacidades y habilidades motrices

teniendo en cuenta la discapacidad de la población, los ritmos de aprendizaje y resultados obtenidos.

Es importante mencionar que dentro de cada una de estas planeaciones se llevarán a cabo sesiones de aplicación de los mismos test para determinar si las actividades o ejercicios planteados son adecuados y apuntan a la consecución del objetivo inicial.

Por lo tanto, el proceso metodológico está dividido en cuatro fases las cuales son:

FASE 1

En esta fase se aplica a la población trabajada los test de:

- Sargent
- Lanzamiento de balón medicinal
- Equilibrio forma de T
- Sprint 20 mts.
- Wells

Para así determinar el diagnóstico inicial y proceder a aplicar el programa de actividad física trimestral (Tabla 1), partiendo de la fase dos. Es importante mencionar que mes a mes se aplicaran los mismos test iniciales para así con los resultados obtenidos verificar si se han desarrollado o mejorado las capacidades y habilidades motrices.

FASE 2

En esta fase se realiza el proceso de registro de los resultados obtenidos por cada uno de los participantes de los test diagnósticos o iniciales aplicados teniendo en cuenta su proceso metodológico.

Es importante aclarar que este registro se implementará mes a mes para verificar el avance obtenido durante el desarrollo continuo del programa de actividad física y así determinar su porcentaje de variación de uno a otro (Tabla 2).

FASE 3

En esta fase se implementa el formato de planeación dentro del cual, el aplicador organiza y elabora cada una de las sesiones de actividad física teniendo en cuenta los resultados iniciales, el nivel de discapacidad, y el ritmo de aprendizaje de la población.

Para esto el aplicador deberá tener previamente estructurada una serie de actividades físicas basadas en los siguientes deportes y sus fundamentos técnicos:

- Fútbol: (Dominio del balón, pase, conducción, dribbling, remate, finta entre otros fundamentos).
- Baloncesto: (Lanzamiento, pase, dribbling, bote y defensa).
- Voleibol: (Saque, golpe bajo o de antebrazos, toque de dedos, remate y bloqueo).

Todo esto con el fin de desarrollar sesión a sesión las capacidades y habilidades motrices de la población y lograr el objetivo planteado.

FASE 4

En la fase final, se llevará a cabo la comparación de los resultados obtenidos mes a mes de cada uno de los test y determinar si por medio de los datos obtenidos se evidencia un avance o desarrollo de las capacidades y habilidades motrices en los adolescentes y así determinar si el programa de actividad física fue efectivo para lograr el objetivo.

Es importante mencionar que el alcance del logro depende de diversos factores los cuales siendo correctamente estructurados y aplicados permiten un mayor alcance y resultados positivos.

Materiales

Son todos aquellos elementos necesarios y útiles para llevar a cabo todas las actividades prácticas de la investigación, teniendo en cuenta el proceso y modalidad deportiva a trabajar con los sujetos.



Población

Este programa de actividad física está dirigido a población con discapacidad cognitiva leve, en un rango de edades entre los 14 y 17 años quienes durante un tiempo de 3 meses continuos aplicaran una serie de actividades basadas en los fundamentos técnicos del Fútbol, Voleibol y Baloncesto, para así fortalecer sus capacidades y habilidades motrices.

Es importante aclarar que la cantidad de personas a trabajar debe ser considerada por el aplicador debido a que los procesos se basan según el ritmo de aprendizaje de los participantes.

Criterios De Inclusión Y Exclusión

La población que puede participar dentro del programa de actividad física son aquellos que:

- Presenten permiso o autorización del adulto responsable para su participación.
- Presente su soporte médico especificando que presenta discapacidad cognitiva leve.
- Estar en el rango de edad entre los 14 y 17 años.
- Dispongan de tiempos necesarios para implementar el programa de actividad física en su totalidad.
- Tenga acompañamiento continuo de un adulto o familiar responsable durante todo el programa.

Los criterios de exclusión que no permitirá la participación dentro del programa son:

- Aquel que no presente e permiso o autorización del adulto responsable.
- Aquellos que no presenten soporte médico o que dentro de este se evidencie otro tipo de discapacidad.
- Todo aquel que este por debajo o por encima del rango de edad estipulado.
- Toda persona que presente discontinuidad en el proceso práctico, es decir, continúa inasistencia al mismo.
- Aquel que no cuente con el acompañamiento de un apersona adulta responsable.
- Adolescentes que presenten alguna incapacidad física que le impida realizar algún tipo de trabajo deportivo.
- En el caso de las adolescentes que se encuentren en estado de embarazo.

6. Resultados

Teniendo en cuenta que la población con algún tipo de discapacidad en ocasiones está siendo excluida de todo tipo de contextos lo cual imposibilita el libre desarrollo de sus capacidades y habilidades motrices, se hace importante elaborar el programa de actividad física donde por medio de la revisión bibliográfica y el desarrollo pedagógico de los contenidos del presente artículo se llevó a cabo la elaboración de tres tablas o formatos fundamentales para la construcción, aplicación, seguimiento y evaluación del programa, los cuales facilitarán al aplicador organizar adecuadamente sus sesiones de trabajo y así lograr el objetivo principal de fortalecer las capacidades y habilidades motrices de los adolescentes con discapacidad cognitiva leve.

A continuación se dará a conocer cada una de las tablas con su respectiva explicación.

TABLA 1

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA CON PERIODO DE TIEMPO TRIMESTRAL					
SEMANA	FECHA	FECHA	FECHA	FECHA	FECHA
1		Aplicación de test diagnóstico de entrada		Evaluación N° 1 por medio de test	Evaluación N° 2 por medio de test
2		Trabajo específico de Baloncesto		Trabajo específico de destrezas viso-manuales.	Trabajo específico de Voleibol
3		Trabajo específico de Voleibol		Trabajo específico de Baloncesto	Trabajo específico de destrezas viso manuales y viso pedicas.
4		Trabajo específico de destrezas viso-pedicas.		Trabajo específico de Futbol	Trabajo específico de Fútbol
5		NO HAY TRABAJO			Evaluación final por medio de test

Tabla 1. Programa trimestral de actividad física

En esta tabla podemos encontrar las actividades generales a desarrollar durante el programa de actividad física especificando las fechas de aplicación de:

- Test diagnóstico de entrada y final.
- Test de valoración intermedia.

- Trabajos específicos de Baloncesto.
- Trabajos específicos de Fútbol.
- Trabajos específicos de Voleibol.
- Actividades de destreza viso – manual y viso – pedicas.

Es importante aclarar que el aplicador con ayuda de la Tabla 3. Especifica las actividades a implementar siguiendo el orden del programa y los contenidos teóricos de artículo.

TABLA 2

NOMBRE	TEST	TEST INICIAL	TEST N° 1	% DE VARIACION	TEST N° 2	% DE VARIACION	TEST FINAL	RESULTADO FINAL
	Sargent							
	Lanz. de balón Medicinal							
	Equilibrio							
	Sprint 20 mts.							
	Wells							

Tabla 2. Tabla de resultados de test individuales.

Este formato es una herramienta de registro de resultados de los test mencionados los cuales, deben ser aplicados individualmente a los adolescentes.

Dentro de este se diligencia los valores obtenidos en los test según las indicaciones de cada uno de ellos, además, en el momento de hacer seguimiento al avance de cada uno de ellos, se determina un porcentaje de variación el cual se establece realizando una comparación de datos iniciales y actuales dando como resultado un porcentaje positivo o negativo según las mediciones específicas de cada test.

Este ejercicio se realiza progresivamente y así con la aplicación del test final determinar si las actividades aplicadas durante el programa permitieron fortalecer las capacidades y habilidades motrices de los adolescentes.

TABLA 3

Nombre Aplicador:	Sesión:	Fecha: / /
Deporte:	Horas:	
Objetivo de la sesión:		
CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS
Observaciones:		

Tabla 3. Formato de planeación.

Este formato se implementa para la planeación de cada una de las sesiones de trabajo teniendo en cuenta los resultados obtenidos de los test diagnósticos.

Además se especifica los siguientes criterios:

- **Sesión:** Se registra el número de la sesión que se trabajará teniendo en cuenta los ritmos de aprendizaje de los adolescentes.
- **Fecha:** Se debe mencionar el día en que se aplicara la planeación.
- **Deporte:** En este se registra el deporte o actividad general a trabajar teniendo en cuenta la organización del programa de actividad física trimestral. (Tabla 1).
- **Horas:** Se especifica la cantidad de tiempo que durará la práctica.
- **Contenidos:** Se da a conocer de manera específica cada uno de los elementos o temas a trabajar en la sesión planeada teniendo en cuenta el deporte o actividad a implementar.
- **Actividades:** Se describe brevemente el proceso metodológico de las actividades que

el adolescente ejecutara teniendo en cuenta las fases de una planeación respetando los ritmos de aprendizaje de la población y su tipo de discapacidad.

- **Recursos:** Se debe mencionar que elementos o materiales físicos, tecnológicos y logísticos va a implementar para el desarrollo de la sesión. Es importante mencionar que este tipo de recurso se debe prever con anticipación para evitar cualquier inconveniente durante la práctica.
- **Observaciones:** En este espacio se describe si se presentó alguna novedad o situación que se impidió el libre desarrollo de la sesión o si por algún motivo no se pudo llevar a cabo especificando la nueva fecha de aplicación.

Para finalizar, es importante dar a conocer que con siguiendo las especificaciones del programa de actividad física y planeando actividades que generen interés en los adolescente se podrá obtener el resultado planteado y así demostrar que el trabajo con población en discapacidad en este caso cognitiva no impide el libre desarrollo y participación dentro de una sociedad sino que se genera ese impulso para demostrar sus capacidades y habilidades día a día.

Conclusiones

Esta investigación se basa en el diseño de un programa de actividad física como estrategia para fortalecer las capacidades y habilidades motrices en adolescentes con discapacidad cognitiva leve, teniendo como eje fundamental los fundamentos técnicos del Fútbol, Voleibol y Baloncesto respetando así los ritmos de aprendizaje.

Es de gran importancia cimentar teóricamente el programa de actividad física ya que en primer lugar, favorece el enriquecimiento conceptual frente a

diferentes tópicos trabajados, y en segundo lugar, facilita el proceso de planeación, ejecución y evaluación de cada una de las sesiones de trabajo ya que está programado de manera sistemática y fácil de apropiar por la población trabajada.

Para obtener buenos resultados es importante implementar al 100% el programa de actividad física teniendo en cuenta la organización de las actividades, ya que estas benefician a la apropiación y destreza de las habilidades motrices partiendo de los ritmos de aprendizaje de los adolescentes.

La aplicación de actividades deportivas facilita la inclusión de las personas con discapacidad dentro de su entorno inmediato, ya que proporciona en ellos la confianza, la autonomía y a su vez el trabajo en equipo demostrando así grandes habilidades de manera individual y colectiva.

Como conclusión final se presenta la importancia de la promoción de la actividad física, en poblaciones con discapacidad en este caso cognitiva leve, como herramienta de inclusión social el cual permite el reconocimiento de sus capacidades y habilidades cambiando así en nuestra sociedad las diferentes maneras de interacción con este tipo de personas.

BIBLIOGRAFÍA

Álvarez, M., Castro, P., Campo-Mon, M. A., & Álvarez-Martino, E. (2005). Actitudes de los maestros ante las necesidades educativas específicas. *Psicothema*, 17(4).

BASCÓN, M. Á. P., & FÍSICA, E. (2010). Habilidades motrices básicas. *Innovación y Experiencias Educativas* (37), 1-10.

Bucco-dos Santos, L., & Zubiaur-González, M. (2013). Desarrollo de las habilidades motoras fundamentales en función del sexo y del índice de masa corporal en escolares. *Cuadernos de psicología del Deporte*, 13(2), 63-72.

Caiza Sandoval, J. A., & Pijal Ortega, L. A. (2013). Estudio de las capacidades coordinativas y su influencia en los fundamentos técnicos del fútbol en los niños y niñas de 10–12 años de las escuelas fiscales 9 de octubre y Túpac Yupanqui de la parroquia de san Antonio de Ibarra en el año 2012 y propuesta alternativa (Bachelor's thesis).

Castillo, I., Balaguer, I., & García-Merita, M. (2007). Efecto de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género. *Revista de psicología del deporte*, 16(2).

Correa, B., & Enrique, J. (2008). Determinación del perfil antropométrico y cualidades físicas de niños futbolistas de Bogotá. *Revista ciencias de la salud*, 6(2).

Corvo, R. H., & Hernández, R. CONSIDERACIONES SOBRE LA ESTRUCTURA ARMONICA DEL MOVIMIENTO HUMANO. FORMACIÓN ESPECÍFICA DE TECNICATURA UNIVERSITARIA EN ACTIVIDAD FÍSICA, 104.

De la Reina Montero, L., & de Haro, V. M. (2003). Manual de teoría y práctica del acondicionamiento físico. CV Ciencias del Deporte.

De Teresa Galvnm, C., & de la Fuente, F. P. El entrenamiento de las cualidades físicas bmsicas en ni| os yj} venes.

Fuentes, R., Gamboa, J., Morales, K., Retamal, N., & San Martín, V. (2012). Jean Piaget, aportes a la educación del desarrollo del juicio moral para el siglo XXI. *Convergencia educativa*, 1(1), 55-69.

García, C. E., & Sánchez, A. S. (2001). Clasificaciones de la OMS sobre discapacidad. *Boletín del RPD*, 50, 15-30.

García, R. (2007). Fuerza, su clasificación y pruebas de valoración. *Revista de la Facultad de Educación, Universidad de Murcia*, 2-10.

Garzón, L. E. J., Marín, J. M. D., Díaz, H., & González, Y. (2013). Valoración de las capacidades físicas condicionales en escolares de básica secundaria y media del colegio distrital Gerardo Paredes de la localidad de Suba. *Revista Movimiento Científico*, 7(1), 93-104.

González Fontao, M. D. P. (2000). Necesidades educativas especiales.

González Montesinos, J. L., Díaz Romero, N., García Rodríguez, L., Mora Vicente, J., Castro Piñero, J., & Facio Silva, M. (2007). La capacidad de salto e índice de elasticidad en Educación Primaria. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 7(28).

Lucea, J. D. (1999). La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas (Vol. 133). Inde.

MADRID, D. (1980). Reglas oficiales de baloncesto. F. E. de Baloncesto (Ed.). Federación Española de Baloncesto.

Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 48(1), 185-206.

Muñoz, A. P. (2011). Inclusión educativa de personas con discapacidad. *Revista colombiana de psiquiatría*, 40(4), 670-699.

Ojeda, P., & Efrén, W. (2013). LA FLEXIBILIDAD EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO DEL EQUIPO MASCULINO DEL COLEGIO “ELÍAS TORO FUNES” DE LAS CATEGORÍAS SUPERIOR, MEDIA E INFERIOR DE LA PARROQUIA QUISAPINCHA DEL CANTÓN AMBATO DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA.

Ostos, L. M. (2008). Condición física y nivel de actividad física en estudiantes universitarios. *Teoría y praxis investigativa*, 3(1), 21-28.

Padilla-Muñoz, A. (2010). Discapacidad: contexto, concepto y modelos. *International Law: Revista Colombiana de Derecho Internacional*, (16).

Pérez Samaniego, V., & Devís Devís, J. (2003). La promoción de la actividad física relacionada con la salud: la perspectiva de proceso y de resultado.

Piaget, J., & TEORICOS, A. (1976). *Desarrollo cognitivo*. España: Fomtaine.

Ríos, M. I. H. (2015). El concepto de discapacidad: De la enfermedad al enfoque de derechos. *Revista CES Derecho*, 6(2), 46.

Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, P. B. (1989). Metodología de la Investigación. Op. Cit, 45-49.

Sánchez Espinoza, F. (2013). Incidencia de los juegos pre-deportivos en los fundamentos técnicos del fútbol en la categoría sub 12 de la unidad educativa jefferson de la ciudad de riobamba (Bachelor's thesis).

Santos, R. C. (2002). Baloncesto: metodología del rendimiento. Inde.

Sariola, J. A. M. (2005). La resistencia, como cualidad motora, y su nomenclatura.

Urrego, Y., Aragón, A., Combita, J., & Mora, M. (2012). DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA PADRES CON HIJOS CON DISCAPACIDAD COGNITIVA1. Universidad Piloto de Colombia.

Vaca, F., & Fernando, W. (2016). Los juegos pre-deportivos en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol de los estudiantes de séptimo año de educación básica de la escuela "Eduardo Reyes Naranjo" provincia Tungurahua, cantón Ambato (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Carrera de Cultura Física).

Villa, J. G., & García-López, J. (2003). Tests de salto vertical (I): Aspectos funcionales. Revista Digital: Rendimiento Deportivo. com, 6, 1-14.

Villaescusa, J. M., & de Educación Física, M. (2000). Test para valorar la resistencia. Música. España.

Wissel, H. (2008). Baloncesto. Aprender y progresar. Editorial Paidotribo.