

**UNIVERSIDAD DE MATANZAS**

**“CAMILO CIENFUEGOS”**



**FACULTAD DE CULTURA FÍSICA**

**“Juegos físicos- recreativos adaptados para los niños y niñas con Síndrome de Down de la Escuela Especial Franklin Gómez de la Fuente, en el sector Pueblo Nuevo, municipio Matanzas”.**

**Trabajo de Diploma para optar por el Título de Licenciada en Cultura Física.**

**Autora:** María Regla de la Cruz Chala.

**Tutor:** MsC. Yordany Alvarez Martínez.

**Matanzas 2015**

**DEDICATORIA:**

*Dedico con todo mi amor y cariño este trabajo a mis dos grandes pasiones mi abuelita Rosa y mi mami Maura, seres que han sabido fomentar en mi persona valores, responsabilidad, ahínco y sobre todas las cosas perseverancia, y no lo digo por un cumplido, realmente así ha sido, me han encaminado, aún con mucho sacrificio por el buen camino, espero saber practicar sus enseñanzas y revertir su amor para consigo.*

## **AGRADECIMIENTOS:**

*Premio de todo corazón a mi tutor Yordany por su colaboración desprendida, dadivosa y noble de contribuir a mi complemento profesional, espero que la vida le sepa recompensar por su gran generosidad, a ello podemos sumar a Deysi Aportela, Yamilka Ruiz, Odalys Figueredo, mis profesores durante todo este largo proceso y además a Milena.*

## RESUMEN

El proceso de la recreación en los niños y niñas con Síndrome de Down tiene una gran importancia para su desarrollo. A pesar de planificar actividades para satisfacer las necesidades de estos niños y niñas en las escuelas especiales del municipio Matanzas, nos hemos percatado que en la Escuela Especial Franklin Gómez de la Fuente del municipio de Matanzas ubicada en el sector de Pueblo Nuevo, no hay un adecuado aprovechamiento del tiempo con que se dispone en la escuela, esto puede estar influenciado por el déficit de actividades físicas-recreativas programadas para los niños y niñas con necesidades educativas especiales y particularmente los que presentan el Síndrome de Down. Para esto proponemos diseñar un grupo de Juegos físicos- recreativos adaptados para los sujetos antes mencionados. Apoyándonos en los métodos teóricos: histórico-lógico, análisis y síntesis, inductivo- deductivo, hipotético- deductivo y el de análisis documental. Dentro de los métodos empíricos: la encuesta, estuvo comprendida por 14 individuos, las mismas estuvieron dirigidas a profesores de educación física técnicos de recreación y padres de los niños. La entrevista se enfocó a varias personas todas con alta responsabilidad y comprometimiento con los niños, niñas y jóvenes con necesidades educativas especiales. Todo lo antes descrito en función de utilizar estos juegos como un instrumento para satisfacer las necesidades de estos niños y niñas.

## ABSTRACT

The recreation process in dooter and boys with down sydrowen have big important for development of them .Iven include of phanification activities for satisfice the need of thouse boys and dooter in the special schools of Matanzas municipal, we are to see that in Franklin Gomez de la Fuente ubicade in Pueblo Nuevo sector there's not and adecuade utilization of time with there's not disspone in the shoot , may be it could be influence for the defiety of physically and recreation programmed for dooter and special and particularly how Down Syndrome. For that propons desing a group of games physically and recreaty adapted for the subject before mentioned .To auxilyos in theorical methods: historic-logic, analysys and syatacsys, inducted –deducted, hypothetic deducted, documental analysys. Between Empreric that was directed fourteen persons that are incluyed physical education professors, recreation technical and parents of the chill's. The interview was enfoqued to lor of people, All persons with high responsabilition and compromised with the child's and youngest with educative specially special.

## ÍNDICE

Introducción.....	1-6
Situación Problémica.....	3
Problema de la Investigación.....	4
Objeto de Estudio.....	4
Objetivo General.....	4
Campo de Acción.....	4
Preguntas Científicas.....	5
Tareas Científicas.....	5
Capítulo I. Marco Teórico Conceptual.....	7-41
1.1. Origen y concepto de la recreación.....	7-10
1.2. Características de la recreación en el tiempo libre.....	10
1.2.1. Dos elementos que en esencia constituyen las funciones de la recreación.....	10
1.3. Elementos constituyentes del fenómeno recreativo.....	10-11
1.4. El tiempo de la recreación ,libre tiempo libre.....	11-13
1.4.1. El tiempo libre, su importancia social y su relación con la recreación.....	13-15
1.4.3. Pedagogía del tiempo libre (de la recreación).....	15-16
1.4.4. Tiempo libre, recreación y desarrollo humano.....	16-19
1.4.5. Las actividades en una función recreativa.....	19-21
1.5. Características de la recreación física.....	21-22
1.5.1. Funciones de la recreación física.....	22-23
1.6. Juegos.....	23

1.6.1. Concepciones sobre el juego.....	23-24
1.6.2. El juego y su importancia sociológica, pedagógica, psicológica y física.....	24-26
1.6.3. Valores del juego.....	26-27
1.6.4. Clasificación de los juegos.....	27-28
1.6.5. Los Juegos Recreativos en la Escuela.....	28-29
1.7. Personas con Retraso Mental, clasificación y características en niños, niñas y jóvenes con Síndrome de Down.....	29
1.7.1. Personas con Retraso Mental.....	29-30
1.7.2 Clasificación y características del Síndrome de Down.....	30-32
1.8. Patologías asociadas más frecuentes.....	32-33
1.9. Preguntas frecuentes relacionadas con el ocio y el tiempo libre de las personas con Síndrome de Down.....	33-41
Capítulo II. Diseño Metodológico.....	42-44
2.1. Muestra.....	42
2.2. Métodos de la Investigación.....	42
2.2.1. Métodos teóricos.....	42-43
2.2.2. Métodos empíricos.....	43-44
2.2.3 Métodos estadísticos matemáticos.....	44
2.3. Análisis e Interpretación de los Resultados.....	45-52
2.3.1. Resultado de la encuesta.....	45-51
2.3.2. Resultado de la entrevista.....	52
2.4. Diseño de un grupo de Juegos físicos- recreativos adaptados para los niños y niñas con Síndrome Down de la Escuela Especial Franklin Gómez de la Fuente, en el sector Pueblo Nuevo, municipio Matanzas.....	53-61
2.4.1. Nombre del juego: La bomba.....	53-54

2.4.2. Nombre del juego: Corre, Corre.....	54-55
2.4.3. Nombre del juego: Mi pelota salta.....	55-56
2.4.4. Nombre del juego :La orquesta .....	56
2.4.5. Nombre del juego: Carrera de caballos.....	56-57
2.4.6. Nombre del juego: Felicidades Mamá.....	57-58
2.4.7. Nombre de juego: Convoco a los Indios.....	58-59
2.4.8. Nombre del juego: Pelota Zig- Zag.....	59-60
2.4.9. Nombre de juego: Cambio de tarjetas.....	60
2.4.10. Nombre de juego: No me muevo.....	60-61
III. Conclusiones y Recomendaciones.....	62-63
IV. Bibliografía.....	64-69
V.Anexos.	

Introducción:

En nuestro país todo ciudadano tiene garantizada la educación de sus hijos gratuitamente, independientemente de su procedencia social y su raza, sean estos discapacitados o no y se ha logrado una educación social donde el discapacitado sea visto como parte integrante de la sociedad, con iguales derechos a la salud, al trabajo y a la participación en la vida social. En este sentido existe plena coincidencia con las Naciones Unidas que al discutirse los derechos de las personas discapacitadas, aboga por la equiparación de oportunidades, es decir que estas personas tengan iguales derechos en la participación de actividades del sistema socio-cultural en que viven.

Nuestra sociedad cuenta con el apoyo absoluto del gobierno para la educación de todos, puesto de manifiesto por el Comandante en Jefe de la Revolución Cubana, el Compañero Fidel Castro Ruz al plantear..."La Revolución no se puede desentender ni de uno solo de sus jóvenes, ni de uno solo de sus niños, ni de uno solo de sus hijos".

En muchas partes del mundo en la actualidad los niños discapacitados que sobreviven, en su mayoría están desprovistos de tratamiento, en el caso de los retrasados mentales deben incorporarse tempranamente al trabajo donde son explotados, el índice de asistencia a la escuela, que además generalmente no brinda atención diferenciada al niño con necesidades educativas especiales es insignificante, el abuso sexual, la indigencia, los maltratos físicos, son elementos asociados al problema. Las familias con recursos económicos, generalmente llevan a sus hijos discapacitados al extranjero para recibir tratamiento. Una familia de clase media, al verse afectada, empobrece al tener que destinar sus recursos al estudio y tratamiento del niño y una familia pobre no tiene otra solución que acudir a instituciones de beneficencia en busca de ayuda.

En estos países se desarrollan importantes investigaciones para profundizar en el conocimiento de la discapacidad, su etiología, mecanismos de producción, métodos de prevención, diagnóstico y tratamiento. En líneas generales, existe un consenso sobre la necesidad de un diagnóstico precoz, pero su punto débil es el no contar con un sistema de salud organizado en la atención primaria. La atención primaria es cubierta por profesionales que atienden a personas que acuden a su

consulta cuando lo consideran necesario pues el servicio, aunque cubierto por seguros médicos, en un sector de población, no es gratuito, lo que determina que la detección precoz, la prevención, la atención temprana aunque existen y en algunos países ha logrado un nivel de desarrollo aceptable, no cuenta con la posibilidad de un trabajo sistemático de vigilancia del desarrollo.

La discapacidad infantil siempre ha sido un serio problema social, disminuirla no puede limitarse solo al enfoque pediátrico del problema, sino que implica actuar contra las condiciones socioeconómicas desfavorables que son caldo de cultivo de afecciones potencialmente discapacitantes en el niño, propiciar el desarrollo social, el progreso económico, el nivel de educación de la población, luchar contra el desempleo, el hambre, la pobreza, la explotación, las diferencias de clases, la distribución desigual de la riqueza. La historia muestra en lo que respecta a la discapacidad infantil, que el problema no es solamente aplicar un tratamiento médico, sino actuar sobre la sociedad, para crear instituciones, legislaciones, espacios, métodos de diagnóstico al alcance de todos, procedimientos de rehabilitación y de educación especial que lleguen a los rincones más apartados del país de forma gratuita.

En Cuba antes del triunfo de la Revolución, como fue planteado por el abogado Fidel Castro en su alegato histórico la Historia me absolverá, el cuadro de la salud y la educación entre otros muchos problemas era dramático: la población infantil discapacitada estaba totalmente desprotegida sin ningún tipo de atención sólo algunos intentos de organizaciones religiosas o no gubernamentales que trataban de dar respuesta, sin lograrlo, a un problema que afectaba a amplios sectores de la población como consecuencia del caldo de cultivo que representaba la miseria, el hambre, el desempleo y la insalubridad.

El estudio psicosocial de las personas con discapacidad y el estudio psicopedagógico, social y clínico-genético de las personas con retraso mental en Cuba, en el que participaron un importante grupo de profesionales de diferentes campos de la investigación, finalizado en el 2003, permitió profundizar en el conocimiento de este problema, y determinó la puesta en práctica de medidas inmediatas para dar soluciones a las situaciones detectadas.

En nuestro país se comparte el criterio de que la educación de los niños con defectos no se diferencia en nada de aquellos que no los tienen, solo requiere de otra forma de educar a través del subsistema de educación especial y dentro de ello el Modelo Educativo Cubano de Educación Especial, donde los preescolares y escolares deben cumplir las exigencias de sus respectivos currículos, apoyados fundamentalmente en la teoría socio-histórico-cultural de Vigotski, pero a la vez utilizar vías y procedimientos especiales aplicando también la teoría de la adaptación para satisfacer sus necesidades y atender a la diversidad.

El Manual metodológico del programa nacional de recreación física, no solo es una guía para el trabajo de los metodólogos de recreación a todos los niveles, sino también un documento de consulta frecuente y apoyo al trabajo práctico donde aparecen la misión y visión de la recreación en Cuba, conceptos y principios fundamentales, procedimientos metodológicos, las caracterización de las disciplinas recreativas y las masivas, las principales ideas para transformar la recreación física en Cuba y dentro de ellas la resolución del presidente del INDER para constituir las comisiones coordinadoras de recreación física y en ninguno de estos acápites aparecen planteamientos, ni acciones para la recreación en los discapacitados. Solo aparece en el segundo por cuanto:

El Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) tiene dentro de su encargo social como Organismo de la Administración Central del Estado la instrumentación y ejecución de programas y proyectos de recreación física que contribuyen a la sana ocupación del tiempo libre de la población, en su diversidad de grupos de género y de edades.

Aun así nos hemos percatado que tenemos como **Situación Problemática** existente que, en la Escuela Especial Franklin Gómez de la Fuente del municipio de Matanzas ubicada en el sector de Pueblo Nuevo, no hay un adecuado aprovechamiento del tiempo con que se dispone en la escuela, esto puede estar influenciado por el déficit de actividades físicas- recreativas programadas para los niños y niñas con necesidades educativas especiales y particularmente los que presentan Síndrome de Down.

A raíz de esta situación cabe preguntarse ¿realmente existe en la práctica una planificación para la atención a los niños, niñas y jóvenes con discapacidad en general y Síndrome Down en específico?

En relación a la preparación de los técnicos y profesores, este aspecto constituye uno de las premisas que garanticen un proceso de educación y formación verdaderamente eficiente.

Al respecto Beatón, (1988) plantea: lograr que los familiares, educadores, maestros y profesores sean formados y preparados, fundamentalmente, en la concepción mencionada acerca del desarrollo, y para la atención a la diversidad.

Según el manual metodológico (2003) se plantea que:

La tarea más importante que tiene ante sí la recreación física es asegurar la sistematicidad y permanencia de sus actividades para la ocupación del tiempo libre de la población de lunes a domingo y de enero a diciembre. Es decir: en todo momento. Esta necesidad se incrementa, por supuesto, en aquellas ocasiones cuando la población disfruta de un mayor tiempo libre, como es el caso de fines de semana, semanas de receso docente en primaria, y las etapas vacacionales de verano.

Por todo lo antes expuesto se asume como **Problema de la investigación** ¿Cómo contribuir a la utilización adecuada del tiempo libre de los niños y niñas con Síndrome de Down de la Escuela Especial “Franklin Gómez de la Fuente” en el sector Pueblo Nuevo municipio Matanzas?

**Objeto de estudio:** Proceso de la Recreación en los niños y niñas con Síndrome de Down.

**Objetivo General:** Diseñar un grupo de Juegos físicos- recreativos adaptados para los niños y niñas con Síndrome Down de la Escuela Especial Franklin Gómez de la Fuente, en el sector Pueblo Nuevo, municipio Matanzas.

**Campo de acción:** Grupo de Juegos físicos- recreativos adaptados para los niños y niñas con Síndrome de Down de la Escuela Especial Franklin Gómez de la Fuente, en el sector Pueblo Nuevo, municipio Matanzas.

**Preguntas Científicas:**

- 1- ¿Cuáles son los fundamentos teóricos que sustentan a la recreación en los niños y niñas con necesidades educativas especiales?
- 2- ¿Cuál será el estado actual de la utilización del tiempo libre en los niños y niñas con Síndrome de Down de la Escuela Especial Franklin Gómez de la Fuente en el sector Pueblo Nuevo municipio Matanzas?
- 3- ¿Qué juegos físicos- recreativos se pueden realizar para la utilización del tiempo libre en los niños y niñas con Síndrome de Down de la Escuela Especial Franklin Gómez de la Fuente en el sector Pueblo Nuevo, municipio Matanzas?

### **Tareas Científicas.**

1. Valoración teórica de los elementos que sustentan el uso de la recreación en el tiempo libre de niños y niñas con necesidades educativas especiales.
2. Diagnóstico de la situación actual del tiempo libre en los niños y niñas con Síndrome de Down de la Escuela Especial Franklin Gómez de la Fuente en el sector Pueblo Nuevo, municipio Matanzas.
3. Determinación de los juegos físico-recreativos adaptados para la utilización del tiempo libre en los niños y niñas con Síndrome de Down de la Escuela Especial Franklin Gómez en el sector Pueblo Nuevo municipio Matanzas.

En la tesis se parte de la introducción donde se aborda los antecedentes de la investigación puntualizando en los componentes del diseño teórico de manera organizada. La misma está compuesta por dos capítulos , en el primero se abordan algunos conceptos, criterios y otros aspectos sobre la recreación y su utilización en el tiempo libre, las características de los niños con Síndrome de Down y otras particularidades de la patología, así como algunas generalidades sobre la utilización de la recreación física en el beneficio de la enfermedad, ya en el segundo se tienen en cuenta los componentes del diseño metodológico enfatizando en el resultado de las herramientas utilizadas (encuesta y entrevistas) además del grupo de juegos físico recreativos adaptados bien diseñados teniendo en cuenta, el nombre del juego, el objetivo que persigue, el ejecutante y la cantidad de participantes para su desarrollo, además de las conclusiones, recomendaciones y anexos.

## **Capítulo I. Marco Teórico Conceptual.**

En este capítulo se fundamentan varios aspectos sobre la recreación, la utilización de la recreación en el tiempo libre, los juegos, importancia y clasificación, además de las características del Síndrome de Down y las preguntas más frecuentes para el desarrollo de los niños, niñas y jóvenes con esta patología. .

### **1.1. Origen y concepto de la recreación.**

Su origen lo encontramos en los comienzos del hombre, con el surgimiento de un determinado tiempo para realizar actividades que no tuvieran relación directa con la producción, pero no es hasta los inicios de la industrialización, cuando las jornadas de trabajo eran demasiado largas, y se realizaban en pésimas condiciones para la salud, que se dan las condiciones verdaderamente objetivas para conjuntamente con los cambios socioeconómicos que se producirían, establecerse como una necesidad determinante en los hombres.

Algunos psicólogos y sociólogos han tratado de fundamentar la teoría de la necesidad humana de expresión propia. Otros, apoyándose en el campo de lo biológico, en las características de la estructura anatómica, fisiológica del ser humano y en, sus inclinaciones y tendencias, desde el punto de vista psicológico, realizan el análisis siguiente: La razón de la vida es la función orgánica, la maquinaria humana se desarrolla sobre la base del movimiento, cada movimiento es una experiencia que supone una acción que admitimos o rechazamos ; sobre esa teoría se desarrolla el principio de que todo hombre invariablemente, trata de realizar aquello que más le satisface (ley del efecto); que todo hombre tratará de hacer aquello que mejor realiza (ley de la madurez); que todo lo que realiza continuamente produce una mejor respuesta y promueve satisfacción (ley del ejercicio).

La función de la recreación, palabra que comenzó a usarse por aquel tiempo era lograr la regeneración de las fuerzas gastadas en el trabajo, esto es la regeneración de las energías empleadas, de tal manera que el hombre se sintiera restablecido o recuperado, quedando en condiciones para iniciar sus tareas laborales. Pero este propósito, considerado desde el punto de vista que nos da la actualidad, equivale a reducir al hombre a "homo faber", es decir, a puro

funcionario, que necesita pausas de descanso tan solo para poder seguir produciendo sin dificultades.

La recreación es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quién la identifique de diferente forma, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses en el mundo moderno puede constituir formas de recreación. Es por eso que muchas veces encontramos que lo que para unos es recreación, para otros no lo es, por ejemplo, el cuidado de los jardines para algunos resulta una actividad recreativa y para otros constituye su trabajo. En su contenido se confunde con la de juegos, sin embargo, la primera es más amplia que la segunda, aunque desde el punto de vista de sus fundamentos, la recreación para los adultos es equivalente al juego de los niños. Siguiendo a Johan Huizinga y otros autores, podríamos establecer que el vuelco de una persona a una actividad recreativa de cualquier naturaleza, se encuadrará dentro de las formas de juego.

Se analizarán varios enfoques conceptuales de recreación, ya que esta ha adoptado connotaciones de índole práctica y ejecutiva que la separa del concepto de tiempo libre.

Para Joffre Dumazedier, (1964) destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, Recreación es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales. Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres D: Descanso, Diversión y Desarrollo.

Otra definición bastante conocida por englobar los principales aspectos que los diferentes autores incluyen en múltiples definiciones es la del profesor norteamericano Harry A. Overstrut (1976) quien plantea que: La recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico - espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización. En esta definición el elemento socialización le imprime un sello particularmente que la distingue por cuanto es uno de los

aspectos de más resonancia en las funciones de la recreación, sin embargo, en ella no queda preciso el hecho del desarrollo que propicia al individuo.

Una muy aceptable y completa definición fue elaborada en Argentina, durante una convención realizada en 1967, definición que mantiene su plena vigencia y plantea:

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

Por consiguiente el término recreación caracteriza, no sólo los tipos determinados de actividad vital selectiva de la gente durante el tiempo libre, sino que también el espacio en que estos funcionan.

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

Considerada desde el punto de vista técnico - operativo la recreación es la disciplina cuyo propósito es utilizar las horas de descanso (tiempo libre), en el cual puede el hombre aumentar su valor como ser humano y como miembro de la comunidad, ocupando este tiempo con actividades creadoras y motivándolo para que se enriquezca en los dominios profesional, artístico - cultural, deportivo y social.

Todos o casi todos los estudiosos, profesores o promotores de la recreación coinciden en plantear que la recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre sino el aprovechamiento de este tiempo de forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del

hombre, la recreación está ligada por tanto con la educación, autoeducación, higiene física y psíquica, la diversión y la cultura en general.

Entre las principales características socio-psicológicas de la recreación en todas sus formas, están las siguientes:

1. Las personas realizan las actividades recreativas por sí mismas; libres de cualquier obligación o compulsión externa.
2. Las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata.
3. El elemento esencial de la recreación no está en los resultados, sino en el disfrute a través de la participación.
4. La recreación es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que se satisface.

## **1.2. Características de la recreación en el tiempo libre.**

### **1.2.1 De esta manera se distinguen dos elementos que en esencia constituyen las funciones de la recreación:**

1. El Ocio que complementa en grado significativo las funciones de reposición de las energías gastadas en el proceso productivo compuesto por descansos pasivos y activos, entretenimientos, relaciones familiares y amistosas y que a tener con las actuales interpretaciones denominaremos reproducción.
2. La actividad más elevada relacionada con el desarrollo del hombre, con la revelación de su capacidad, estudio, participación en la recreación en el consumo de los valores espirituales.

Es sumamente importante la observación de Marx con relación al hecho de que el tiempo libre es capaz de transformar al hombre en una personalidad altamente intelectual y de esta personalidad desarrollada participa en el proceso de producción no ya como su apéndice, sino como su organizador y director.

### **1.3. Elementos constituyentes del fenómeno recreativo.**

Como todo fenómeno la recreación tiene partes componentes, elementos que la forman y para analizarla como fenómeno socio-cultural se distinguen cuatro elementos constituyentes que la caracterizan, definen y dan forma; siendo estos:

1. El tiempo de la recreación, tiempo libre.
2. Las actividades en una función recreativa.
3. Necesidad recreativa.
4. El espacio para la recreación.

### **1.4. El tiempo de la recreación, tiempo libre.**

El tiempo social es la forma de existencia de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resulta una condición necesaria para el desarrollo el cambio consecuente de las formaciones socio-económicas como proceso histórico natural. Dicha determinación suficientemente amplia acentúa solamente la esencia de las variaciones sociales localizadas en el tiempo, el tiempo social puede ser incluido en cualquier Ciencia Social concreta.

La actividad productivo material de los individuos en la cual descansa el fundamento de la sociedad, la cual determina como hemos visto las formas de vida fuera de la producción, naturalmente por esto se presenta la estructura del tiempo social en dos partes fundamentales:

- El tiempo de trabajo.
- El tiempo extralaboral, que se encuentra fuera de la producción material.

Un análisis ulterior de la estructura del tiempo extralaboral condujo a los investigadores a extraer de este tiempo el propio tiempo libre.

El tiempo libre por lo tanto es una parte específica del tiempo de la sociedad.

¿Qué es? ¿Qué representa en sí?

En lo general el tiempo humano podemos dividirlo en tiempo relacionado directamente con la producción (tiempo de producción) y un tiempo no relacionado directamente con la producción (tiempo de reproducción). Desde ya sostenemos la unidad de estos tiempos, tanto porque producción y reproducción, con miembros de una totalidad siendo dominante el primer factor, esto en contra de las teorías burguesas que sostienen que entre uno y otro no hay relación alguna. Esta

superación no tiene otra finalidad de ocultar el hecho de que el uso, forma y contenido de las actividades del tiempo libre, están determinadas por las formas y contenido de las actividades del tiempo libre, están determinadas por la forma en cómo se participe en el proceso de producción.

Para llegar a la esencia del tiempo libre, es necesario analizar las actividades de estos tiempos, especialmente las características de obligatoriedad y necesidad de ellas.

A simple vistas las actividades del tiempo de producción presenta un alto grado de obligatoriedad y necesidad que va decreciendo en las actividades del tiempo de reproducción que son denominadas utilitarias (comer, dormir, asearse, etc.) y que todavía tiene un grado de obligatoria ejecución pero una cierta flexibilidad oportunidad, duración y forma de esa ejecución.

Pero dentro de ese tiempo extra laboral (reproducción) hay un sector de actividades de reproducción que por el bajo grado de obligatoriedad y por la amplia gama de ellas permite al individuo optar por una u otra actividad según su interés, las cuales se encuentran condicionadas socialmente aunque se expresan individualmente.

A la interrelación existente entre las actividades recreativas, la posibilidad de opción de estas y la disponibilidad de un tiempo para su realización, dada como una unidad es lo que denominamos recreación.

El concepto de tiempo libre ha sido durante un buen tiempo objeto de numerosas discusiones y debates entre economistas, sociólogos y psicólogos. Su definición plantea numerosas interrogantes que dan hoy día no están totalmente solucionadas, al abordar este concepto se estudiarán varias definiciones que se consideran objetivas, tanto teóricas, como operacionales y de trabajo que son definiciones muy utilizadas por lo funcionales que resultan en las investigaciones, a la vez que se reclama que el tiempo libre es una categoría sociológica compleja que siempre al estudiarla requiere un análisis de su esencia, contenido y correspondientemente de la manifestación específica de elementos interiores y formas concretas.

Según el destacado sociólogo soviético, B. Grushin (1988) quien afirma: Por tiempo libre se entiende pues, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones de tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.) es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones.

Los sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García (2003) definen teóricamente el tiempo libre como:

Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatoria, donde interviene, su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad condicionada.

Plantean una definición de trabajo:

El tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los rubros siguientes: Trabajo, transportación, tareas domésticas y necesidades biofisiológicas.

También plantea una definición operacional:

El tiempo libre se expresa en un universo de actividades recreativas concretas que dentro de una propiedad común, presentan características diferenciadas.

Según Pérez Sánchez, (2003) tiempo libre es: Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico se puede optar por cualquiera de ellas.

Se destaca aquí que la existencia de un nivel básico de satisfacción de las necesidades humanas es la condición que permite realmente al individuo optar y elegir libremente las actividades a realizar durante su tiempo libre. Esto afirma el hecho de que el tipo de actividad es seleccionado por el individuo, pero esta es ofertada, condicionada socialmente. Definición que asume el autor en esta investigación.

#### **1.4.1. El tiempo libre, su importancia social y su relación con la recreación.**

Esta importancia está dada entre otros aspectos, por el reconocimiento que de él hacen los autores de las más diversas tendencias e ideológicas. Cuando

estudiamos el tiempo libre encontramos en la literatura especializada un problema que no ha sido del todo mencionado. Es un problema etimológico, los ingleses usan el término Leisure y los franceses Loisir. Para determinar las actividades en el tiempo libre en español no existe un término que encierra el contenido de dichas expresiones.

Esto hace que a la hora de interpretar el asunto se caiga en un vacío. No obstante la literatura ha utilizado la palabra recreación para referirse a esta actividad dentro del tiempo libre y aunque no es del todo feliz usarla, no hay por el momento otro camino.

Muchos autores han señalado la estrecha relación que existe entre el tiempo libre y la recreación. Esta relación expresa sobre todo que el tiempo libre es uno de los elementos necesarios que constituyen la recreación.

La estructura y variedad de las actividades de tiempo libre de un pueblo expresan, en última instancia, su nivel de desarrollo socio-cultural. Especial atención debe prestarse al empleo del tiempo libre de los niños y los jóvenes, en tanto este incidirá de una forma u otra en la formación de la personalidad. La importancia de una adecuada utilización de este tiempo es más compleja aun, ya que puede construir un elemento regulador en la prevención de conductas antisociales y delictivas.

La calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas - físicas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la recreación.

Sobre la base de estos fundamentos es que resulta muy objetiva conveniente la instrucción de dos concepciones de trabajo:

- Cultura del tiempo libre.
- Formación y educación para el tiempo libre.
- La cultura del tiempo Libre.

Mediante un uso diversificado y culto del tiempo libre es posible lograr que los modelos de la sociedad actual se incorporen incesantemente a la conducta y al pensamiento de los hombres contemporáneos. Para eso es necesario crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la población y en estado que se basen, ante todo, en las funciones más importantes que debe cumplir el tiempo libre en este periodo histórico: el despliegue de las potencialidades y capacidades creadoras de los hombres y el logro de la más amplia participación popular en la cultura y la creación.

Impulsar una cultura del tiempo libre que se oponga al modelo de consumismo en forma positiva, demostrando la capacidad creativa y los niveles de participación popular del socialismo, la riqueza incalculable de la creatividad popular. Una cultura socialista del tiempo libre basada en la antítesis del consumismo: En la creación y la participación.

#### **1.4.3. Pedagogía del tiempo libre (de la recreación).**

Esta pedagogía, que constituye una alternativa estratégica está ligada a la función educativa que posee el tiempo libre, pues de acuerdo con el sociólogo francés Dumazedier la sociedad técnica produce nuevas necesidades de educación durante el tiempo libre. La organización de las actividades del ocio se convierte en una de las claves del progreso de la educación popular y por medio de las actividades recreativas, el individuo puede adquirir conocimientos y desarrollar las capacidades motrices, intelectuales y socioafectivas que permitan su mejor desarrollo. Por lo que es fundamental lograr una educación para el tiempo libre, de manera tal que permita la mejor elección de las actividades a realizar. Las aplicaciones que se le dan son:

Promover hombres capacitados para reconquistar su tiempo libre, dándose el desarrollo de la información, formación y realización del individuo como persona social.

Permitir la elección libre y responsable a los niños, jóvenes y adultos respecto al uso de su tiempo libre por medio de la educación, y no permitir que las actividades recreativas que realicemos se pierdan en el aburrimiento o en el tiempo libre que le robe a muchos la sociedad de consumo.

Así, la educación del tiempo libre surge como una necesidad, pues hablar de una civilización del ocio apenas tiene sentido sin esta educación. La cual debe darse en y para el tiempo libre, rompiendo los esquemas de la rigidez educativa, de la continuidad forzada de los horarios, permitiéndonos ser más flexibles en la impartición de los programas de estudios y fuera de estos.

El fenómeno del tiempo libre va en aumento, lo que genera la necesidad de saber cómo utilizarlo adecuadamente de manera que contribuya al desarrollo integral del individuo. Se ve que la mejor forma de alcanzar esto es mediante las actividades recreativas, pero estas están inmersas dentro de una sociedad de consumo, lo que plantea el surgimiento de una educación en y para el tiempo libre, permitiendo que el individuo conozca las alternativas que existen y pueda elegir, consciente y responsablemente las actividades que realizará dentro de su tiempo libre contribuyendo a su desarrollo personal y social dentro de una comunidad.

La familia tiene una responsabilidad ineludible en la educación y formación de nuestros hijos para el tiempo libre forma parte de ese proceso, en virtud del cual se forma la personalidad. La familia es un agente socializador, es decir, una institución importante para que nuestros hijos aprendan a conocer el medio en el que viven y a integrarse en él.

Otra instancia socializadora es la escuela. La institución educativa también debe contemplar la importancia de la creatividad, del desarrollo de la imaginación y de un tiempo libre enriquecedor, en lugar de limitarse a ser una institución meramente transmisora de conocimientos.

#### **1.4.4. Tiempo libre, recreación y desarrollo humano.**

La recreación se considera una condición, en ocasiones definida como un estado del ser, una disposición de ánimo o una cualidad de la experiencia, que se distingue por la libertad que percibe el individuo para actuar, se trata de algo placentero, que está motivado intrínsecamente, puesto que constituye un fin en si mismo y es valioso de por si, aunque no quiere decir que lo que el individuo elige es necesariamente aprobado o "sano"; y puede estar en todos los tiempos y espacios del sujeto.

Igualmente se considera una actividad a través de la cual se puede experimentar y disfrutar el tiempo libre, pero también se percibe como una institución organizada con fines sociales, que genera beneficios sociales, personales y que tiene derecho a recibir un respaldo estatal, es un medio para lograr un fin y puede justificarse racionalmente.

La recreación como un medio para el desarrollo humano, es entendida desde un punto de vista que incluye tanto el desarrollo personal, como el comunitario y el social. Actualmente se tienen dos visiones diferentes de este fenómeno, primero como una necesidad motivada por el cansancio y la fatiga propios del trabajo o la escuela, hasta la necesidad en si misma.

Klieber (citado por Osorio 2002) afirma que el ocio es un contexto de relativa libertad de expresión y que el desarrollo puede al menos ser parcialmente autodirigido, no está totalmente determinado por lo social o biológico sino que implica el autocontrol, es producto de influencias sociales y la autodeterminación de los individuos.

Sin embargo la recreación no contribuirá al desarrollo humano en ausencia de una dimensión moral y ética sostenible, por lo tanto, como se dijo, hay que tener en cuenta que la recreación reproduce diversos valores y expresiones que igual no son consecuentes con una sociedad sostenible, por lo tanto, se deben combinar con los valores sociales que sustentan la equidad, y que contradigan aquellos que no propician un desarrollo humano desde las identidades personales y sociales, fomentando que éstas se construyan desde posturas éticas mínimas, intersubjetivas y racionales.

Esto implica llegar a acuerdos, incluso dentro del sector de la recreación, de cuáles son los valores que han de sustentar un marco social que promueva el desarrollo humano a partir del fomento del potencial humano creativo, de las capacidades que influyen positivamente sobre los individuos y los grupos, y el autocontrol de los negativos, como la indisciplina social, el alcoholismo, el abuso de los recursos naturales. Como anota, Tabares (2002), la definición de los potenciales positivos y negativos depende de los acuerdos entre individuos y sociedades, lo que nos lleva nuevamente a la necesidad de acuerdos éticos y

morales. Los cuales en nuestra están muy bien definidos y marcan las posibilidades del pleno desarrollo del hombre.

Desde una postura humanista, Cuenca (2000) afirma que la recreación debiera ser, una vivencia integral relacionada con el sentido de la vida y los valores de cada uno y coherente con ellos, una experiencia de recreación, que crea ámbitos de encuentro o desencuentro, se diferencia de otros tipos de ocio por su potencialidad para llevar a cabo encuentros creativos que originen desarrollo personal: cuando hablamos de ocio nos referimos a la mera diversión, al consumo material, al ocio pasivo o la simple utilización del tiempo libre. Aludiendo a un concepto de ocio/recreación abierto a cualquier perspectiva presente y futura, pero al mismo tiempo, entendido como marco de desarrollo humano y dentro de un compromiso social.

Para Tabares (2002), el ocio/recreación bajo la actual perspectiva de la relación con el desarrollo humano, deberá ubicar gran parte de sus esfuerzos en las necesidades reales de los ciudadanos, intentando identificar e interpretar las regularidades que subyacen en los hábitos de la gente y su relación con la construcción de mejores vidas humanas.

El desarrollo humano es descriptor de la naturaleza humana, pero también es prescriptor en la medida que como definidor y normador de la realidad social legitiman ciertos estándares que aceptan o excluyen de ciertos grupos sociales y culturales.

Este hecho es evidente en el campo de la recreación, donde las representaciones sociales y prácticas que los individuos asumen, por los condicionamientos del sistema y decisión individual, son valoradas como negativas o positivas. Incluso desde el nivel conceptual, dependiendo del carácter que éste asuma se critica o se promueve.

La recreación facilita la individualización en el sentido que proporciona la posibilidad de explorar vías alternativas de pensar y existir, pueden utilizarse para apartarse de la mayor parte de las personas que conforman el mundo social: La imaginación y la experimentación creativa necesarias para la individualización usualmente suceden en soledad, pudiendo beneficiarse especialmente de la

ausencia de evaluación de otras personas, pero el entorno desempeña un papel al reconocer y reforzar la expresión de talentos y gustos particulares.

La individuación y la identificación desempeñan una función dialéctica en el ocio para provocar la formación de una identidad propia. Los procesos dialécticos de diferenciación e integración, de identificación e individuación y de exploración y compromiso sugieren una serie de propuestas específicas sobre la relación entre identidad y la recreación, como afirma Tabares (2002) y su incidencia sobre los procesos de desarrollo humano.

Por otra parte, y más referida a los procesos de socialización, Bricknell (citado por Tabares 2002) en sus estudios de ocio plantea que a través del acto del nacimiento el sujeto se relaciona con otros y sus significados, por ejemplo hombre, mujer, masculinidad, feminidad, raza, color, etc. Estos significados han sido social, histórica y culturalmente construidos, los cuales son influenciados por tales factores y los de su propia experiencia. Los significados cambian pero dentro del contexto de un entorno cercano o más amplio que le aporta e influye y por significados que puede adoptar y adaptar: Se ha de reconocer que si bien el ser auténtico y autónomo implica en primera instancia una decisión individual, este proceso no está aislado de los contextos, lo que le presentará a los sujetos tanto límites como posibilidades para su toma de decisiones, el asunto está en cómo identificar y manejar esos condicionantes y ante cuáles ceder o no.

De ahí que la construcción teórica, la práctica, las políticas de recreación han de tener en cuenta todas las dimensiones del fenómeno para potenciarlo como un mediador del desarrollo humano.

#### **1.4.5. Las actividades en una función recreativa.**

¿Cuándo una actividad se considera que cumple una función recreativa?

Partiendo de la interrogante anterior podemos enunciar que cualquier actividad puede cumplir una función recreativa, siempre que satisfaga los principios siguientes:

Lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma sino en la actitud con la que enfrenta el individuo.

Queremos decir con esto que el tipo de actividad, su oportunidad y duración lo define el individuo, según sus intereses, habilidades, capacidades, experiencia y nivel de información, ya que la opcionalidad es una característica propia de la actividad recreativa, aunque esta elección se realiza sobre la base de intereses individuales, es condicionada socialmente, con esto queremos enfatizar que las características propias de la actividad a realizar son determinadas por el individuo y no desde fuera de él, por lo que una misma actividad puede constituir una actividad recreativa o laboral a razón de como se enfrente.

Debe ser realizado en el tiempo libre.

Si se retoman aspectos tratados anteriormente resulta una lógica consecuencia plantear lo anterior, ya que como se encuentra planteado en la definición de tiempo libre, las actividades pueden ser elegidas libremente sobre la base de su grado bajo de obligatoriedad, son las consideradas actividades de tiempo libre.

Teniendo como base la función de autodesarrollo que cumpla la Recreación (formación integral), cualquier actividad que se realice en el tiempo libre y aporte características positivas a la posibilidad, es considerada como recreativa.

Muy interesante por consiguiente con los principios antes planteados resulta lo que presenta el profesor argentino Manuel Vigo sobre las características que debiera reunir una actividad para ser considerada recreativa, estas son según él, cuando:

- a) Es voluntaria, no es compulsada.
- b) Es una actitud de participación gozosa, de felicidad.
- c) No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.
- d) Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.
- e) Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.
- f) Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.
- g) Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.

- h) Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.
- i) Es parte del proceso educativo permanente por el que procurarse dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.
- j) Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

Por consecuencia resulta a la gama de actividades que pueden cumplir una función recreativa, resulta muy amplia, abarcando los diversos sectores de actividad del hombre.

### **1.5. Características de la recreación física:**

Cajigal expone siete características esenciales del o que según él coinciden con las del deporte, las seis primeras son las descritas por Dumazedier, añadiendo él una séptima.

1. Ocupación voluntaria: Dependiendo del tipo de actividad física, la actitud y asiduidad con que se realice, alcanzará n nivel de intensidad determinado.

Nos encontramos con una realidad, y es que la práctica de actividad física conlleva generalmente un estímulo a la entrega, a la donación de energías gratuita, afición, esfuerzo, pasión.

Una forma de hacer activo el ocio, es ocupándolo voluntariamente, de forma que el individuo se sienta identificado con su propia persona como principal protagonista.

2. Descanso: Debemos entenderlo más como descanso psíquico que físico.

La evolución surgida por el trabajo en la civilización industrial ha tendido hacia tipos más o menos sedentarios en los que el cansancio es fundamentalmente emocional, psíquico, nervioso.

El ejercicio físico recomienda como forma de descarga de las tensiones y acumulaciones, saca al hombre de la rutina, del hábito., de los estereotipos.

3. Diversión, recreo: Es de todos conocida la importancia que la diversión, esparcimiento, recreo, distracción tienen para la vida del hombre, y como son constitutivos esenciales de la forma de vida (juego) de los niños.

Según Cajjgal, (1987): el recuerdo de la nota esencial, especificadora de la función de divertir, recrear, que ha de tener el ocio: es el disfrute producido por un cambio de actividad, por una percepción estética, o emocional, o pasional.

El deporte y la actividad física - recreativa, constituyen un importante agarradero como salida de todo tipo de trabajos, ocupación mental sedentariamente desarrollada. Como posible disfrute emocional o pasional, encuentran en su carácter competitivo, al que ya hemos aludido, una gran posibilidad de realización.

4. Formación (Información): El deporte recreativo desde el punto de vista físico es imprescindible ante el sedentarismo que se presenta en la actualidad, pero también a nivel intelectual, emocional, aprendemos jugando, sin resentimientos, nuestros límites personales. Es una espontánea educación libre y permanente.
5. Participación social: El tipo de trabajo colectivista que se va imponiendo en la sociedad actual da lugar al mismo tiempo a una mayor integración social. El hombre como un elemento más de este entretejido va ganando su propia identidad.
6. Desarrollo de la capacidad creadora: En la actividad físico - recreativa el hombre ha de poner en juego sus propios recursos, discurrir y ejecutar multitud de acciones no automatizadas, solucionar los problemas...; en cada jugada existen posibilidades de creativas. El hombre necesita esta sensación de iniciativa, sentirse protagonista.
7. Recuperación: Esta característica es incluida por Cajjgal, y supone la recuperación de los estragos del sedentarismo que origina y favorece cardiopatías, anomalías vasculares, enfermedades respiratorias, reumáticas y malformaciones del aparato locomotor, así como también implica la recuperación del cansancio psíquico, canalizado y descargando toda la ansiedad.

### **1.5.1 Funciones de la recreación física.**

La Recreación Física cumple funciones objetivas biológicas y sociales. Entre las de marcado carácter biológico tenemos:

- ✓ Regeneración del gasto de fuerza mediante la recreación activa.

- ✓ Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- ✓ Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir aumento del nivel de rendimiento físico.
- ✓ Perfeccionamiento de las capacidades coordinadoras y de las habilidades físico-motoras, especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, rica en experiencias y que promueva la salud.
- ✓ Estabilización o recuperación de la salud.

Teniendo en cuenta que estas funciones objetivas también tienen repercusiones sociales directa o indirectamente, se pueden mencionar como funciones objetivas sociales las siguientes:

- ✓ Empleo del tiempo libre de forma creativa y rica en experiencias.
- ✓ Fomento de las relaciones sociales.
- ✓ Ampliación de los niveles de comunicación y del campo de contacto social.
- ✓ Contacto social alegres en las experiencias colectivas.
- ✓ Reconocimiento social en los grupos y a través de ellos.
- ✓ Regulación y orientación de la conducta.

**En general las actividades de recreación física ayudan a:**

1. Liberar carga de tensión nerviosa.
2. Aumentar la capacidad de respiración
3. Aumentar la capacidad de circulación e irrigación cerebral.
4. Oxigenar todos los tejidos del cuerpo.
5. Consumir los excesos de grasa y ayudar a la función digestiva
6. Ayudar a las funciones de eliminación.

**1.6. Juegos**

**1.6.1. Concepciones sobre el juego.**

De manera general puede afirmarse que todos los que han pensado seriamente en la educación del niño: Filósofos, psicólogos, pedagogos, sociólogos, se han referido de una forma u otra al juego.

La destacada pedagoga María de Borja I Solé citada por Pérez, Laura (2001) en su tesis de Maestría expreso “que el juego como el lenguaje es un problema de la

antropología que se encuentra en todas las civilizaciones y en todas las etapas y dice” y a continuación expresa: “Es inconcebible un periodo de la humanidad sin juego y a lo largo de la historia lo vemos unido a conceptos tan complejos como “rito”, “sagrado o “religión”.

Cuando uno piensa en el juego debemos tener en cuenta que la humanidad ha jugado desde siempre, incluso los animales lo hacen, por eso el juego se considera previo a la cultura misma; existen innumerables manifestaciones de esta actividad en las diferentes formaciones económicas de todos los tiempos y se cuenta con muchas obras de arte donde se aprecian estas manifestaciones.

Según I. Martínez (2008) destaca que el mismo Aristóteles que se ocupa de los problemas educativos para la formación de hombres libres, menciona en varios lugares de su obra ideas que remiten a la conducta de juego en los niños, por ejemplo “hasta la edad de cinco años, tiempo en que todavía no es bueno orientarlos a un estudio, ni a trabajos coactivos, a fin de que estos no impida el crecimiento, se les debe, no obstante permitir movimientos para evitar la inactividad corporal; y este ejercicio puede obtenerse por varios sistemas, especialmente por el juego”. En otro fragmento menciona, “la mayoría de los juegos de la infancia, deberían ser imitaciones de las ocupaciones serias de la edad futura”.

**1.6.2. El juego y su importancia sociológica, pedagógica, psicológica y física**  
Al analizar la función sociológica del juego se comprueba la relación directa entre el juego del niño y la sociedad. La organización familiar, las condiciones de vida, el medio ambiente y los medios de subsistencia influyen directamente sobre las actividades lúdicas, pero se limita su desarrollo si el niño carece o vive en un medio desfavorable es por esto que el niño necesita, como algo básico para desarrollar su juego, de un área lúdica, de un fragmento del espacio socio-cultural, un lugar donde encuentre fuerza de orígenes diversos para poder crecer y desarrollar su personalidad; y sobre todo, de la satisfacción de sus necesidades biológicas que den paso a necesidades espirituales entre las cuales estará, sin duda, el juego.

En las sociedades modernas es escaso el tiempo y el espacio. Algunos niños se convierten tempranamente en adultos para ayudar en el trabajo, en otras ocasiones el adulto se somete a esquemas ideológicos, determinados que anulan las posibilidades del juego infantil.

El juego es reconocido como una institución educativa fuera de la escuela y constituye una válvula de seguridad vital y educativa. Durante el juego se trasmite tecnologías o conocimientos prácticos y generales que les permiten sentar las bases para su aprendizaje en la institución.

Al jugar, el niño aprende del comportamiento del adulto, desarrolla sus aptitudes físicas, verbales, intelectuales y su capacidad de comunicación. Permite el desarrollo del diálogo entre individuos y la amplitud del vocabulario lingüístico y cultural. El educador puede a través de él, proponer modelos nuevos de conducta y normas sociales despertando en el niño la imaginación y creatividad.

El reconocer el juego como medio propicio para conocer al niño desde el punto de vista de su psicología individual, y observando su desarrollo mental, afectivo, psicomotor e intelectual; se podrá conocer, sin lugar a dudas, sus creencias, experiencias y aspiraciones. Con todos estos elementos el educador podrá seleccionar los métodos adecuados para trazar las estrategias pedagógicas que convengan.

Al analizar un juego dentro del aprendizaje, el educador tendrá bien definido sus objetivos pedagógicos y no sólo se debe limitar al estímulo o tolerancia, sino que facilitará su puesta en práctica.

También es necesario destacar la importancia que reviste el juego para el desarrollo de los procesos cognoscitivos que ya mencionamos anteriormente y es fundamental en la estimulación de la inteligencia.

El juego se presenta como canal idóneo para la apreciación y creación de imágenes desde las más tempranas edades, y es por esto que el comportamiento lúdico, es expresión plena de lo humano.

El juego ayuda al niño a formar la conciencia social, le hace brotar la comprensión, la cordialidad, la simpatía y los sentimientos; pues durante el mismo debe tener en cuenta a los demás. También da escape a sus emociones y resuelve sus

dificultades. Por otra parte, el juego reporta sus ventajas al desarrollo intelectual porque es un medio fundamental para activar los procesos cognoscitivos, tales como: percepción, memoria, pensamiento y sus operaciones lógicas; además de que logra que se desarrollen hábitos, habilidades y capacidades.

Ofrece al educador la posibilidad de conocer mejor a sus preescolares, renuevan los medios y métodos pedagógicos para influir positivamente en su conducta.

En lo físico el juego contribuye al desarrollo de las habilidades básicas, además contribuye al desarrollo sensorial, muscular del niño.

### **1.6.3. Valores del juego**

Es importante establecer los valores que el juego forma en los niños y adolescentes, en este sentido A. Pérez (2003) en su material valoración conceptual del juego establece 7 funciones:

1. Tiene el juego una función vital importantísima, prepara, ejercita, entrena al niño para las exigencias de la vida adulta.
2. El juego satisface en el niño la necesidad de expresarse, de actuar sobre las cosas que le rodean, de crear, a su modo y a su antojo, de ejercitar su propia voluntad. Esto le brinda conciencia de sus propias fuerzas, seguridad en la acción y amplía constantemente el campo de sus posibilidades.
3. El juego permite la liberación emocional del niño. La afectividad rige la conducta infantil y las emociones son por esta causa muy frecuente en los niños. El juego da lugar a la derivación de las tensiones emocionales, de manera inconsciente. La alegría, la tristeza, el amor, el odio, el temor, el fastidio, los celos, la ira, y las mil formas de los sentimientos infantiles, se traducen provechosamente por medio del juego.
4. El juego es la mejor forma de desarrollar las necesidades sociales del niño (y quizás la única). Su relación con los adultos no es de igual a igual; el trabajo escolar sigue siendo autoritario e individualista. Solo el juego pone en contacto a los niños con sus semejantes.
5. El juego puede ser provechoso, con las debidas precauciones, como medio educativo, para guiar y estimular la formación de la personalidad. Ciertos juegos ponen al niño en contacto agradable con valores culturales.

6. Para el investigador de la infancia, el juego representa la mejor "pantalla de exploración psicológica", pues el niño refleja en él, inconscientemente, los contenidos más profundos de su ser.
7. El juego es utilizado por psicólogos clínicos para el tratamiento de las perturbaciones psíquicas, que son a menudo de origen afectivo (Ludoterapia). Aún en casos de enfermedades orgánicas, el juego tiene también su lugarcito bienhechor. Los juguetes ayudan a curar a los niños como el amor.

Como se puede apreciar con el juego los niños se preparan, ejercitan, entrenan para las exigencias de la vida adulta; además expresarse, manifestar sus necesidades de actuar sobre las cosas que le rodean, de crear, a su modo y a su antojo, de ejercitar su propia voluntad el juego; o da lugar a la derivación de las tensiones emocionales, de manera inconsciente. La alegría, la tristeza, el amor, el odio, el temor, el fastidio, los celos, la ira, y las mil formas de los sentimientos infantiles, se traducen provechosamente por medio del juego. Solo el juego pone en contacto a los niños con sus semejantes.

#### **1.6.4. Clasificación de los juegos**

La clasificación de los juegos ha sido y es, hasta el momento, uno de los temas con más controversias en el estudio de los juegos infantiles.

Las corrientes sobre las que giran las clasificaciones de los juegos son normalmente, las acciones que generalmente se realizan en el juego. (26)

Expondremos algunos de los criterios sobre la clasificación de los juegos obtenida por la consulta bibliográfica realizada:

Según J. Piaget (1959), propone una clasificación fundamentada en la estructura del juego, que sigue estrechamente la evolución genética de los procesos cognoscitivos. Casi todos los comportamientos pueden convertirse en juego cuando se repiten por "asimilación pura", es decir por puro placer funcional, obteniendo el placer a partir del dominio de las capacidades motoras y de experimentar en el mundo del tacto, la vista, el sonido, etc.

Por sus características: Pequeños, Juegos Pequeños: En este grupo se encuentran todos aquellos juegos de organización sencilla, que pueden o no tener

implementos, de pocas reglas que pueden modificarse, su duración y participación no están sometidas a estipulaciones oficiales, no requieren de terrenos específicos, ni de materiales especiales. Estos juegos se enseñan y ejercitan con éxito en una clase. Mediante estos juegos se desarrollan habilidades motrices como saltar, correr, lanzar, atrapar, esquivar, etc. Y se desarrollan capacidades motrices como la rapidez, fuerza, agilidad, etc.

Por la actividad desarrollada: Se tiene en cuenta la actividad fundamental a desarrollar con vistas a cumplir el objetivo del juego, aunque en los juegos se pueden presentar otras actividades que contribuyen al logro del objetivo propuesto.

De acuerdo con esta concepción clasificamos los Juegos Pequeños como:

Sensoriales: Objetivo, desarrollo de los órganos de los sentidos (auditivos, táctiles, visuales, del gusto, olfato, de orientación).

Motrices: Objetivo, desarrollo de actividades dinámicas.

Dramatizados: Objetivo, desarrollo de la imaginación y la creatividad, juegos donde se ponen de manifiesto las actuaciones de personajes, animales o cosas, entre ellos están los juegos de roles.

Imitación: Objetivo, expresión corporal, en estos juegos el niño reproduce las imágenes, gestos, movimientos de una persona, animal o cosa, sin llegar a la actuación de dicho personaje.

#### **1.6.5. Los Juegos Recreativos en la Escuela.**

En la escuela el profesor de Educación Física debe compartir sus funciones con las actividades socio- recreativas, donde las actividades físicas juegan un papel inicial en la continuidad del trabajo con los alumnos como forma de utilización de su tiempo libre. Entre el trabajo de la Educación Física en la escuela y el trabajo extraescolar existen diferencias, las cuales podrían enunciarse:

- a) En la escuela los grupos se basan en el colectivo de aula; en las actividades recreativas – físicas entra además otro criterio, que es el interés de los participantes por determinadas formas recreativas.
- b) Las actividades extraescolares se realizan como la expresión del interés de los estudiantes hacia las distintas formas de actividad de movimiento sobre

la base de la libre voluntad, creándose una buena situación para la influencia educativa, la cual es absorbida mejor por los alumnos sobre la base del voluntarismo.

Existen dudas sobre si las actividades dirigidas en el tiempo extraescolar tienen motivación, planteándose que esta dirección puede acabar con la espontaneidad de los participantes; sin embargo, la experiencia demuestra lo contrario, ya que las actividades dirigidas posibilitan la participación para todos más equitativamente, aunque resulta muy necesario que exista un balance entre actividades libres y dirigidas.

## **1.7. Personas con Retraso Mental, clasificación y características en niños, niñas y jóvenes con Síndrome de Down.**

### **1.7.1. Personas con Retraso Mental**

La primera clasificación científica sobre retraso mental, que se reporta por el particular realizada por el médico F. Platter (1536-1614) que al observar las enfermedades mentales en las casas especiales que se abrieron en el siglo XIV, hizo la siguiente clasificación: trastorno intelectual, del estado físico y las emociones. Algunos otros consideraron que F. Platter fue uno de los primeros en destacar de estas enfermedades mentales una forma donde el síntoma fundamental era la perturbación estable del intelecto, mientras que más tarde se destacó esta perturbación como una forma determinada de enfermedad mental.

Un nuevo matiz se le dio cuando aparecieron los trabajos de A. Bidet y T. Simón, quienes crearon la llamada Escala Métrica de la Inteligencia (1905). Ellos a través del método de los test consideraban que los niños retrasados mentales tenían una edad mental, correspondiente a una cronológica inferior de un niño normal y lo concebían como un retraso de sus capacidades intelectuales. Desde entonces cobró una fuerza mayor el término retraso mental.

¿Qué entendemos por retraso mental?

Según la propuesta en este caso es asumir el concepto de retrasado mental tal y como es asimilado por la gran mayoría de los especialistas que laboran con estas personas y de ahí que se propone la siguiente definición la cual se nutre a nuestro entender de las diferentes deficiencias que se han referido anteriormente.

El retraso mental es un trastorno o estado que se presentan en el individuo, lo cual provoca que los procesos psíquicos se presentan tardíamente debido a que el S.N.C se encuentra orgánicamente difuso, donde esta difusión no es capaz de retornar al estado original de individuos normales, es decir que es un estado irreversible, además presentan rasgos fenotípicos que los hacen ser diferentes a las personas normales.

Todas las personas que padecen, de retraso mental aunque el defecto sea catalogado como lesión estática del sistema nervioso central no son iguales, una prueba de ello es que a través del tiempo se han reconocido estos defectos como síndromes específicos, entre ellos el Síndrome de Down.

### **1.7.2. Clasificación y características del Síndrome de Down.**

Fue Lagdon Down, John (1866) quien presentó el caso de un sujeto con características diferentes a la normalidad, presentaba retraso mental, alteraciones somáticas características y facies semejantes a personas de raza mongoloide. Pero este muere antes de conocer donde se encuentra la deficiencia, es decir, cuáles eran las causas de esas afecciones. Por lo que en su honor este síndrome toma su nombre.

Sin embargo, no es hasta 1959 que el médico genetista francés Jerone Lejuene y sus colaboradores descubren la aberración genética que se produce en el par cromosómico 21, como la generadora del síndrome.

Goldberg y Eliot (1994) plantean que el Síndrome de Down, se puede definir como una combinación de defectos de nacimiento incluyendo cierto grado de retraso mental y rasgos faciales característicos.

El Síndrome de Down es un grave trastorno genético que ocasiona retraso mental al igual que ciertas deformidades físicas.

En el caso de este síndrome, es una alteración cromosómica de número la que la origina, siendo la más frecuente la trisomía del par 21, que afecta a todas las células, y es la mutación genética más frecuente al determinar el cariotipo del niño que nace con Síndrome de Down, aunque también se encuentra el mosaico cuando las células tienen distinto recuento genético, pudiendo encontrarse determinados porcentajes con células normales y la traslocación que se produce al

romperse uno de los brazos largos de un cromosoma y fusionarse con otro cromosoma correspondiente a otro par, esta mutación es heredable, por lo que si es portada por alguno de los progenitores pueden tener en su descendencia otros hijos con el síndrome y otros portadores, que también corren el mismo riesgo.

El aspecto físico y las funciones biológicas de todo ser humano vienen determinadas por su dotación genética. En el sujeto con Síndrome de Down, los genes procedentes del cromosoma 21 afectado, son los responsables de la formación genética de su organismo y las alteraciones que presentan.

En este síndrome, la cara tiene algunos rasgos semejantes a los grupos mongoles, de ahí que en el pasado se le llamara, incorrectamente mongolismo.

El retraso mental puede variar entre leve y moderado, con un IQ de 50 como promedio. Cerca de la tercera parte de quienes nacen con Síndrome de Down, tienen graves defectos cardíacos, lo que ocasiona la muerte de muchos. Otros sobreviven gracias a una cirugía correctiva.

Los principales síntomas son:

- Cabeza anormalmente grande, pequeña o deformada.
- Manos cortas, anchas, posiblemente con sólo un pliegue en la palma; dedos cortos, posiblemente con una articulación.

Signos clínico general:

- Cabeza achatada en la parte posterior (occipital) y de pequeño tamaño.
- Cuello corto y ancho.
- Ocasionalmente presentan estrabismo.
- Las pestañas se presentan escasas y finas.
- Orejas por lo general pequeñas, a veces prominentes.
- Ancho en el puente nasal.
- Boca pequeña y bóveda palatina alta.
- Lengua en protrusión y con falta de tono muscular.
- Labios excesivamente humedecidos y propensos a researse, a veces presentan pequeños cortes.
- Retraso mental.
- Hipotonía muscular.

- Estatura más baja que el promedio.
- Dientes pequeños, mal alineados, espaciados y aparecen tardíamente.
- Piel a veces seca y envejece antes de lo normal.
- Cabello fino, quebradizo y poco abundante.
- Ángulo acetabular e ilíaco disminuido.
- Pene pequeño y con criptorquidia.
- Abdomen abultado a causa de la hipotonía de los músculos abdominales, cuando son pequeños.
- Extremidades inferiores cortas en relación con el tronco.
- Los pies muchas veces son anchos, planos y cuadrados.
- Los brazos en algunos casos se refieren cortos y las manos pequeñas.
- Los dedos de las manos son cortos, anchos y curvados hacia dentro.

### **1.8. Patologías asociadas más frecuentes:**

#### ❖ Cardiopatías:

Entre un 40 y un 50% de los recién nacidos con Síndrome de Down presentan una cardiopatía congénita, es decir, una patología del corazón presente en el momento del nacimiento, siendo estas la causa principal de mortalidad en niños con Síndrome de Down .

#### ❖ Alteraciones gastrointestinales:

La frecuencia de aparición de anomalías o malformaciones digestivas asociadas al Síndrome de Down es muy superior a la esperada en población general: En torno al 10% de las personas con Síndrome de Down presentan alguno de estos trastornos. La lista de anomalías y su expresión clínica (gravedad con la que se presentan) es muy amplia y variable, pero las que presentan una mayor incidencia son la atresia esofágica, la atresia o estenosis duodenal, las malformaciones anorectales, el megacolon agangliónico (Enfermedad de Hirschsprung y la celiaquía).

#### ❖ Trastornos endocrinos:

Las personas con Síndrome de Down de cualquier edad tienen un riesgo superior al promedio de padecer trastornos tiroideos. Casi la mitad presentan algún tipo de patología de tiroides durante su vida. Suele tratarse de hipotiroidismos leves

adquiridos o autoinmunes que en muchos casos no precisan tratamiento, aunque cuando su gravedad lo requiere deben instaurarse lo más precozmente posible para no ver comprometido el potencial de desarrollo intelectual.

❖ Trastornos de la visión:

Más de la mitad (60%) de las personas con Síndrome de Down presentan durante su vida algún trastorno de la visión susceptible de tratamiento o intervención. El astigmatismo, las cataratas congénitas o la miopía son las patologías más frecuentes. Dada la enorme importancia que la esfera visual supone para el aprendizaje de estos niños se recomiendan controles periódicos que corrijan de manera temprana cualquier déficit a este nivel.

❖ Trastornos de la audición:

La particular disposición anatómica de la cara de las personas con Síndrome de Down determina la aparición frecuente de hipoacusias de transmisión (déficit auditivo por una mala transmisión de la onda sonora hasta los receptores cerebrales). Esto es debido a la presencia de patologías banales pero muy frecuentes como impactaciones de cerumen, otitis serosas, colesteatomas o estenosis del conducto auditivo, lo que ocasiona la disminución de la agudeza auditiva hasta en el 80% de estos individuos.

❖ Epidemiología:

La incidencia global del Síndrome de Down se aproxima a uno de cada 700 nacimientos, pero el riesgo varía con la edad de la madre. La incidencia en madres de 25 años es de 1 por 2000 nacidos vivos, mientras que en madres de 35 años es de 1 por cada 200 nacimientos y de 1 por cada 40 en las mujeres mayores de 40 años. Por este motivo se recomiendan técnicas de diagnóstico prenatal a todas las mujeres a partir de los 35 años.

### **1.9. Preguntas frecuentes relacionadas con el ocio y el tiempo libre de las personas con Síndrome de Down**

Antes de exponer los conceptos y fundamentos teóricos en los que se basa la actividad de ocio y tiempo libre en una persona con discapacidad intelectual y, en nuestro caso, con Síndrome de Down, vamos a formular las preguntas que habitualmente se hacen las familias al abordar este aspecto tan importante en su

vida. Y vamos a responderlas de la manera más sencilla posible. En las respuestas pueden aparecer conceptos, términos e ideas que después serán analizados con mayor detenimiento en una sección posterior.

En diferentes entidades vinculadas a la discapacidad intelectual existen Servicios de Ocio que, regularmente, organizan actividades y programas enfocados a personas con discapacidad intelectual. Estos servicios suelen contar con uno o varios programas entre los que podemos encontrar los siguientes: Programa Deportivo, Programa de Ocio Compartido o Programa de Recreación, Programa de Vacaciones, Programa Cultural y Programa de Mediación.

### **1. ¿Es recomendable que mi hijo o hija con Síndrome de Down participe en estos grupos y actividades?**

Un ocio de calidad es uno de los aspectos fundamentales para un adecuado bienestar físico y emocional.

Al igual que en otros contextos (educativo, laboral, familiar) las personas con Síndrome de Down van a requerir apoyos específicos para desarrollar plenamente su tiempo libre y actividades de ocio. Los servicios de ocio enfocados a personas con discapacidad intelectual, son un apoyo importante en la difícil tarea de dotar a las personas con discapacidad de los apoyos que precisan.

Les ayuda principalmente a:

- Disfrutar desarrollando actividades.
- Conocer a otros chicos con inquietudes y gustos parecidos.
- Descubrir actividades que les gusta.
- Aprender a desarrollar una cita con compañeros y amigos.

Los programas de ocio enriquecen de manera significativa el tiempo libre de la persona con discapacidad intelectual. Son una parte importante, pero no debemos pensar que esta clase de programas cubre todas las necesidades de ocio de la persona con discapacidad. Un ocio pleno y de calidad implica la participación de diferentes personas y en diversos contextos. A continuación vamos a clasificar el ocio de una persona en función de la compañía y el tipo de actividad:

Ocio individual:

- En casa: música, películas, lectura, ordenador, video-consola, etc.

- Fuera de casa. En la comunidad: actividades deportivas, actividades culturales, visitas, etc.

Ocio con otras personas:

- Con su familia: padres, hermanos, primos, abuelos.
- Con otras personas con discapacidad: a través de programas de ocio o quedando de manera independiente.
- Con otras personas que no necesariamente tengan discapacidad intelectual: actividades en el centro cultural, en el polideportivo, en alguna asociación, etc.

## **2. ¿Qué necesidades de ocio encontramos en las diferentes etapas de la vida de una persona con Síndrome de Down?**

Es difícil establecer una edad exacta a la que es conveniente participar en un programa de ocio. Como hemos visto en la pregunta anterior, es importante que el ocio de una persona se enriquezca con diferentes personas y en diversos contextos.

De 0 a 6 años: las necesidades de ocio suelen satisfacerse a través de la familia. Es la familia la que lleva al parque a su hijo, queda con otros familiares o realizan diferentes actividades de manera conjunta con los hermanos. Existen algunos grupos que realizan actividades de manera puntual para niños y niñas de estas edades. La mayoría de estos grupos también incluyen a los hermanos y tienen como objetivo principal que los participantes aprendan a relacionarse de manera adecuada con otros niños y niñas mientras disfrutan del desarrollo de alguna actividad.

De 6 a 12 años: al igual que en la etapa anterior, la gran mayoría de las necesidades de ocio se satisfacen a través de la propia familia. También es frecuente a esta edad que los niños y niñas con Síndrome de Down participen en actividades extraescolares (deportivas, culturales, lúdicas). Estas actividades se suelen realizar tanto en contextos específicos para personas con discapacidad como en contextos no específicos. En muchos casos dependerá del modelo educativo en el que se encuentre el alumno (Educación Especial u Ordinaria). Siempre que sea posible, es recomendable que participe de este tipo de

actividades. Serán el caldo de cultivo de lo que en un futuro será su grupo de amigos y compañeros.

De 12 a 18 años: a esta edad, suelen marcarse de manera más significativa los diferentes gustos y aficiones con respecto a los compañeros del colegio (en la modalidad de educación ordinaria) y otros amigos del barrio y grupos. Este distanciamiento también lo apreciamos en las actividades que realizan con los padres y hermanos. Los padres de hijos en estas edades, suelen coincidir en que poco a poco deja de apetecerles planes que antes eran motivantes. Es una buena edad para proponer la participación en un grupo con compañeros de edades similares y con inquietudes y gustos parecidos. Es importante que probemos este tipo de grupos pero que no olvidemos la importancia de promover y facilitar otras actividades en contextos y con compañeros diferentes (ver pregunta 1).

De 18 a 40 años: a esta edad, la mayoría de las personas con síndrome de Down, al igual que todos los jóvenes, van a tratar de realizar las actividades que más les apetece con la gente con la que se encuentran más cómodos. Ya tienen una mayor capacidad para elegir y una mayor experiencia en la que basarse para tomar esas decisiones. En muchos casos, los programas de ocio enfocados a personas con discapacidad intelectual, poseen la estructura idónea en la que llevar a cabo las actividades que más les apetece, con la gente que ellos desean. Es importante que las actividades que les proponemos coincidan con los gustos y la edad de los participantes. Para saber qué es lo que más les apetece, deben conocer un amplio abanico de posibilidades.

### **3. ¿Qué criterios de calidad debo buscar en un servicio de ocio en el que quiero apuntar a mi hijo?**

A la hora de elegir un servicio de ocio, es importante que tengamos en cuenta diferentes aspectos en relación a las siguientes cuestiones:

- Tiempo y horarios.

Deben ofrecer una cantidad de tiempo y unos horarios adecuados a la edad y actividades de los participantes. Deben intentar normalizar lo máximo posible los horarios en función de las actividades que se van a desarrollar.

- Espacios.

Las actividades deben desarrollarse en entornos comunitarios (cine, teatro, bares, parques y espacios comunitarios, discotecas, etc.):

- La oferta de actividades es mucho mayor.
- El desempeño de la actividad es mucho más rico.

Generar espacios específicos en locales de la asociación no favorece la integración y el enriquecimiento de la persona con Síndrome de Down.

- Personas de apoyo.

Las personas de apoyo deben ser cercanas y sensibles a los intereses de la persona con Síndrome de Down. Asimismo, deben respetar y potenciar la autodeterminación de los participantes.

- Actividades.

Deben ofertarse actividades acordes a la edad y los gustos de la persona con Síndrome de Down. Asimismo, los programas de ocio deben buscar que sea ella la que forme parte del proceso de elección y planificación de las actividades.

- Diferentes contextos.

Los Servicios de Ocio trabajan por un ocio integral y de calidad. Para ello deben velar por la participación de la persona con Síndrome de Down en diferentes contextos:

- Ocio Inclusivo: Con otras personas que no necesariamente tienen discapacidad intelectual.
- Ocio familiar: Con padres, hermanos, primos.
- Ocio específico: Con otras personas con discapacidad intelectual.

#### **4. ¿Qué características debe cumplir una actividad para que podamos denominarla actividad de ocio?**

A lo largo de la semana, desarrollamos un gran número de actividades con características muy diferentes. A simple vista, es fácil reconocer algunas diferencias entre ir por la mañana a trabajar e ir una tarde que nos apetezca a ver una película de cine. Los componentes que caracterizan una actividad de ocio son los siguientes:

- Libre elección: la actividad debe ser elegida libremente por la persona que la desarrolla.
- Vivencia placentera: El desarrollo de la actividad debe ser placentero para la persona que la desarrolla.
- Deseable por sí misma (autotelismo) y con carácter final: el objetivo principal de la actividad, debe ser el disfrute de la misma.

No todas las actividades que nos parecen divertidas, son actividades de ocio. Es importante que tengamos en cuenta los aspectos anteriormente descritos, con la finalidad de ofrecer a las personas con Síndrome de Down actividades que cumplan todos los criterios.

### **5. ¿Qué podemos hacer para favorecer en mi hijo más iniciativa a la hora de elegir la actividad de ocio que desea realizar?**

En ocasiones, los niños, jóvenes y adultos con Síndrome de Down tienen diferentes dificultades a la hora de tomar una decisión sobre las actividades a realizar. Estas dificultades las podemos clasificar en:

- Dificultades a la hora de decidirse por la actividad que realmente prefieren llevar a cabo. “Aparentemente les da lo mismo hacer una cosa que otra, o bien, sólo manifiestan su parecer si se les pregunta expresamente.
- Dificultades a la hora de proponer actividades diferentes. Parece que siempre proponen lo mismo.

Algunas soluciones que podemos encontrar son las siguientes:

Dar la posibilidad de tomar decisiones en diferentes ámbitos de su vida, para que vaya ejercitándose en esta habilidad. Esto no quiere decir que no marquemos unos límites claros y bien definidos, sino que dentro de estos límites, dejemos un “espacio” para la libre elección. Situaciones como la elección de la ropa que se ponen cada día, el corte de pelo o elegir entre diferentes trabajos que pueden desarrollar, nos pueden ayudar a fomentar en ellos el gusto por elegir. Debemos recordar que elegir, significa a veces equivocarse.

Reforzar cada vez que toman ellos mismos una decisión. Podemos reforzarles de diferentes formas:

- Verbalmente: diciéndoles que nos gusta ver que toman decisiones.

- Públicamente: comentando a gente importante para él que ha tomado una decisión por sí mismo.
- Con algún premio: recompensándole con alguna actividad o cosa que desee.
- Dotarles de algún instrumento facilitador que les permita conocer de manera sencilla, las diferentes actividades que pueden desarrollar. El uso de una guía de ocio adaptada (ver la sección Servicios de Ocio) en la que pueda ver las diferentes posibilidades que tienen, puede ayudarle a la hora de elegir una actividad.

## **6. ¿Qué podemos hacer para favorecer en mi hijo el desarrollo de gustos y aficiones más acordes con su edad?**

En ocasiones, encontramos que los gustos y aficiones de jóvenes y adultos con Síndrome de Down no son acordes con su edad cronológica. Esta situación, dificulta su integración en los diferentes entornos donde desarrolla actividades. Son varias las causas que pueden conducir a esta situación; a continuación citamos alguna de ellas:

- No haber ofrecido a la persona con Síndrome de Down la oportunidad de conocer otras posibilidades de ocio más acordes a su edad cronológica.
- Encontrar una mayor facilidad para comprender gustos y actividades pensadas para edades más tempranas y por lo tanto más sencillas de entender, tales como películas o cuentos infantiles.
- Una tendencia social a tratar a las personas con Síndrome de Down como niños, sin tener en cuenta su edad cronológica.
- Tendencia por parte de algunas personas con Síndrome de Down a no tomar la iniciativa proponiendo en muchos casos, siempre las mismas actividades.

Alguna de las soluciones que podemos desarrollar son las siguientes:

- Darle a conocer diferentes posibilidades de ocio acordes a su edad cronológica. Aunque a veces nos pueda parecer que no va a disfrutar con ellas, en ocasiones, después de desarrollar la actividad varias veces, comienzan a sentirse cómodos y a pasarlo bien.

- Favorecer que desarrolle actividades acordes a su edad cronológica con compañeros con los que se siente cómodo. En ocasiones una adecuada compañía es la que va a propiciar que le interese una actividad o afición.
- Buscar actividades y aficiones sencillas o buscar los apoyos necesarios para que entienda aquellas que pueden resultarle más complicadas, pero siendo siempre acordes con su edad cronológica.

Favorecer que se comporte acorde a su edad en diferentes contextos y ámbitos de su vida (forma de vestir, de peinarse, de trasladarse a los sitios, de buscar compañeros de actividades, etc.). No obstante, hemos de ser equilibrados a la hora de exigirle y de evaluar su comportamiento, y considerar que su edad mental no coincide con su edad cronológica.

7. Dentro del gran número de actividades de ocio, encontramos diferencias significativas entre unas y otras. Me gustaría poder ofrecer a mi hijo la posibilidad de conocer la gran mayoría de ellas y que de esta manera pudiera elegir en un futuro con cuáles son con las que más disfruta. **¿Qué diferentes tipos de actividades de ocio existen?**

Existe un gran número actividades de ocio que podemos llevar a cabo. Estas actividades pueden ser clasificadas en diferentes dimensiones que responden a características similares. Es importante conocer cuáles son estas dimensiones con el objetivo de:

- Desarrollar un ocio diferente y enriquecedor.
- Tener una amplia experiencia de actividades sobre las que poder elegir.

Estas dimensiones son las siguientes:

- a) Deportiva. Tiene que ver con actividades como fútbol, baloncesto o tenis.
- b) Lúdica. Tiene que ver con actividades como ir a un parque de atracciones, al karaoke o a bailar.
- c) Festiva. Tiene que ver con actividades como ir a las fiestas del barrio, de alguna asociación o familiares.
- d) Ecológica. Tiene que ver con actividades como el senderismo o disfrutar de especies animales o vegetales.

e) Creativa (cultural). Tiene que ver con actividades como escribir, pintar o disfrutar de un museo.

f) Solidaria. Tiene que ver con actividades de ayuda a los demás.

A modo de conclusión del presente capítulo se han considerado algunos fundamentos sobre la recreación, recreación y tiempo libre y otros con las características de los niños, niñas y jóvenes con Síndrome de Down así como las preguntas más frecuentes que nos debemos hacer para antes de trabajar con las personas con estas características permitiéndonos conocer sobre el objeto de estudio de nuestra investigación y trazarnos metas en cuanto el propósito ha alcanzado.

## **Capítulo II. Diseño Metodológico**

En este capítulo se tienen en cuenta los componentes del diseño metodológico de la investigación. La población y muestra, los métodos y técnicas estadísticas matemáticas utilizadas para en análisis de los resultados y la propuesta de juegos físicos recreativos adaptados para los niños y niñas objeto de estudio de nuestra investigación.

### **2.1. MUESTRA:**

Para el desarrollo de la presente investigación se le aplicaron las encuestas a 14 individuos las mismas estuvieron dirigidas a profesores y técnicos de la educación física y padres de los niños y niñas con Síndrome de Down y la entrevista se enfocó a varias personas todas con alta responsabilidad y comprometimiento con los niños, niñas y jóvenes con necesidades educativas especiales dentro de los cuales tenemos a la Directora y Psicopedagoga de la escuela y el metodólogo de Educación Física Especial en el INDER .

También se consideró en cuenta las características de los niños y niñas que presentan esta patología en la escuela dentro de los cuales tenemos que de 11 niños y niñas con Síndrome de Down 9 están en condiciones de realizar actividades de bajo impacto, de ellos 2 son femeninos y 7 masculinos, las edades oscilan entre 8 y 14 años respectivamente, estos presentan Síndrome de Down con retraso mental moderado ,se caracterizan desde el punto de vista morfofuncional por baja talla, desviación mongoloidea de los párpados, implantación baja de las orejas y el pelo, aumento del ancho del puente nasal , presencia del surco simiano en la palma de la mano, pies cortos y anchos , extremidades cortas hipotonía muscular, laxitud de las articulaciones, inestabilidad atlantoaxial y alteraciones posturales.

### **2.2. Métodos de la Investigación:**

Para la realización de estas tareas y su validez científica fue necesario el empleo de diversos **métodos y técnicas de investigación**:

Para dar cumplimiento a los objetivos propuestos en la investigación se aplicaron los siguientes métodos:

### **2.2.1. Métodos teóricos:**

- ❖ Método **analítico-sintético**, que ayudó a procesar el marco referencial de la tesis a partir de la sistematización del conocimiento científico relacionado con el objeto de estudio y fue la vía mediante la cual se realizó la interpretación de la información que se recogió después de consultar a diversos autores, llegando a las conclusiones correspondientes de dicha investigación.
- ❖ Método **histórico-lógico**, utilizado para establecer el estudio y antecedentes del objeto de investigación en su devenir histórico así como las leyes generales del funcionamiento y desarrollo del fenómeno. Además permitió reproducir cronológicamente algunos hitos fundamentales de la evolución del deporte adaptado, las características psicopedagógicas de los portadores del síndrome de Down, y en cada período desde su descubrimiento, los aportes más significativos del conocimiento humano, para el tratamiento de este tipo de síndrome.
- ❖ **Inductivo- Deductivo**: nos permitió el razonamiento que, partiendo de casos particulares, se eleva a conocimientos generales porque permite la formación de preguntas científicas, investigación de leyes científicas, y las demostraciones y lo deductivo porque se aplican los principios descubiertos a casos particulares, a partir de un enlace de juicios. El papel de la deducción en la investigación es doble.
- ❖ **Análisis Documental**: nos permitió constatar sobre las características en el universo estudiado mediante la revisión de sus expedientes pedagógicos, además se analizaron con profundidad los diferentes criterios

de adaptación para la actividad física para niños con necesidades educativas especiales de carácter intelectual, además de los planes de superación de los técnicos que atienden la recreación.

### **2.2.2. Métodos Empíricos:**

- ❖ **Encuesta** (a profesores y técnicos de la educación física y padres de los niños y niñas con Síndrome de Down): Método de preguntas cerradas que consiste en llenar un formulario preconcebido por el encuestador, el encuestado elige por sí mismo la respuesta entre varias interrogantes, estas guardan determinadas estructuras internas con una sola lógica, conocer la situación actual del tiempo libre en los niños y niñas con Síndrome de Down de la Escuela Especial Franklin Gómez de la Fuente en el sector Pueblo Nuevo municipio Matanzas. elementos de información para el investigador.
- ❖ **Entrevista**, estuvo dirigida al personal directivo de la escuela y responsables de los niños con necesidades especiales en el INDER Se diseñaron siguiendo el método de entrevistas semiestructurada a partir de un guión fijo con preguntas concretas a realizar por el equipo facilitador, dejando espacio para que los entrevistados aporten aspectos de interés.

### **2.2.3. Métodos estadísticos matemáticos:**

- ❖ El cálculo porcentual y la sumatoria.

## 2.3. Análisis e Interpretación de los Resultados.

### 2.3.1. Resultado de la encuesta.

Para el análisis de los resultados se tuvo en cuenta las encuestas, teniendo la misma como objetivo conocer la situación actual del tiempo libre en los niños y niñas con Síndrome de Down de la Escuela Especial Franklin Gómez de la Fuente en el sector Pueblo Nuevo, municipio Matanzas.



**Figura. 1. Nivel profesional de los encuestados.**

En la interrogante número 1 que habla sobre el nivel de los encuestados, de 14, 9 son universitario para un 64% ,3 técnicos 22%, 1 profesor en formación lo que representa un 7% y un padre para un 7%, aquí se aprecia que existe un alto nivel profesional, resaltando que el mayor porcentaje de los sujetos encuestados son universitarios, esto nos posibilita una mejor respuesta a las preguntas que se establecen en la herramienta aplicada, con un menor margen de error en sus respuestas.



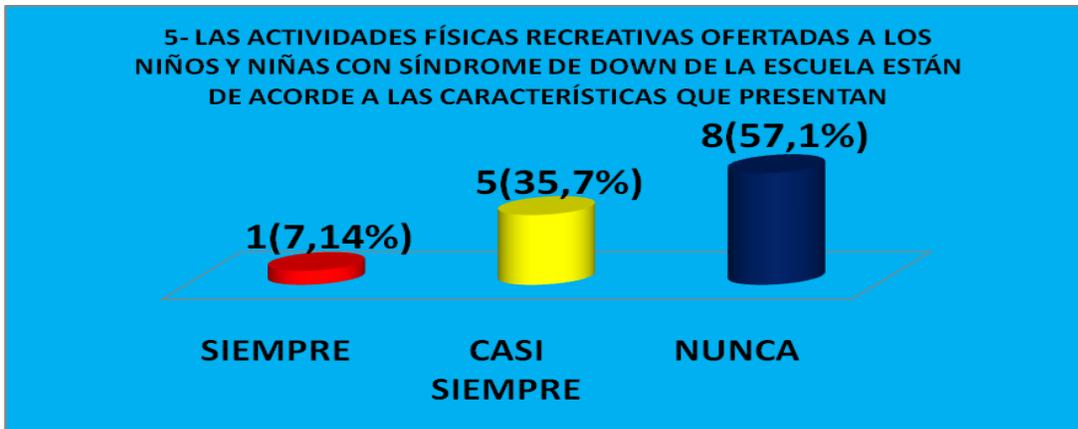
## Figura 2. Cargo que desempeña.

En la pregunta número 2 que trata sobre el cargo que desempeñan, de 14 encuestados 8 (57%) son profesores de Educación Física y 5 técnicos de recreación para un (36%) y 1 padre (7%), aquí hay que mencionar que todos los encuestados están relacionados con los niños con necesidades educativas especiales, todo esto relacionado con los **años de experiencia** que poseen un promedio 9,5 de entre los sujetos muestreados, reflejando estos resultados que la experiencia y el cargo que desempeñan indica que deben tener conocimientos bien acentuados sobre la enseñanza especial y sobre todo con los niños y niñas, objeto de estudio de nuestra investigación. Sobre las preguntas establecidas en la encuesta, deben de responder atendiendo a la categoría de, buena (si se cumplen sistemáticamente), regular (si se cumplen parcialmente) y mala (si no se cumplen).



**Figura 4. Valoración de la realización de actividades físico- recreativas en la escuela.**

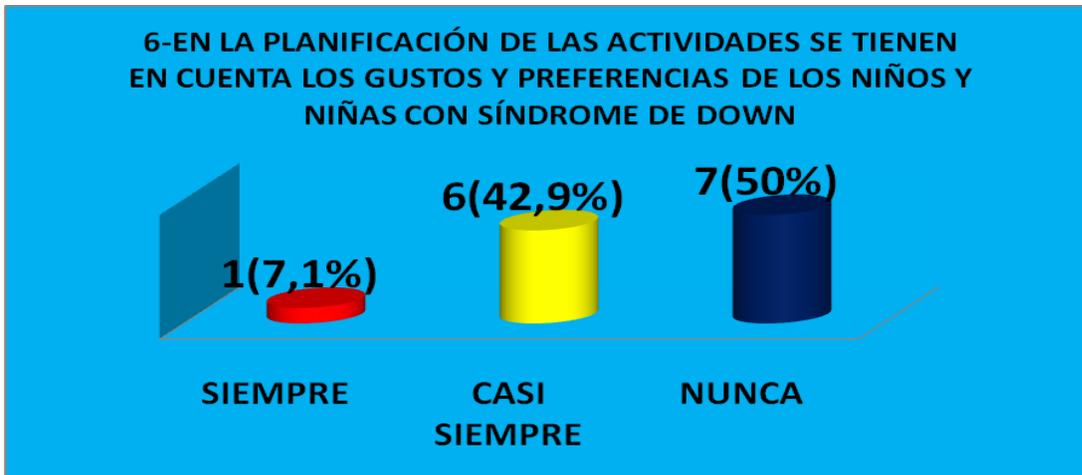
De 14 encuestados 2 afirmaron que buena para un 14,2% , 9 regular lo que representa un 64,3%y 3 mala para un 21,4% como se puede percibir en la respuestas de los encuestados a esta pregunta, el mayor por ciento está dirigido a la realización parcial de estas actividades no estando así con las exigencias establecidas según programa de Educación Especial ya que se plantea que estos niños y niñas deben de tener una vinculación directa de manera sistemática con actividades que posibilite una mayor concentración de la atención.



**Figura.5. Las actividades físicas recreativas a los niños y niñas con Síndrome de Down están de acorde a las características que presentan.**

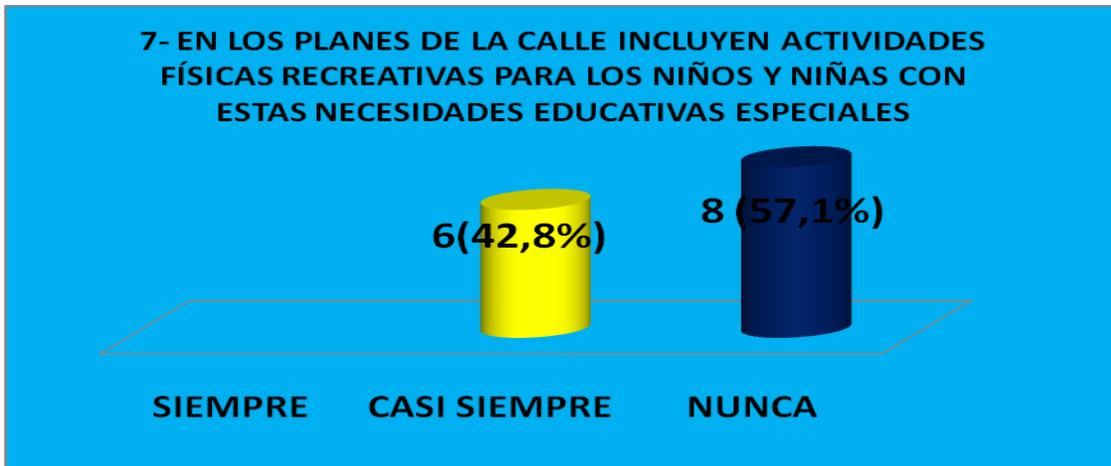
En la interrogante número 5 que expresa si las actividades están de acorde a las características que presentan, los mismos respondieron 1 que siempre lo que representa un 7,14% , 5 casi siempre para un 35,7%, y 8 que nunca para el 57,1%, aquí se puede apreciar que los mayores porcentajes se inclinan a la no correspondencia de las actividades físicas recreativas que se realizan con las características de los niños y niñas con la patología antes mencionada, apreciando que los niños son tratados dentro de los grupos de niños con retraso mental moderado, no así particularizando en cuanto las características que presentan.

En la **interrogante número 6** que trata: En la planificación de las actividades se tienen en cuenta los gustos y preferencias de los niños y niñas con Síndrome de Down, 1 afirmo que siempre para un 7,1% ,6 casi siempre para el 42,9% y 7 que nunca para el 50% de los sujetos encuestados, aquí al igual que la respuesta de la pregunta anterior se denota una inclinación a la no correspondencia de las actividades con las particularidades de estos niños y niñas.



**Figura 6. En la planificación de las actividades se tienen en cuenta los gustos y preferencias de los niños y niñas con Síndrome de Down.**

En la **interrogante número 7** que expresa: En los planes de la calle se incluyen actividades físicas recreativas para los niños y niñas con estas necesidades educativas especiales, las pesquisas arrojaron 6 siempre para un 42,8% y 8 que nunca para un 57,1%, en esta interrogante también se refleja una mayor inclinación hacia la no planificación de actividades físicas recreativas para los niños y niñas con necesidades educativas especiales esto puede estar aparejado con el quehacer de los padres y la exclusión de los niños y niñas con estas características a estas actividades, o que las actividades de los planes de la calle son de alto impacto y no se corresponden con los gustos y preferencias de estos niños por lo que tienden a rechazarlas. Aquí también se evidencia que un alto grupo de encuestados incorporan actividades para estos niños y niñas, aunque en muchos casos no puedan ofrecerles la atención diferenciada que deben.



**Figura 7. En los planes de la calle incluyen actividades físicas recreativas para los niños y niñas con estas necesidades educativas especiales.**

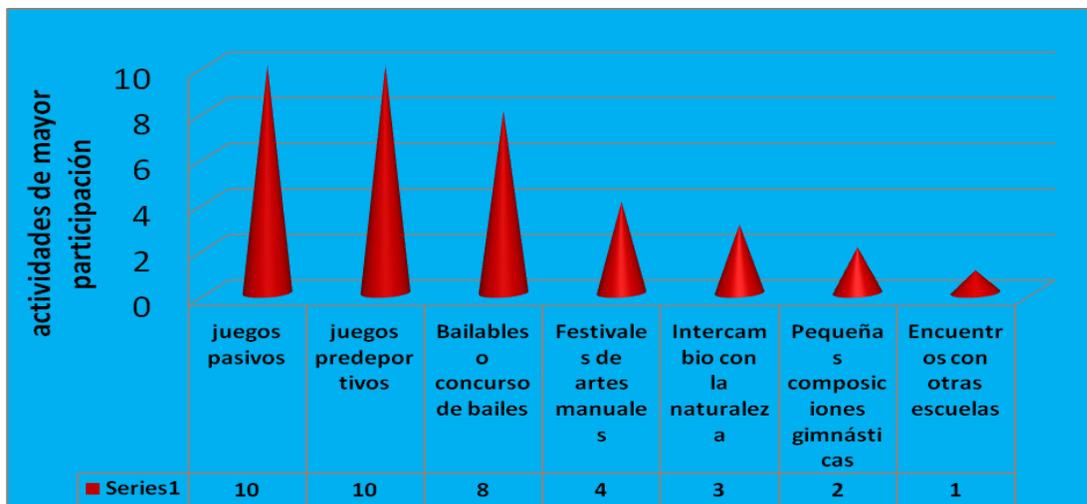
En la **pregunta número 8**, sobre la participación de los niños y niñas en las actividades físicas recreativas realizadas en el tiempo libre que disponen en la escuela, de los 14 encuestados para un 100% de la muestra de los sujetos encuestados, 11 afirmaron regular para un 78,6% y 3 que mala par el 21,4%, la respuesta a esta interrogante guarda relación con la de las preguntas 6 y 7, el factor que puede estar influenciando es la realización de pocas actividades físicas recreativas novedosas que permitan mayor variabilidad en las clases de educación física en el tiempo libre ,en fin en todos los espacios con los que dispone la escuela.



**Figura 8. La participación de los niños y niñas con Síndrome de Down en las actividades realizadas en la escuela.**

En la interrogante número 9, De las siguientes actividades físicas recreativa cuáles son las de mayor participación en los niños y niñas con Síndrome de Down:

- 1-Juegos pasivos.
- 2-Juegos predeportivos.
- 3-Juegos de recreación activa (Festivales deportivos 5-recreativos, planes de la calle, a jugar).
- 6-Excursiones.
- 7-Bailables y concursos de bailes.
- 8-Gimnasia Musical Aerobia de bajo impacto.
- 9-Encuentros con otras escuelas.
- 10-Festivales de artes manuales.
- 11-Pequeñas composiciones gimnásticas.
- 12-Intercambio con la naturaleza.



**Figura 9. Actividades físico- recreativas de mayor participación en los niños y niñas con Síndrome de Down.**

En esta interrogante de todas estas actividades de 10 afirmaron que los Juegos pasivos, 10 Juegos predeportivos ,8 Bailables o concurso de bailes, 4 Festivales

de artes manuales ,3 Intercambio con la naturaleza, 2 Pequeñas composiciones gimnásticas y 1 Encuentros con otras escuelas, sobre este ítem tenemos una inclinación de las respuestas dirigidas a los bailables, juegos predeportivos y los juegos pasivos todos estos relacionándose con las características que presentan.

En esta cuestión las respuestas fueron las siguientes, 7 testificaron que no satisface las necesidades de los niños y niñas con Síndrome de Down, 6 no cuento con el material y 1 que el programa es bueno para la planificación de las actividades físicas recreativas.



**Figura 10. Consideraciones sobre el programa de Educación Especial y las actividades para la utilización del tiempo libre en los niños y niñas con necesidades educativas especiales.**

**En la pregunta número 11** ¿Considera usted, que el conocimiento de nuevas actividades físicas recreativas contribuyen a la utilización adecuada del tiempo libre de los niños y niñas con Síndrome de Down?

Todos alegaron que sería productivo y provechoso el conocimiento de nuevas actividades físico recreativas para la adecuada utilización del tiempo libre de los niños y niñas que presentan el Síndrome de Down, basadas en sus características, gustos y preferencias, además de contribuir dentro de su patología a adquirir habilidades y capacidades.

### **2.3.2. Resultado de la entrevista.**

Sobre los resultados de las **preguntas 1 y 2**, tenemos que los 3 entrevistados son licenciados con un promedio de experiencia laboral de 6,3, por lo cual poseen conocimiento de la temática abordada.

#### **3- ¿Cómo usted valora la realización de actividades físicas recreativas en el tiempo libre que disponen en la escuela?**

Los entrevistados fundamentaron que el trabajo recreativo en el centro se encontraba deficiente, ya sea por desconocimiento de los profesores y técnicos de cómo tratar con estos niños y niñas con estas características especiales, o por no existir un manual metodológico recreativo para trabajar con los niños y niñas con necesidades educativas especiales.

#### **4- ¿Cree usted que las actividades físicas recreativas ofertadas a los niños y niñas con Síndrome de Down de la Escuela están de acorde a las características que presentan?**

Sobre esta interrogante los entrevistados expresaron que en muchos casos las actividades físicas recreativas se realizan para niños y niñas con necesidades educativas especiales pero no se particulariza en las diferentes patologías.

#### **5-Considera usted, que el conocimiento de nuevas actividades físicas recreativas contribuyen a mejorar el trabajo de los profesores con los niños y niñas con Síndrome de Down.**

Los 3 entrevistados expusieron que el conocimiento de nuevas actividades para niños y niñas con Síndrome de Down facilitaría el trabajo del profesor de Educación Física, además del propósito de brindar iguales oportunidades de desarrollo, independientemente de sus capacidades.

### **2.4. Diseño de un grupo de Juegos físicos- recreativos adaptados para los niños y niñas con Síndrome de Down de la Escuela Especial Franklin Gómez de la Fuente, en el sector Pueblo Nuevo, municipio Matanzas.**

**Objetivo de los juegos:**

Esta propuesta de juegos didácticos persigue la atención de sectores poblacionales vulnerables de la sociedad , en este caso los niños y niñas con Síndrome de Down , procurando así su inserción a las actividades recreativas, teniendo en cuenta sus particularidades y otros factores que posibiliten su participación , pero no solo con un fin recreacional sino que también lleva consigo mejorar sus condiciones físicas, adquiriendo capacidades, habilidades, desarrollo cognitivo, apreciación artística compañerismo y colaboración. Potenciándoles así el movimiento y no la inactividad además de contribuir a un clima que posibilite la tendencia a la progresiva integración de ellos a la sociedad.

**2.4.1. Nombre del juego:** La bomba.

**Tipo de juego:** Sensoriomotor.

**Edad:** 8 y 13 años.

**Lugar:** Exterior controlado (patio cerrado, cancha de deporte o similar).

**Nº de niños:** 10 niños aproximadamente, aunque puede ser alguno más o alguno menos.

**Materiales:** Pelota.

**Capacidades que desarrolla:** EL Aprender y seguir normas.

**Desarrollo:** Todos los niños se ponen en círculo menos uno que se pone en el centro. Los niños del círculo se van pasando la pelota, mientras el del centro va diciendo los números hasta diez, y sucesivamente una vez que haya terminado de decir de uno a diez, levanta en horizontal el brazo derecho, luego el izquierdo, luego el derecho en vertical y luego el izquierdo en vertical. Luego da una palmada y dice bomba. El niño que tiene la pelota en ese momento es eliminado y tiene que sentarse en el sitio que ocupaba, en el suelo con las piernas estiradas.

Se reanuda el juego de la misma forma sólo que los niños tienen que pasar saltando, por encima de las piernas de los eliminados para pasar la pelota al siguiente. El último en ser eliminado es el ganador y pasa a ocupar el puesto central.

**Papel del educador:** Antes: Explicar las normas y asegurarse de que las han comprendido. Durante: Controlar la ejecución del juego y el seguimiento. Hay que poner unos límites claros puesto, que si se extralimitan pueden hacerse daño. Durante y después en vez de decir los números, decir las vocales o cualquier otra cosa que se quiera que los niños memoricen. Se puede hacer el juego con las vocales, números, u otros. Es buen juego para que los niños con algún problema de psicomotricidad mejoren sus capacidades. El educador tendría que prestarle una especial atención.

**2.4.2. Nombre del juego:** Corre, Corre.

**Lugar:** Interior o exterior.

**Cantidad de niños:** 6 a 10 niños.

**Material:** Ninguno.

**Capacidades que desarrolla:** Motoras y habilidad para caminar en esa posición.

**Desarrollo:** Es un juego de carreras, pero simulando que los niños son cangrejos. Para ello se pondrán, apoyados en las manos y los pies, pero mirando hacia arriba. Se forman dos o tres líneas, según el número de niños, donde están los niños preparados se pintan o se marcan en el suelo una línea de salida y otra de llegada. Los niños empiezan a salir de dos en dos o de tres en tres, según el número de líneas que se hayan formado e irán, andando a cuatro patas hasta la línea de llegada. El que llega antes gana. Cuando haya llegado un grupo, saldrá el siguiente.

**Papel del Educador:** Explicar las normas y cuidar de que se cumplan. Animar y ayudar a los que tengan más dificultades, después se puede hacer igual pero

simulando ser otro tipo de animales. Antes de empezar el juego los niños pueden decidir qué tipo de animal van a ser y, entre todos, elegir los movimientos que hay que hacer para simular el tipo de animal que se haya decidido.

**Observaciones:** Pueden elegir animales más fáciles de representar, caballo, mono, etc. La edad de los niños puede ser hasta 3 y cuatro años.

#### **2.4.3. Nombre del juego: Mi pelota salta.**

**Edad:** 8-12 años.

**Lugar:** Exterior- N° niños de 8-10.

**Materiales:** Una pelota y una pared.

**Capacidades que desarrolla:** Motoras (coordinación y equilibrio) y compañerismo. Se aprende a jugar en equipo, se aprende a perder.

**Desarrollo:** Los niños se ponen en fila mirando hacia la pared y empiezan a cantar todos la canción: Mi pelota, salta y rebota y si se me rompe me compran otra (Al terminar se vuelve a repetir lo mismo mientras se está jugando). Los niños, por turno van tirando la pelota hacia la pared, al rebotar y volver hacia ellos tienen que saltar por encima, el niño que va detrás de él, tendrá que recoger la pelota y nuevamente tirarla contra la pared y repetir el movimiento. El niño que no consiga saltar por encima o se le escape, pierde, y es eliminado, el juego sigue hasta que no quede más que un niño que es el ganador.

**Papel del educador:** Explicar las normas y cuidar que se cumplan. Durante y después se puede jugar cantando esta canción o cualquier otra que tenga un ritmo apropiado. También se puede establecer algún tipo de variantes, recompensa para los que pierdan, igualando así su papel con el de los que ganen. Por ejemplo, el primero que pierda, será el primero en la fila en el siguiente juego y así sucesivamente. Se puede hacer una fila india y todos los niños con las piernas abiertas, se van pasando la pelota hasta llegar al último que mandará otra vez la pelota hacia delante.

**2.4.4. Nombre del juego:** La Orquesta.

**Tipo de juego:** Sensoriomotor y simbólico - cognitivo - de imitación.

**Edad:** 8 a 14 años.

**Lugar:** Interior.

**Nº de niños:** 10 a 15 niños.

**Materiales:** Ninguno.

**Capacidades que desarrolla:** Cognitivas: saber los movimientos de los oficios, atención, agilidad mental para cambiar a tiempo.

**Desarrollo:** Los niños se sientan en coro y uno de ellos sale del aula y mientras los demás eligen quien es el director de la orquesta y cada uno el instrumento que va a tocar. Cuando todo esto se haya elegido, el niño que estaba fuera entra, se pone en el centro del coro y todos los niños empiezan a imitar los movimientos del instrumento que han elegido tocar, mientras cantan la canción de Pirulero. El niño que está en el centro del coro tiene que adivinar quién es el director de la orquesta a base de fijarse para ver a que niño están todos mirando. Cuando lo haya adivinado el niño que era director pasará a ser el que está en el centro del coro.

**Papel del Educador:** Explicar las normas a los niños, ayudarles a que elijan los instrumentos y a llevar a cabo los movimientos de los instrumentos a los más pequeños.

**2.4.5. Nombre del juego:** Carrera de caballos.

**Tipo de juego:** Motor - de ejercicio – predeportivo.

**EDAD:** 8 y 15 años.

**Lugar:** Exterior preferiblemente, aunque también se puede hacer en un aula grande.

**Nº de niños:** 16 (para hacer 8 parejas). Si no hay suficientes niños se puede hacer con menos, pero siempre números pares

**Materiales:** Objeto tipo cono de plástico o algo parecido para marcar el recorrido

**Capacidades que desarrolla:** Motoras, equilibrio, capacidad de seguir el recorrido, compañerismo y colaboración.

**Desarrollo:** Se divide a los niños en dos equipos de igual número y pares. Cada niño tiene que coger a un compañero a caballito en la espalda. Se marca un recorrido con los conos y una línea de donde saldrán los "caballitos" y a la que tendrán que volver. Salen al mismo tiempo un "caballito" de cada equipo, hacen el recorrido y vuelven a la línea de salida, cuando llega la primera pareja, sale la siguiente a hacer el recorrido y volver. El equipo que antes termine de hacer todo el recorrido con todas las parejas, gana.

**Papel del Educador:** Explicar las reglas del juego, dar la señal de salida y controlar que el recorrido se cumpla y se sigan las normas y decir al final quién ha ganado. Después: relajar a los niños y premiarlos .El recorrido que se marque podrá ser muy sencillo (llegar a un cono, darle la vuelta y volver) a mayor complicación según desarrollo de los niños.

**2.4.6 Nombre del juego:** Felicidades Mamá.

**Edad:** 8-15 años.

**Lugar:** Interior.

**Materiales:** Pinturas de agua, Pincel y Lápiz.

**Capacidades que desarrolla:** Cognitivo (Expresión y Apreciación Artísticas).

**Propósito:** Crear una manualidad para expresar una emoción.

**Desarrollo:** Organizar a los niños en sus respectivas mesas. Indicar al grupo que les harán un obsequio a sus mamás por el día de las madres. Explicar que se

entregarán los materiales de manera individual. Presentar los materiales, y hacerles saber que con la hoja que se les dio, van a pintar su mano con un pincel del color que ellos elijan, pondrán su nombre y dejarán secar su mano pintada.

**Papel del educador:** Explicar las normas a los niños, entregarles a cada uno los instrumentos a utilizar.

**2.4.7 Nombre de juego:** Convoco a los Indios.

**Tipo de juego:** Presentación.

**Número de participantes:** mínimo 6, máximo 20.

**Edad:** 5-10 años.

**Lugar:** Interior.

**Materiales:** Ninguno.

**Capacidades que desarrolla:** Conocerse, crear buen clima, trabajar la desinhibición, el espacio, direccionalidad, atención.

**Desarrollo:** Para empezar e ir adentrando a los niños en el juego, se les cuenta una historia de una tribu. Todos los jugadores se sientan en un círculo cerrado y uno queda en el centro, que es el que da la consigna por ejemplo: convoco a los... que lleven gafas), y estos tienen que levantarse y cambiar de lugar, no se pueden quedar en el mismo sitio ni ir de derecha a izquierda. El del centro pasa a ocupar el lugar de uno de los participantes que se han levantado.

**Papel del educador:** Explicar las normas y cuidar que se cumplan. Durante dominar la historia de una tribu, verificar que todos los niños estén sentados y auxiliar al niño que le corresponda decir la consigna.

**Variantes:** cambiar la consigna y que los niños vayan cambiándola según les toque.

#### **2.4.8. Nombre del juego: Pelota Zig- Zag.**

**Tipo de juego:** Psicomotricidad.

**Número de participantes:** ilimitado (número par).

**Edad:** 5-11años.

**Duración:** 10 minutos aproximadamente.

**Lugar:** Preferiblemente, exterior.

**Materiales:** Dos pelotas de distinto color, para simbolizar los equipos.

**Capacidades que desarrolla:** Rapidez, reflejos, observación, atención y coordinación óculo-manual.

**Desarrollo:** formando dos filas enfrentadas y con dos pelotas (una de cada color), se comienzan a pasar al compañero que está enfrente del que está al lado tuyo, formando así una cadena en zig-zag. La pelota que llegue antes al extremo de la fila es la pelota del grupo ganador. Si el balón se cae, se comienza de nuevo el recorrido completo. Se puede variar la puntuación a conseguir para ganar.

**Papel del educador:** Velar que se cumplan las normas del juego, ayudarles a conformar las hileras y, observar que si la pelota se cae suelo, se vuelve a empezar desde el principio.

**Observaciones:** Se puede utilizar otras variantes, empezar desde el final, o la que pasaba por arriba que pase por debajo.

#### **2.4.9 Nombre de juego: Cambio de tarjetas.**

**Tipo de juego:** Presentación.

**Número de participantes:** Grupo clase.

**Edad:** 5-12 años.

**Materiales:** Cartulinas, colores grabadora y música.

**Duración:** 10 minutos aproximadamente.

**Lugar:** Interior preferiblemente.

**Capacidades que desarrolla:** El conocimiento de los miembros del grupo y percepción espacial.

**Desarrollo:** Cada niño escribe su nombre en una tarjeta (con dibujos, colores, como quiera). Todos los miembros del grupo corren libremente y mientras suena la música se van cambiando las tarjetas (que están boca abajo). Cuando la música deja de sonar, cada uno da la vuelta a la tarjeta, mira el nombre, y debe buscar a su dueño.

Papel del educador: Cooperación, comunicación e interacción con el grupo en general y con cada niño en particular ,velar que se intercambien las tarjetas mientras suena la música y al dejar de sonar la misma buscar rápidamente el niño que la tarjeta refleja.

**2.4.10. Nombre de juego:** No me muevo.

**Tipo de juego:** Psicomotor.

**Número de participantes:** 6- 10.

**Edad:** 5 a 10 años.

**Duración:** 10 minutos.

**Espacio:** Interior.

**Materiales:** Música.

**Capacidades que desarrolla:** Destreza psicomotora, habilidad, atención y conocimiento del cuerpo.

**Desarrollo:** Se pone una música y el maestro irá diciendo partes del cuerpo que no se pueden mover hasta que solo quede la cara. Cuando solo quede la cara, cada parte que diga el maestro se podrá ir moviendo. Si alguien se equivoca, se elimina.

**Papel del educador:** Explicar las reglas del juego, e ir diciendo las partes del cuerpo que no se deben mover. Después, relajar a los niños y premiarlos.

### **III. Conclusiones:**

Con la revisión bibliográfica se pudo establecer los presupuestos teóricos de nuestra investigación tomando como referencia los conceptos de recreación, tiempo libre, recreación física, juegos y las características de los niños y niñas con Síndrome de Down. En la realización del diagnóstico se corroboró que las actividades físicas recreativas que se realizan en la escuela en la mayoría de los casos no cumplen con los requerimientos establecidos en atención a las características que presentan estos niños y niñas. Se logra diseñar un grupo de juegos físicos- recreativos adaptados para los niños y niñas con Síndrome Down de la Escuela Especial Franklin Gómez de la Fuente, en el sector Pueblo Nuevo, municipio Matanzas lo que permite dar salida a una de las preocupantes de los profesores de educación física y de recreación, de no contar con variedades de juegos que mejoren la participación de estos niños y niñas en las actividades programadas.

**Recomendaciones:**

1. Que las variantes de juegos físicos recreativos adaptados para los niños y niñas con Síndrome de Down contenidos en nuestro trabajo se apliquen en la realización de actividades recreativas para poder contactar su resultado en la práctica.
2. Valorar la el grupo de juegos diseñados con especialistas de la recreación en el municipio de Matanzas.
3. Extrapolar este grupo de juegos hacia otras escuelas especiales.

#### IV. Bibliografía.

1. Addine Fernández, Fátima /y/ otros (1999): Didáctica y optimización del proceso de enseñanza-aprendizaje, La Habana, Instituto Pedagógico Latinoamericano y Caribeño (IPLAC). (Material en soporte electrónico).
2. Aisanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
3. Arias Beatón, G., Llorens Treviño V (1988). La Educación Especial en Cuba, editorial pueblo y educación, La Habana. Cuba.
4. Arias Beatón, Guillermo. Condiciones y premisas para hacer realidad una utopía. Facultad de psicología. Universidad de la Habana, p. 1.
5. Burón, J. (1994). Aprender a aprender: Introducción a la metacognición. Bilbao: Editora Mensajero.
6. Cajigal, J. M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, Altius, Fortius.- Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
7. Cajigal, J. M. (1987). Cultura Física y Cultura Intelectual. Ed. Kapeluz. Buenos Aires.
8. Castellano Simons, Doris (2003): Estrategias para promover el aprendizaje desarrollador en el contexto escolar, La Habana, Universidad Pedagógica "Enrique José Varona". (Material en soporte electrónico).
9. Castro R., F. (1981). "Discurso pronunciado en el acto de graduación del Destacamento Pedagógico Universitario Manuel Ascunce Domenech". La Habana: Ediciones OR.
10. Colectivo. Material mimeografiado sobre Retraso Mental del CDO provincial. 2003.
11. Corretger J. M. Síndrome de Down: Aspectos médicos actuales. 2005.
12. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Ed. Universidad de Deusto.

13. De Armas Ramírez, Nerelys /y/ otros (2003): Caracterización y diseño de los resultados científicos como aportes de la investigación educativa, Curso 85, Evento Internacional Pedagogía 2003, La Habana.
14. Del Pilar Estévez Méndez, Sabrina (2002) Influencia de la Musicoterapia en los Estados Emocionales de Niños y Niñas de la Asociación Dominicana de Síndrome de Down entre 3 y 6 años de edad, Instituto Tecnológico de Santo Domingo
15. Descargado de Ágora Marianista [www.marianistas.org](http://www.marianistas.org).
16. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Ed. Estela Barcelona.
17. Enciclopedia Océano de Educación (2000): Didáctica general, Las estrategias metodológicas, Madrid, Editorial Océano.
18. Ferrera, M. E. y otros (1998). Tendencias del Síndrome de Down en Cuba. Su relación con la edad materna y la tasa de fecundidad, p.141-147.
19. Franch, J. Y Martinell, A. (1995) “Animar un proyecto de educación social. La intervención en el tiempo libre”. Editorial Paidós, Barcelona.
20. Francia, A. y Martínez, O. (1999). Educar en valores con juegos y dinámicas. Editorial San Pablo, Madrid.
21. Fundación Down 21(2014).
22. García Gallo, J. 1978. Bosquejo Histórico de la educación en Cuba. Habana. Cuba.
23. García Montes, M. E. (1996). “Planificación de actividades para el recreo y el ocio” (apuntes de la asignatura). Granada.
24. García, M., Hernández, A. y Santana, O. (1982) “Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones”. En Investigaciones científicas de la demanda en Cuba. Editorial Orbe, La Habana.
25. Gutierrez R. (1997). El juego como elemento educativo. Editorial CCS. Madrid.
26. Hernández Vásquez, M. y Gallardo L. (1994). “Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas” En Apuntdsv 'Educación Física. 37: 58-

- 67 Barcelona. INEFC.
27. Junco, N. (1998) Síndrome de Down y desarrollo motor.
  28. Lantigua (1998). Síndrome de Down VS síndrome frágil X, p.24.
  29. Lissy, Yuli I. (1982): La enseñanza de la literatura en el nivel medio, La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
  30. Manual metodológico del Programa nacional de recreación física de la dirección nacional de recreación. Inder -Cuba. La Habana, Cuba. 2003.
  31. Martínez Sánchez, Luis (s. f.). Los juegos para el desarrollo de La Unidad Gimnasia Básica en el primer ciclo de La enseñanza primaria. Disponible en <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital. Buenos Aires. Año 5. No. 32. Consultado el 12 de mayo del 2008.
  32. Mayor, Federico. Conferencia Mundial sobre necesidades educativas Especiales Salamanca (España). 7 de junio de 1994.
  33. Miranda, J. Camerino, O, (1996). La Recreación y la Animación Deportiva, sonrisa y esencia de nuestro tiempo. Amaru. Salamanca. Biblioteca de consulta, Encarta 2005.
  34. Moreira, R. (1977). La Recreación un fenómeno socio-cultural. Impresora José A. Huelga. La Habana, Cuba.
  35. Munne F. (1980). Psico-sociología del tiempo libre; un enfoque crítico. Ed. Trillas, México.
  36. Navarrete Morales, Gerardo. (febrero 2002). Consideraciones didácticas para la aplicación en el curriculum de educación física en en la educación primaria. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital. Buenos Aires. Año 8. No. 45. Consultado el 12 de mayo del 2008.
  37. Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
  38. Osorio E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. FUNLIBRE, Colombia.
  39. Osorios Pinta, Miguel. (febrero, 2001). Juegos para todos I. Disponible en <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital. Buenos Aires. Año 5. No. 31. Consultado el 12 de mayo del 2008.

40. Osorios Pinta, Miguel. (febrero, 2001). Juegos para todos II. Disponible en <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital. Buenos Aires. Año 5. No. 33. Consultado el 12 de mayo del 2008.
41. Osorios Pinta, Miguel. (febrero, 2001). Juegos para todos III. Disponible en <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital. Buenos Aires. Año 5. No. 35. Consultado el 12 de mayo del 2008.
42. Osorios Pinta, Miguel. (febrero, 2001). Juegos para todos IV. Disponible en <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital. Buenos Aires. Año 5. No. 36. Consultado el 12 de mayo del 2008.
43. Osorios Pinta, Miguel. (febrero, 2001). Juegos para todos V. Disponible en <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital. Buenos Aires. Año 5. No. 38. Consultado el 12 de mayo del 2008.
44. Pámpols, T. (1997). Investigaciones encaminadas a la prevención de las anomalías cromosómica y de las enfermedades metabólicas hereditarias mediante el desarrollo de la tecnología para su reconocimiento y diagnóstico y el estudio de sus bases celulares metabólicas y moleculares., p12.
45. Pastor Calvet, Marcos. (diciembre, 2007). Efectos psicológicos de los juegos del rol en el desarrollo social y cognitivo de los menores. Disponible en: <http://www.efedeportes.com/> Revista Digital. Buenos Aires. Año 5. No. 32. Consultado el 23 de mayo del 2008.
46. Pavia, Victor (septiembre 2003). Juegos populares en la mirada de maestros populares de La Provincia Río Negro, Patagonia Argentina. Disponible en <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital. Buenos Aires. Año 5. No. 28. Consultado el 12 de mayo del 2008.
47. Pavia, Victor (septiembre 2003). Juegos populares en la mirada de maestros populares de La Provincia Río Negro, Patagonia Argentina. Disponible en <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital. Buenos Aires. Año 5. No. 25. Consultado el 12 de mayo del 2008.

48. Pavia, Víctor (septiembre 2003). Los juegos en la televisión. Disponible en <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital. Buenos Aires. Año 5. No. 25. Consultado el 12 de mayo del 2008.
49. Pedro de Orbe, párroco, biografía, documento # 86, Fuente histórica documental del Arzobispado de Camagüey.
50. Pérez Álvarez, Luis. Proyecto esperanza. En <http://cmw.sld.cu> Visitado el 15 Noviembre de 2008.
51. Pérez Sánchez, Aldo. Recreación: Fundamentos teóricos metodológicos. En CD Maestría de la Actividad Física en la Comunidad.
52. Portal de información y formación sobre el síndrome de Down en lengua española (2014)
53. Revista de la Asociación Femenina de Camagüey Enero-Diciembre 1921, 1922, 1923, 1924, 1925, 1926, archivo de documentos históricos de la biblioteca provincial Julio Antonio Mella.
54. Ríos, M. y cols (1999) Actividad física adaptada. El juego y los alumnos con discapacidad. Editorial Paidotribo. Barcelona.
55. Rubio, Pablo (2005). Definición de juego. Disponible en <http://educacionial.com/> Revista Digital. Consultada el 18 de mayo 2008.
56. Ruiz Emilio, Paz Elorza, Del Cerro Mercedes, Begoña González, Afane Ada, Bastida Mónica, Garay Ruth, González Covadonga, Haro Ana, Pérez Cecilio (2014) Taller de teatro y convivencias extraescolares: dos experiencias de ocio y tiempo libre para los niños y jóvenes con síndrome de Down.
57. Ruiz, J. M.E. García Y I. Hernández. (2000). Organización de jornadas lúdicas en espacios no convencionales. Universidad de Almería, España.
58. S.n. (febrero, 2003). Grandes juegos para fomentar valores. Disponible en: <http://enfermeriemergencias.mforos.com/>. Consultada 12 de diciembre 2008.
59. Sánchez Acosta, María E. y Matilde González García (s. f.). Psicología general y del desarrollo. Material en soporte electrónico.

60. Santiago, Juan J. (abril, 2002). El desarrollo de valores sociales dentro del deporte escolar I. Disponible en <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital. Buenos Aires. Año 8. No. 47. Consultado el 15 de mayo del 2008.
61. Santiago, Juan J. (abril, 2002). El desarrollo de valores sociales dentro del deporte escolar II. Disponible en <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital. Buenos Aires. Año 8. No. 47. Consultado el 15 de mayo del 2008.
62. Skliar, maro (s.f.). Reflexiones em torno al juego. Disponible en <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital. Buenos Aires. Año 5. No. 25. Consultado el 15 de mayo del 2008.
63. Tabares, J. F. (2001). El desarrollo humano como marco del análisis del ocio en la actualidad. FUNLIBRE, Colombia.
64. Torrente Miras, Domingo. (junio, 2007). Los juegos cooperativos: hacia nuevas perspectivas de intervención. Disponible en <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital. Buenos Aires. Año 12. No. 199. Consultado el 12 de mayo del 2008.
65. Torres Delgado, José A. y col. (2004). Informática Médica. Bioestadística. Tomo II. Centro de Cibernética Aplicada a La Medicina. (CECAM). La Habana.
66. Universidad Camilo José Cela (2007/2008) Trabajo Práctico Desarrollo Psicomotor.

## V. ANEXOS.

### ANEXO 1

#### ENCUESTA:

La siguiente encuesta tiene como objetivo conocer la situación actual del tiempo libre en los niños y niñas con Síndrome de Down de la Escuela Especial Franklin Gómez de la Fuente en el sector Pueblo Nuevo municipio Matanzas. Su información nos será de gran ayuda para el desarrollo de nuestra investigación, lo que usted nos manifieste es de estricto anonimato.

De ante mano muchas gracias por su colaboración.

1. Usted posee nivel

- Universitario\_\_\_\_\_
- Técnico medio \_\_\_\_\_
- Profesor en formación\_\_\_\_\_

2. Cargo que desempeña:

- Profesor de Educación Física \_\_\_\_\_
- Técnico\_\_\_\_\_

3. Cuántos años de experiencia tiene en su profesión \_\_\_\_\_

4. ¿Cómo usted valora la realización de actividades físicas recreativas en el tiempo libre que disponen en la escuela?

Buena\_\_\_\_\_ Regular\_\_\_\_ Mala\_\_\_\_\_

5. ¿Cree usted que las actividades físicas recreativas ofertadas a los niños y niñas con Síndrome de Down de la Escuela están de acorde a las características que presentan?

Siempre\_\_\_ Casi Siempre\_\_\_ Nunca\_\_\_\_\_

6. En la planificación de las actividades se tienen en cuenta los gustos y preferencias de los niños y niñas con Síndrome de Down.

Siempre\_\_\_ Casi Siempre\_\_\_ Nunca\_\_\_\_\_

7. En los planes de la calle incluyen actividades físicas recreativas para los niños y niñas con estas necesidades educativas especiales.

Siempre\_\_\_ Casi Siempre\_\_\_ Nunca\_\_\_\_\_

8. ¿Cómo considera usted la participación de los niños y niñas en las actividades físicas recreativas realizadas en el tiempo libre que disponen en la escuela?

Buena\_\_\_\_\_ Regular\_\_\_\_ Mala\_\_\_\_\_

7. De las siguientes actividades físicas recreativas cuales son las de mayor participación en los niños y niñas con Síndrome de Down:

- Juegos pasivos\_\_\_\_
- Juegos predeportivos\_\_\_\_
- Juegos de recreación activa(Festivales deportivos recreativos, planes de la calle, a jugar)\_\_\_\_
- Excursiones\_\_\_\_
- Bailables y concursos de bailes\_\_\_\_
- Gimnasia Musical Aerobia de bajo impacto\_\_\_\_
- Encuentros con otras escuelas\_\_\_\_
- Festivales de artes manuales\_\_\_\_
- Pequeñas composiciones gimnásticas\_\_\_\_
- Intercambio con la naturaleza\_\_\_\_

8. ¿Qué consideración tiene usted sobre el programa de Educación Especial para la utilización del tiempo libre en los niños y niñas con necesidades educativas especiales?

- Bueno para la planificación de las actividades recreativas\_\_\_\_
- No satisface las necesidades de los niños y niñas\_\_\_\_
- Nunca lo uso para planificar las actividades\_\_\_\_
- No cuento con el material\_\_\_\_

9. ¿Considera usted, que el conocimiento de nuevas actividades físicas recreativas contribuyen a la utilización adecuada del tiempo libre de los niños y niñas con Síndrome de Down?

Si \_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_ ¿Por qué?

## ANEXO 2

### ENTREVISTA

Solicitamos su colaboración respondiendo a esta entrevista que forma parte de una investigación que se realiza con el objetivo de, Diseñar un grupo de actividades físico-recreativas para la utilización del tiempo libre de los niños y niñas con Síndrome de Down de la Escuela Especial Franklin Gómez de la Fuente en el sector Pueblo Nuevo municipio Matanzas. Por lo que se necesita que ofrezca con toda sinceridad las respuestas a cada una de las preguntas siguientes:

Responda según su realidad.

1- ¿Cuál es su nivel de preparación profesional?

. Habilitado\_\_\_

. Técnico en Cultura Física \_\_\_\_

. Licenciado en Cultura Física\_\_\_

. Otro nivel: Máster \_\_\_\_ Doctor\_\_\_

2. Años de experiencia en la Educación Especial.

\_\_\_ 0 a 3 años    \_\_\_ 4 a 6 años    \_\_\_\_ más de 7 años

3. ¿Cómo usted valora la realización de actividades físicas recreativas en el tiempo libre que disponen en la escuela?

4. ¿Cree usted que las actividades físicas recreativas ofertadas a los niños y niñas con Síndrome de Down de la Escuela están de acorde a las características que presentan?

5. ¿Considera usted, que el conocimiento de nuevas actividades físicas recreativas contribuyen a la utilización adecuada del tiempo libre de los niños y niñas con Síndrome de Down?

***Muchas gracias por su colaboración***