

**INSTITUTO UNIVERSITARIO ASOCIACIÓN CRISTIANA DE JÓVENES  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE**

**LA RECREACIÓN COMO HERRAMIENTA EDUCATIVA  
APLICADA A LA INCLUSIÓN**

Asignatura: Proyecto Final 2

Docente: Macarena Anzuela

BRUNO ALVAREZ

**MONTEVIDEO  
2019**

**Declaración de autoría**

El abajo firmante Bruno Alvarez, soy el autor y responsable de todos los contenidos y de las opiniones expresadas en este documento, que no necesariamente son compartidas por el Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes.

Firma:

X

---

Bruno Alvarez

## Índice

Resumen .....	6
1. Introducción .....	7
2. Encuadre teórico.....	8
2.1 <i>La inclusión social, concepto que nos representa a nivel cultural</i> .....	8
2.1.1 <i>Educación e inclusión social</i> .....	9
2.1.2 <i>El voluntariado en el ámbito educativo</i> .....	11
2.1.3 <i>Características generales de la población en estudio</i> .....	12
2.2 <i>La Recreación y el Ocio en personas con síndrome de Down</i> .....	14
2.2.1 <i>Recreación, ocio y tiempo libre</i> .....	15
2.2.2 <i>La Recreación como intervención educativa</i> .....	16
2.2.3 <i>Jugar para aprender</i> .....	17
2.2.4 <i>Beneficios de la actividad físico recreativa</i> .....	19
2.2.5 <i>La importancia de la motivación</i> .....	20
3. El caso en estudio .....	21
4. Propuesta metodológica .....	23
4.1 <i>Paradigma</i> .....	23
4.2 <i>Metodología cualitativa</i> .....	24
4.3 <i>Universo y muestra del estudio</i> .....	24
4.4 <i>Instrumentos de recolección de datos</i> .....	25
4.4.1 <i>Entrevista</i> .....	26
4.4.2 <i>Encuesta</i> .....	27
4.4.3 <i>Observación</i> .....	28
4.5 <i>Fases del estudio</i> .....	28
4.5.1 <i>Fase exploratoria</i> .....	29
4.5.2 <i>Fase de primera colecta de datos</i> .....	29
4.5.3 <i>Fase de segunda colecta de datos</i> .....	29
4.5.4 <i>Informe de plan de mejora</i> .....	30
5. Análisis de los datos y su posterior utilización .....	31

5.1 Aproximación Diagnóstica .....	31
5.1.3 Respuesta a preguntas de investigación .....	44
5.2 Plan de mejora .....	46
6. Resultados y conclusiones .....	49
6.1 Resultados .....	49
6.2 Conclusión y reflexiones finales .....	50
7. Bibliografía.....	52

Tabla 1. Instrumentos para la recolección de datos. (Elaboración propia) .....	31
<i>Tabla 2. Dimensiones de la matriz de análisis .....</i>	<i>36</i>
<i>Tabla 3. Primer modelo de análisis. (Elaboración propia) .....</i>	<i>37</i>
Tabla 4. La Recreación afecta positivamente la calidad de vida de las personas. (Elaboración propia) .....	40
Tabla 5. Recreación como herramienta educativa. (Elaboración propia).....	41
Tabla 6. Recreación en el SD. (Elaboración propia) .....	41
Tabla 7. Actividades recreativas en la institución y el concepto de condición física. (Elaboración propia).....	41
Tabla 8. Satisfacción de necesidades e intereses de los alumnos. (Elaboración propia). .....	42
<i>Tabla 9. Deporte y actividades recreativas. (Elaboración propia).....</i>	<i>43</i>
<i>Tabla 10. Resumen planilla operativa. (Elaboración propia) .....</i>	<i>47</i>

## **Resumen**

Esta investigación cualitativa se adentra en la temática de la inclusión y la recreación como ejes centrales de estudio. La institución, ubicada en el departamento de Montevideo, tiene una postura netamente comunitaria y sin fines de lucro, donde concurren niños, niñas y adolescentes en su mayoría con Síndrome de Down (SD). El Deporte involucrado que se realiza todos los sábados del mes es el fútbol, y a su vez, se realizan actividades recreativas.

El problema de estudio trata de la incidencia de la Recreación como una herramienta para cubrir la falta de condición física en niños/as y adolescentes que presentan Síndrome de Down. Esta problemática surge a raíz de la primera fase de investigación, la aproximación diagnóstica.

En relación al proceso metodológico, es una investigación cualitativa, donde se aplicaron diversos instrumentos de recolección de datos. Se realizaron dos entrevistas exploratorias, y dos colectas de datos. En la primera, se utilizaron tres entrevistas en profundidad como principales instrumentos, y en la segunda se recurrió a doce encuestas y una observación.

Así mismo, luego de haber recabado toda la información necesaria, se persiguió con la realización del Plan de Mejora, acorde a las necesidades de la institución. Para confirmar esta propuesta se realizó una reunión con el Director de la institución, a quien se le mostró en conjunto con el mencionado plan, un cronograma de avance, que permitió notar con mayor claridad los objetivos y las actividades que pretenden ser abordados a lo largo del año lectivo.

Palabras clave: Inclusión social, Educación, Recreación, Síndrome de Down.

## 1. Introducción

La presente investigación se enmarca en la Licenciatura en Educación Física Recreación y Deporte del Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes, correspondiente a la asignatura Taller de Proyecto final 1 y 2.

La institución escogida se caracteriza por el interés de intervenir en el desarrollo integral de personas, en su mayoría con SD, sin embargo, también se presencia discapacidades diferentes al SD, como por ejemplo enanismo y autismo, e incluso intervienen personas sin discapacidad, justamente, enfatizando en la inclusión. Así mismo, mediante la recreación y el fútbol se persigue intervenir de manera significativa a la contribución de una mejora en la calidad de vida a este sector de la población. La antigüedad es de apenas un año y medio y cuenta con sponsors que permiten la adquisición de materiales e infraestructura.

Vale destacar que el acercamiento y la presentación fue muy favorable, los actores institucionales siempre estuvieron dispuestos y abiertos a generar lazos, lo que favoreció el intercambio constructivo de ideas, identificando de esta forma una problemática para abordar.

El tema central de estudio es la recreación como herramienta para mejorar los niveles de condición física de alumnos y alumnas con Síndrome de Down que asisten a una escuela de fútbol inclusiva.

En relación al proceso metodológico, se puede mencionar que es una investigación de corte cualitativa, en donde se diferencian dos grandes fases de estudio, la Aproximación Diagnóstica y el Plan de Mejora. Durante la primera se llevó a cabo el acercamiento inicial a la institución, reconociendo el contexto de la institución, su funcionamiento, disponibilidad de infraestructura, materiales y otros factores como por ejemplo sus participantes y colaboradores. En conjunto con la fase exploratoria se llevó a cabo un anteproyecto en donde se define el problema de estudio, los actores involucrados y las preguntas de investigación que orientan el estudio. Luego, durante la misma fase de estudio se aplicaron instrumentos de recolección de datos con el fin de detectar una problemática real que sea posible abordar dentro de la temática inicial, la recreación, el ocio y el tiempo libre. Una vez analizados los datos mediante una matriz y modelo, donde se identificaron principalmente fortalezas y debilidades institucionales, se realizó la segunda fase del estudio. En el plan de mejora se recurre a utilizar estrategias que permitan abordar la problemática y contribuir al desarrollo de la institución, como también a las personas que allí participan. Este contiene actividades presentadas a la directiva que persiguen y buscan alcanzar los objetivos y metas. Luego de culminar con el proceso de investigación, se realizó una conclusión en base a toda la información recaudada.

## 2. Encuadre teórico

En el siguiente apartado se mencionarán conceptos relevantes para este estudio, los cuales son de gran colaboración para brindar sentido y entendimiento al trabajo en su conjunto. Se plasmará teoría sobre la inclusión social, la educación, el síndrome de Down (SD) y la recreación como protagonistas. Luego, se desprenden conceptos secundarios como la participación y la actividad, la educación no formal y el voluntariado, el juego, ocio, tiempo libre y el deporte.

### *2.1 La inclusión social, concepto que nos representa a nivel cultural*

El concepto de inclusión tiene múltiples interpretaciones, en principio estar “socialmente incluido” no es igual en diferentes partes del mundo, e incluso en una misma ciudad este concepto se puede llegar a contradecir tan solo con cambiar de institución educativa. Comenzar a describir este concepto implica primero, acceder a mínimos de bienestar y protección de acuerdo al nivel de desarrollo de la sociedad CEPAL (como se citó en Hopenayn, 2008).

Contribuyendo a la concepción de inclusión, es necesario mencionar al de exclusión, Alzugaray, Mederos y Sutz (2011) mencionan que hay dos tipos, pasiva y activa, la primera, la privación es a raíz de procesos sociales en donde no hay una intención directa por excluir, en cambio, la segunda si hay una búsqueda intencional por excluir. Justamente, la inclusión debe existir para combatir con cuestiones que dividen y separan a los seres humanos, ya sea por razones económicas, de género, raza, discapacidad o cualquiera que genere actitudes de exclusión.

La importancia llega a tal punto que determina el nivel de libertad de las personas y sus proyectos de vida, vista desde el desarrollo humano. Sen (como se citó en Hopenayn, 2008) destaca que es posible entenderla como el desarrollo de capacidades para tener libertad personal.

En América Latina existe una lucha constante sobre las desigualdades sociales que brindan diferentes formas en la población de distribuir la inclusión educativa, la cual en las zonas de contextos más vulnerables no se logran los niveles de aprendizajes esperados. Blanco (2006) asegura que “Los niños y niñas con necesidades educativas asociadas a una discapacidad es el colectivo que se encuentra más excluido.” (:4). Dado aquí, la importancia de atender las necesidades educativas en esta población en particular, dado que, como afirma esta autora, son múltiples los casos en donde ni siquiera tienen acceso a la educación pública, derecho el cual tienen todos/as los/as niños/as y derecho a recibir educación de calidad.

En muchas ocasiones el concepto de inclusión es confundido por el de integración, la inclusión hace referencia a “...el acceso, la participación y logros de

todos los alumnos, con especial énfasis en aquellos que están en riesgo de ser excluidos o marginados.” (BLANCO, 2006:7). Mientras que la integración solo se reduce a la participación, aunque, este último en ocasiones no deja de ser una oportunidad, ya que forma parte de un proceso donde comienza desde la ausencia total. Los cambios sociales se llevan a cabo a lo largo del tiempo y no de un día para el otro, para que un país lo logre debe comenzar con integrar y luego por incluir.

### *2.1.1 Educación e inclusión social.*

Para referirse a la inclusión social en el ámbito educativo es clave dejar en claro dos conceptos fundamentales; la participación y la actividad, profundizando en lo mencionado en el párrafo anterior. Sanz y Reina (2012) mencionan que estos conceptos tienen que ver con un abanico enorme en cuanto a dominios en relación con el funcionamiento individual y social. Los autores constituyen que la actividad es realizar una tarea o acción por parte de un individuo, a su vez, la limitación de la actividad varía en el desempeño que se pueda llegar a tener en base a la misma. La participación, es el acto de involucrarse en una situación, por su parte, la restricción a la participación estará vinculada con las dificultades que un individuo tenga para involucrarse en determinadas situaciones. Por tanto, el grado de afectación de estas estructuras o funciones va a determinar la capacidad de desempeño en la actividad y participación. Más allá de la discapacidad presente en la persona, lo cual afecta en cierta medida lo mencionado anteriormente, existe indudablemente un factor extrínseco que favorece o perjudica, donde la intervención docente entra en juego para intentar satisfacer necesidades mediante la planificación y capacitación específica en el área de la actividad física adaptada.

Ahora bien, la educación se convierte en un pasaje directo hacia la inclusión social, es el principal mecanismo para acumular capital humano, formar personas conscientes e independientes que se adapten bien a un sistema laboral, para así generar ingresos que puedan garantizar bienestar y salud.

¿Por qué la educación?, ésta mediante lo hecho cada día, puede cambiar el futuro de una sociedad. Es capaz de controlar comportamientos que excluyen en el día a día, junto a esto está la discriminación, el racismo, bullying, entre otros, y además, genera herramientas que transformen a las personas en seres pensantes e independientes, libres de poder perseguir sus sueños más allá de los impedimentos o dificultades que se presenten, requiriendo adquirir valores y destrezas, así, la educación se vuelve un conjunto de todo lo que engloba al ser humano, no solo la capacitación para un sistema capitalista que envuelve a las personas en una rutina laborar casi sin salida aparente, sino también a generar esas actitudes que te

permitan, a pesar de todo, ser feliz y lograr un bienestar y una calidad de vida satisfactoria. (Hopenayn, 2008).

Es relevante no solo mencionar a la educación como un concepto aislado, desde la perspectiva docente resulta muy persuasivo la manera en que ésta es aplicada, si bien existen perfiles distintos, es necesario respetar patrones básicos que permitan tener una labor más minuciosa y específica, donde justamente, es en los detalles donde recae la diferencia. En cuanto a la educación no formal, tal como menciona Morales (2013), es toda aquella educación que no proviene ni de la casa ni tampoco del sistema escolar propiamente dicho. Por consiguiente, se puede apuntar a que son todas aquellas instituciones que desligadas del estado y las familias brindan educación a un sector de la población. Cabe señalar que este tipo de educación busca atender a las debilidades o carencias que la educación formal (sistema educativo que brinda el estado), atendiendo justamente a uno de los ejes principales en este estudio, la inclusión social y atención a la heterogeneidad (Morales, 2013). Sin embargo, esta fuente también remarca el propósito de exhaustividad, lo que significa que la suma de lo no formal, lo formal e informal forman parte del universo de la educación.

Un aspecto en el que se visualiza la educación no formal es el dar a conocer los derechos humanos, ya que los mismos deben ser reconocidos en cada ámbito educativo. Dentro de los derechos del niño se encuentra que la educación debe ser orientada a desarrollar la personalidad y las capacidades del niño/a, inculcarle el respeto de los derechos humanos. Relacionado específicamente en este estudio, el niño tiene derecho al esparcimiento, al juego y a participar de las actividades artísticas y culturales (Unicef, 1998).

Específicamente si nos enfocamos en personas que presentan síndrome de Down, es necesario un seguimiento paulatino y específico, que escapa de la educación pública. Los padres y familiares de la persona se vuelven seres de vital importancia para su integridad y desarrollo, y si no están en relación con el sistema educativo para apoyarles se vuelve muy difícil debido a que no hay coordinación en tiempo de escuela y tiempo en el hogar. Además, en caso de no asistir, deberá tomar medidas de cuidado específico para compensar en su desarrollo, como especialistas en psicomotricidad, fonética, y demás (Flórez y Troncoso, 1991).

Diferenciando de la teoría, donde se observa desde un punto de vista de lo conceptualmente correcto y sin dificultades aparentes, en la realidad nos encontramos con ese alumno/a que no quiere participar de la actividad, no solo refiriéndose al SD, habrá que analizar y evaluar objetivamente y subjetivamente la situación y buscar la manera en que esa persona logre vencer sus miedos y lograr estar incluido y participando, porque la práctica se vuelve a girar hacia la teoría en el sentido de que

cuanto más repeticiones logre hacer de un estímulo, mayor será su entrenamiento, será más competente y logrará vencer obstáculos personales e interpersonales. (Flórez y Troncoso, 1991).

Hoy en día y desde ya unos años han habido transformaciones y movimientos pequeños, que juntos logran realizar un cambio que repercute en la vida de todos/as, donde es necesario reconocer los diferentes cuidados que necesita un/a niño/a con SD, pero también lograr ver que estamos acostumbrados a recibir la misma educación por igual a todos/as, ¿a caso somos todos iguales?, con SD o sin, continuamos siendo diferentes entre sí, por tanto, los métodos educativos que se apliquen deben estar acordes a las características particular de cada uno/a (Flórez y Troncoso, 1991). Para este grupo de personas es necesario hacer un trabajo específico para la educación en la autonomía, esto quiere decir que la persona pueda valerse de sí misma sin la necesidad de que alguien lo esté cuidando todo el tiempo una vez llegado a la edad adulta.

Según Carchi (2016), existen diferencias relevantes entre descripciones antiguas y de la actualidad, anteriormente se creía que el SD era una discapacidad con retraso severo, sin embargo, mediante las nuevas estrategias implementadas sobre todo en la educación, se conoce que el retraso es ligero a moderado, e incluso en la minoría se considera de rango normal. Basta simplemente con tener paciencia y acompañar el proceso de aprendizaje, como cualquier persona, la diferencia radica en que les cuesta aprender por sí solos y es necesario estarle constantemente indicándoles, para que, cuando lleguen a edad adulta puedan ser personas independientes.

### *2.1.2 El voluntariado en el ámbito educativo*

Primeramente, el voluntariado en sí, tal como destaca el Instituto de Comunicación y Desarrollo (2011) es una manifestación que cumple con múltiples facetas, donde constantemente cambia de integrantes y adopta un sinfín de modalidades de ejecución. Éste concepto es identificado generalmente con el trabajo no asalariado con finalidad social, impulsando a las personas voluntarias a que pongan su tiempo y capacidades en práctica para realizar tareas cívicas, sociales y culturales, ya sea de carácter individual o grupal. De esta manera, el ICD (2011) lo menciona como "...el trabajo o actividad no paga, que se realiza por voluntad propia con la intención de beneficiar a otras personas, sin mediar otro tipo de deber u obligación por lazos familiares o de amistad." (: 9). Se puede identificar claramente a esta definición con la investigación presente, afianzando el carácter netamente voluntario, donde los pilares fundamentales son los de contribuir a la sociedad, no solo

los beneficios materiales, sino que en este caso en particular, el énfasis está desde la transmisión de valores claves para el íntegro desarrollo de una persona, así como se menciona en apartados anteriores sobre la educación y la inclusión social.

Un valor que mantiene estrecha relación con el voluntariado es la solidaridad, acción por la cual una persona ejerce empatía y acción de ayudar a otra, ya sea una en particular o un conjunto de las mismas. Sin embargo, es necesario tener cierta precaución a la hora de ejercer esta tarea, dado que, se puede caer en la trampa de ejercer actitud voluntariosa ante intereses con instancias ajenas al mismo, en resumidas palabras, detrás de una acción voluntaria pueden haber importantes intereses económicos, políticos y sociales. En cambio, relacionándolo con la acción educativa, cobra gran protagonismo a la hora de desarrollar ciudadanos en la construcción social, aquí surge un fenómeno en donde la acción de las personas es directa con sus pares sin necesidad de intervenir con el Estado, sobre todo en la educación no formal. A su vez, los valores que incentiva a desarrollar el voluntariado contribuyen de manera destacada en los comportamientos culturales, unificando a la sociedad en contra del individualismo. (Martínez, 2002).

Estar comprometido con los asuntos públicos, la participación democrática y la ya mencionada solidaridad son uno de los tantos valores que contiene el voluntariado y que espera ser transmitidos en el sistema educativo, para ello la responsabilidad de los educadores toma un papel crucial. De aquí, Fresno (2012) destaca que el "...sistema educativo tiene que profundizar en la educación en valores, la solidaridad, la participación social, la conciencia de ciudadanía o el respeto por el medioambiente y por los más débiles..." (:128). A modo de cerrar este apartado y previo a seguir con las características de la población, esta acción representa la unificación de la sociedad, formando y desarrollando a las personas, y representando una muy buena mirada al concepto de inclusión descripto al principio del encuadre teórico.

### *2.1.3 Características generales de la población en estudio*

A continuación, se describirá las características de la población que esta investigación aborda, para ello, comprender los aspectos biológicos puede llegar a ser de utilidad para conocer razones por las cuales requieren atención especializada en su desarrollo cognitivo, motriz y social.

El síndrome de Down es también conocido por la trisomía del par 21, existiendo una disyunción en la meiosis o mitosis a nivel celular, generalmente las personas poseen células hijas establecidas en la etapa embrionaria donde cada una contiene 23 cromosomas, la anomalía en el SD es detectada debido a un desbalance de estas células, una contiene 22 y la otra 24 cromosomas. Dicho desequilibrio genera

alteraciones en el desarrollo de la persona incluso antes de nacer, el proceso de aprendizaje durante el transcurso de la niñez y adolescencia es considerablemente más lento, incluso interviniendo de manera específica para que la discapacidad sea lo menos perjudicial para la vida cotidiana. (Chávez, 2014).

No obstante, la vida emocional y social de una persona con SD es de mayor intensidad muchas veces a quien no lo tiene, tanto en niños/as como en adolescentes, "...menos influidas por cribas intelectuales, distorsionarán en menor medida sus emociones y en muchos casos las experimentarán en toda su riqueza, con mayor intensidad que muchas otras personas" (RODRÍGUEZ, 2004: 86).

Relatos de padres y madres afirman que sus hijos e hijas con SD son capaces de percibir las emociones en los demás de una manera muy espontánea, es probable que su limitada comunicación verbal y comprensión del entorno mediante el razonamiento, pueda incrementar la capacidad de ellos de vivir, percibir y sentir empatía en los sentimientos y las emociones. De aquí que se puede decir que la carencia psíquica o cognitiva no es relacionada de forma directa con la social, ya que le ciencia tiende a recaer la discapacidad desde el punto de vista netamente científico dejando muchas veces de lado el factor humano. Una persona no solo se conforma de carne y hueso, es mucho más, justamente, se logra ver día a día personas que no tienen ninguna discapacidad diagnosticada, pero que sufren muchos problemas afectos que terminan afectando en la salud mental y física.

La estructura motriz, cognitiva y social no se llevan a cabo de manera aislada, si bien se dividen para su mejor comprensión, todas se dan de forma simultánea en cualquier situación de la vida, en casos una adquiere protagonismo, pero jamás actuamos en base a una sola. Por eso juzgar de antemano a personas con síndrome de Down es un gravísimo error, y mucho menos separarlos de la sociedad, ya que, el déficit se encuentra primariamente en lo cognitivo, olvidando que mediante otras estructuras pueda llegar a compensar y contribuir notoriamente en la sociedad, como por ejemplo brindar amor y sensibilidad, lo cual es una carencia muy fuerte que se refleja tan solo con observar el día a día (Rodríguez, 2004).

A simple vista se pueden diferenciar a una persona con SD mediante rasgos físicos, por ejemplo, a nivel facial sus parpados tienen una hendidura característica, sus ojos pueden tener temblor fino al enfocar y su nariz luce plana. A nivel corporal sus extremidades son más cortas, incluyendo sus manos, pies y cuello, como también la estatura. Las características físicas hacen que tengan retraso en su desarrollo motor, presentando además hipotonía muscular. La estimulación temprana en esta población es de vital importancia para su desarrollo, desde el nacimiento hasta la adolescencia es necesario ir enfatizando en las falencias, porque ellos pueden realizar

las actividades que cualquier otra persona, pero con tiempos y procesos diferentes que sean adaptados a su condición. Es necesario enseñarles cada cosa, ya que les cuesta aprender por sí mismos, de aquí la importancia de brindarles actividades que sean capaces de hacer con sencillez e ir aumentando el nivel de dificultad muy lentamente. El déficit atencional, lo cual puede llegar a ser constante o parcial, control para expresar su temperamento, su conducta y su sociabilidad, procesos de memoria a corto y largo plazo y procesos en el lenguaje expresivo. (Carchi, 2016)

Resulta relevante destacar la importancia de la actividad física y recreativa en la salud física y mental de cualquier persona, no solo aislado a presentar una discapacidad. Sin embargo, hay que tener ciertas consideraciones específicas del SD a la hora de realizar cualquier ejercicio físico, Morales (2017) remarca factores como la hipotonía muscular (disminución del tono muscular), laxitud ligamentosa (articulaciones muy laxas), bajos niveles de fuerza, extremidades cortas y alteraciones respiratorias, lo cual resulta pertinente en este último enfatizar en ejercicios que desarrollen la capacidad aeróbica en niveles de baja intensidad y sostenido durante unos minutos.

Algunas de las consideraciones que brinda Morales (2017) para realizar actividad física en función de las características del SD es primero, pensar una actividad que sepamos que se puede lograr hacer, luego tener presente que la recepción visual es mejor que la auditiva, por lo que, no basta solo con explicar la actividad, sino también demostrarla. También necesario, ayudar y acompañar durante la actividad, mostrar confianza y transmitirle que verdaderamente puede hacerlo, intentar que logre confiar en sus capacidades físicas. Incentivar a los compañeros/as que brinden apoyo, estar motivado es fundamental para cualquier persona que quiera llevar a cabo una actividad, como también felicitar el hecho de una correcta ejecución, y en caso de errar, esforzarse en que vuelva a repetirlo, pero sin ejercer presión. Por último, en cuanto a las explicaciones, reglas y roles en juegos, es necesario que sean breves y concisas, y que sus compañeros/as logren respetar su rol así como su tiempo en el lugar de la actividad.

## **2.2 La Recreación y el Ocio en personas con síndrome de Down.**

La recreación es un derecho humano, en donde es muy importante implementarla en los programas educativos y en el desarrollo humano. Cumple como meta generar individuos independientes, adquiriendo habilidades y destrezas en conjunto con medidas de cuidado corporal y afectivo, que no solo benefician a nivel individual, sino que sean capaces de unificar a fragmentos en la sociedad para lograr cambios significativos. Junto a esta disciplina se aprende jugando, dentro de la cual

aparece inmerso el juego y por consecuente el ocio, principal propulsor de motivación y entretenimiento que capta y mantiene niveles de atención altos indispensables para el aprendizaje. (Carchi, 2016).

### *2.2.1 Recreación, ocio y tiempo libre.*

El concepto de Recreación es mundialmente reconocido de variadas maneras, e incluso en ocasiones se confunde con el concepto de tiempo libre y ocio. El tiempo libre o también dominado por Incarbone y Aguilar (2005) como tiempo libre de ocupaciones, no es simplemente una programación del tiempo, es necesario prestar mucha atención a la palabra "libre", ¿libre de qué?, de las obligaciones externas que nos ofrece el sistema, las cuales la sociedad se ve casi que obligada a cumplir para no quedar excluida de todos los "beneficios" que esta ofrece. Por esto, también al mencionar tiempo libre también se puede estar haciendo referencia a tiempo liberado de trabajo, lo cual es de vital importancia para luego volver a trabajar otra vez, en palabras concretas, es el descanso para que puedas volver a rendir en tu obligaciones.

La recreación se relaciona con este concepto a medida que a principios del siglo XX, se dieron cuenta que el tiempo libre era necesario cubrirlo con actividades que contribuyan al bienestar humano, de lo contrario, esa llamada "recuperación" o descanso para el trabajo no resultaría del todo correcta. Irónicamente la sociedad cree que el tiempo más valioso es el ocupado, porque recibe remuneración económica que le permite desenvolverse en el sistema, pero no hay que olvidar que las experiencias recreativas dejan un bienestar a nivel personal que es de gran importancia en cada persona. Si me preguntan, en lo personal considero que el tiempo libre en cuanto es utilizado para la recreación es el verdadero tiempo valioso, valioso en valores, en sensaciones, en desarrollo humano, en destrezas y vínculos, así, podría seguir mencionando atributos que hacen de la recreación una de las formas más provechosas de vivir a plenitud (Incarbone y Aguilar, 2005).

El ocio en cambio se puede atribuir que es un precursor de la recreación, es un estado de ánimo el cual puede mencionarse como el opuesto al aburrimiento. Va más allá del tiempo libre, puede darse en cualquier ocasión y es netamente interno a la persona, por lo que, si esta no está dispuesta y abierta a ingresar a un estado de ocio, es imposible acceder. Genera una fuente ilimitada de placer y satisfacción, independientemente de la actividad que se esté realizando, este grado de alteración genera un mayor grado en los niveles de atención, el cuerpo se dispone más activo y dispuesto a realizar cualquier actividad, generando una mejor predisposición al aprendizaje (Incarbone y Aguilar, 2005).

Si hablamos de Recreación en Uruguay, Lema y Machado (2013) refieren a que es “una serie de prácticas organizadas que pretenden intervenir en el tiempo libre de la comunidad a partir de estrategias lúdicas” (:5). Esto la destaca desde sus comienzos, cuando ingresa a nuestro país mediante la ACJ (Asociación Cristiana de Jóvenes), a principios del siglo XX como medio para ayudar a la comunidad para que utilice su tiempo libre (liberado de trabajo) en algo que les de beneficios en cuanto a la calidad de vida y salud, como se mencionó anteriormente. A medida que pasa el tiempo, la recreación tiene la necesidad de incluirse en distintos ámbitos, dejando un poco de lado lo deportivo e inclinándose más hacia lo sociocultural, intentando satisfacer necesidades humanas que contribuyen al bienestar.

Vulgarmente el concepto que en este apartado se aborda es menospreciado muchas veces a nivel social, e incluso igualado a perder el tiempo, a descansar y desvincularse del trabajo, sin embargo, si se analiza con mayor profundidad podemos visualizar que requiere de planificación, organización y metodologías, así como otros factores que hacen de esta un compromiso, más aún cuando está inmersa en la educación, aspecto el cual se abre paso al siguiente apartado (Lema y Machado, 2013).

### *2.2.2 La Recreación como intervención educativa*

La recreación, aunque a simple vista no parezca dado su carácter desestructurado y diverso, requiere de gran organización, más aún cuando es aplicado en los ámbitos educativos.

Tal como destaca Lema (2013), se ha tomado relevancia sobre este concepto en los últimos años, descubriendo su gran potencial aplicado a múltiples disciplinas, como el Deporte y variados contenidos que forman parte del programa de primaria y secundaria, lo que no quita de lado su propio desarrollo teórico, metodológico y técnico.

Resulta interesante lo mencionado por el autor Lema (2013) sobre las diferencias entre el recreacionismo y recreación educativa, lo cual es de vital para entender y comprender aún más su destacada importancia. El primero, se centra en una oferta de actividades recreativas, donde existe una libertad plena de elección, la cual trae beneficios inmediatos pero sin ningún contenido que conlleve beneficios a largo plazo, apostando a satisfacer necesidades de ocio y consumo. El segundo, apuesta a una intervención educativa a largo plazo, donde existe la experiencia formativa y los ejes temáticos surgen de los intereses de sus participantes, obteniendo beneficios duraderos en el tiempo, como lo es aprender a utilizar el tiempo libre y las experiencias de ocio en algo que genere beneficios a quien lo practique.

Según Osorio (como se citó en Lema, 2013) “la recreación es un medio para el desarrollo humano, en tanto satisface necesidades humanas” (:29). A través de ésta se puede afirmar que no solo se generan procesos personales, sino que también existen procesos sociales, logrando así con la satisfacción de necesidades de entendimiento, afecto, participación, creación, identidad y libertad, incluso potenciar otras necesidades que no se dan de forma específica en este campo, en palabras concretas, mejorando la predisposición y motivación de las personas. Esto si se analiza tiene sentido, dado que cuando las actividades parten del propio interés, el nivel de motivación es mucho más elevado, y a consecuencia, el aprendizaje se vuelve significativo porque el participante se encuentra haciendo lo que le gusta, generando un estado mucho más extrovertido y predispuesto, que tiene relación con el resto de las actividades diarias.

Montes (2009) expresa que, “las actividades físico-recreativas se convierten en la herramienta que utiliza el dinamizador, para contribuir al crecimiento personal de los participantes.” (:13), Cuando menciona dinamizador se dirige al rol del educador, que piensa y analiza estas actividades con un objetivo que transforma a las actividades recreativas en actividades formativas. La educación debe convertirse en una herramienta de salvación pública y dejar de ser una simple función, lo que conlleva a la función del educador en una responsabilidad que requiere un carácter profesional. El rol docente conlleva una combinación de factores muy diferentes entre sí, como por ejemplo poseer un equilibrio personal, tener una actualización constante de los contenidos y técnicas diferentes, evitar caer en la rutina, lograr comunicarse correctamente con sus alumnos, y es en este último donde es necesario detenerse, ya que, en personas que presentan un déficit cognitivo, es crucial buscar diferentes técnicas que les permitan comprender o llamar su atención de una manera diferente a la dialéctica.

Al mencionar a la recreación, no se puede pasar por alto su contenido más relevante y movilizador, el juego, de aquí se da hincapié al siguiente punto a desarrollar, “jugar para aprender”.

### *2.2.3 Jugar para aprender*

Mencionar al juego y los juegos no es lo mismo, cuando se menciona en plural, es equivalente a decir games en inglés, instituciones sociales o representaciones tangibles en las que diferentes culturas revelan las maneras de jugar. En cambio, hablar del juego va más allá de lo tangible, es una actitud vital, no sola para los humanos, sino para casi todos los animales. Para Marín (2018) “es una actitud

existencial, una manera particular de abordar la vida que se puede aplicar a todo y que no corresponde a nada en particular” (:36).

La actitud de jugar trasciende a los propios juegos, el juego está en la persona y no en la actividad, esto lo convierte así en la esencia, así, varias personas pueden ser parte de una actividad en un mismo lugar y tiempo, pero estar viviendo realidades intrínsecas diferentes. Esta capacidad es individual de cada persona, y cada persona es responsable de su propio estado de ánimo, de convertir o no cualquier actividad en un juego (Marín, 2018).

En el caso de niños y niñas con discapacidad el juguete se vuelve un mediador entre el juego y la persona, sin embargo hay que tener presente que a nivel motriz se recomiendan piezas que sean de fácil manipulación, estructuras grandes y que no obliguen a realizar movimientos demasiado rápidos, facilitando sus funciones. Para la discapacidad intelectual los juguetes educativos son los más apropiados para el aprendizaje. Lo más relevante a destacar es que el juego favorezca a la inclusión y a la sociabilización con otros niños y niñas, para la comprensión y enriquecimiento mutuo (Carchi, 2016). De esta manera, el juego se vuelve un impulsor del aprendizaje y el juguete es tan solo una herramienta auxiliar para el juego, un instrumento que debe ser elaborado y pensado de manera minuciosa. Cabe señalar que los juguetes deben ser elaborados para que todos/as puedan utilizarlos, no solamente los que tienen discapacidad, de esta manera todos pueden participar en iguales condiciones, sin olvidar las normas de seguridad del propio material, y que sea adaptable a cualquier caso en particular.

Ríos (2003) expresa en una investigación sobre juego y discapacidad, que el juego motor mejora notablemente las habilidades motrices, y que sus relaciones sociales, la comunicación y la interacción se notan favorecidas. Sin embargo, a través del juego existe la evolución integral de la población infantil, por eso, cuando se presenta una discapacidad hay que prestar especial atención en esta área, ya que el mismo juego realizado por otros puede excluir.

A la hora de mencionar juego y discapacidad “...es importante referir que la conducta lúdica puede variar, considerando que el funcionamiento del niño puede tener restricción en la participación en el mismo...” (GÓMEZ, 2006:12), no obstante, no hay que limitar el desempeño que pueda llegar a tener, hay que fomentar la estimulación del/la niño/a en actividades de juego. También está presente la necesidad de no recaer siempre en las personas con discapacidad, sino que para que exista una participación grupal, los/las compañeros/as sin discapacidad deberán desarrollar capacidades sociales que permitan y se muestren predispuestos a colaborar.

#### 2.2.4 Beneficios de la actividad físico recreativa

Para esta investigación es clave tener presente qué beneficios tiene realizar actividades recreativas, en donde esté implícito el movimiento físico correspondiente a la estructura motriz y cognitiva particularmente. A la hora de describir beneficios, no solo se hace referencia al aspecto físico o motriz propiamente dicho, sino que se contemplan todos los aspectos que tengan que ver con el individuo, englobando a su contexto, atención médica, relaciones y refugio familiar, su comunidad, etc. Es crucial tener claro que los mismos abarcan todas las estructuras con forman a la persona, incluso al referirse de la actividad física y recreativa, justamente el mismo nombre lo hace notar, por un lado la actividad física representando de forma específica el funcionamiento biológico del organismo, y por el otro, el componente sociológico y psicológico el cual atiende la recreación (Montesdeoca y Dután, 2014).

Los beneficios que otorga las actividades recreativas abarcan a los individuales de la persona, como lo son físicos, intelectuales, sociales, psicológicos y espirituales, y también los grupales como las amistades, la familia y los grupos sociales. Dentro de esta clasificación, Salas (2010) describe en una investigación que refiere a los beneficios de las actividades recreativas, el componente psicológico es el que tiene mayor participación, en donde involucra el despejo de la mente, disfrute, pasatiempo, sentimiento de alegría, olvido de problemas, expresión, concentración al jugar, no ofender al ganar y reírse de sus propios errores.

A partir de un sinfín de beneficios que conlleva el realizar actividad física recreativa, Tuñón, Laiño y Castro (2014) mencionan que es un derecho que todos los humanos tenemos en diferentes instrumentos legales. A su vez, se puede decir que los niños, niñas y adolescentes se encuentran en un sector vulnerable de la población, por lo cual, las ventajas que desarrollan al realizar estas actividades serán muy bien aprovechadas por el sector de la población que esta investigación focaliza.

Extrayendo información de los autores citados en el párrafo anterior, se puede visualizar que “el Deporte social, centrado en la actividad física y la recreación, actúa como generador de situaciones de inclusión promoviendo la salud, la educación y la organización comunitaria, sin la discriminación de edad, sexo, condición física...” (TUÑÓN, LAIÑO Y CASTRO, 2014:9).

En cuanto al mejoramiento motriz en personas con SD, la estimulación temprana es sumamente importante para lograr explotar la mayor cantidad de beneficios que esta conlleva, ya que, dentro de las características de esta población se encuentra la hipotonía muscular y la hiper laxitud de las articulaciones, así, las actividades motrices durante el proceso de maduración de la persona con SD es de

vital importancia para el mejoramiento físico. Por otra parte, el componente lúdico de la recreación estimula aspectos psicológicos, sociales y afectivos, mejorando notoriamente la canalización de los instintos, conocerse y aprender a concientizar sus limitaciones, que forjarán mejor al desarrollo de la personalidad (Bartoll, Gómez y García, 2015).

### *2.2.5 La importancia de la motivación*

Estar motivado, visto claro, desde el punto de vista educativo, limita o no al aprendizaje en sí, incluso llegar a afirmar que cuando no aparece, el aprendizaje es nulo (Rodríguez, 2006). Se puede mencionar entonces, que este concepto es el motor principal para adquirir conocimientos, energizar a la persona y modificar sus estados de conducta, teniendo presente que, su presencia o ausencia este únicamente relacionada con características personales del/la individuo/a, más allá del componente externo que si contribuye.

Para favorecer la aparición de la motivación, es necesario que el docente explique a sus alumnos/as los objetivos y motivos por lo cual debe realizar las actividades, de lo contrario difícilmente le logre encontrar un sentido a lo que hace. En la propia tarea es donde el/la docente debe intervenir, contagiando una actitud motivadora y enérgica al alumnado, persiguiendo la resolución de tareas, esto es, que lo logren hacer para atribuir con éxito causas internas como el esfuerzo y competencia. Además, la labor docente orientada a satisfacer necesidades de motivación recae en pensar que las actividades que se planifican deben ser superadas y logradas por sus alumnos, para ello, es necesario conocer sus capacidades en lo que pueden llegar a hacer, de lo contrario despertarán un sentimiento de frustración, donde algunos optarán por el estancamiento (Rodríguez, 2006).

Pereira (2009) define a la motivación como un aspecto de gran relevancia "...en las diversas áreas de la vida, entre ellas la educativa y la laboral, por cuanto orienta las acciones y se conforma así en un elemento central que conduce lo que la persona realiza y hacia qué objetivos se dirige."(:153). Cuando una persona está motivada en algo, su nivel de atención se incrementa, por lo que su aprendizaje será significativo, por esta razón es indispensable utilizar al juego y el componente lúdico en niños y niñas, ya que se logra ingresar en un estado de interés personal que conduce a estar motivados todo el tiempo, logrando mejores resultados en el aprendizaje. Así mismo, se puede afirmar que en el ámbito educativo la "...debe ser considerada como la disposición positiva para aprender y continuar haciéndolo de una forma autónoma" (PEREIRA, 2009:153).

Se pueden mencionar tres teorías sobre la motivación, la conductista, la humanista y la cognitiva. La primera responde a patrones de conducta que se manifiestan mediante la recompensa, dirigiendo las acciones hacia lo bueno y lo malo. La humanista subyace en la capacidad humana para crecer, las cualidades personales y la libertad de expresión, y por último, la cognitiva, enfatiza en las ideas y determina que lo importante porque la persona determina lo que ocurre. Estos aportes teóricos brindan gran información para comprender como funciona y opera la motivación en los seres humanos (Pereira, 2009). Por último, este autor menciona algunos puntos para mantener la motivación en niveles altos, como por ejemplo, comprender que no todos tenemos la misma capacidad en las diferentes formas de aprendizaje, realizando una visión objetiva de sí mismo. Entender que equivocarse y aprender de los errores también forma parte del proceso, y comprender que la inteligencia no es un rasgo fijo, sino que se puede cultivar mediante el aprendizaje.

### **3. El caso en estudio**

Respetando el principio de confidencialidad, solo se mencionarán aspectos que sean relevantes para el estudio, excluyendo todo tipo de nombres o información personal.

La institución está ubicada en el barrio Goes, en la ciudad de Montevideo. Desde hace más de un año y medio que la institución recibe a niños y niñas de entre seis y doce años, como también adolescentes de doce en adelante, a que puedan participar de manera totalmente gratuita todos los sábados del mes (con modificación de alguna actividad puntual), haciendo especial atención en el síndrome de Down, lo que no quiere decir que no concurran personas sin discapacidad. Resulta curioso la manera en que nace esta escuela inclusiva de fútbol, el director es entrenador de fútbol de clubes y colegios desde hace unos once años, hace un año y medio aproximadamente que tuvieron junto a su pareja un hijo que presenta Síndrome de Down, lo que despertó interés en conocer más sobre la temática y se les ocurrió brindar ese conocimiento de alguna forma u otra a demás personas que se encuentran en una situación similar.

Gracias a un complejo que posee canchas de fútbol 5 con césped artificial, en su totalidad son ocho canchas, pero para esta práctica educativa se dispone de una. Esta escuela puede ejercer sus prácticas más allá del estado del tiempo ya que son totalmente techadas y presentan condiciones favorables para la práctica. A su vez, gracias a sponsors, logran tener materiales básicos específicos del fútbol, como lo son pelotas, conos, aros, chalecos, cuerdas, arcos con red y guantes.

El complejo en sí, quitando de lado la cancha en donde se lleva a cabo las prácticas de fútbol inclusivas, dispone de baños mixtos y una correcta higiene, en una plataforma elaborada como segundo piso, hay una sala de aparatos con un profesor a cargo. Finalmente en la entrada cuenta con un servicio de cantina.

Actualmente la labor por parte del Staff es netamente voluntaria y no tiene fines de lucro, la dirigen dos directores y tres colaboradores para llevar a cabo las clases y planificación de las actividades a realizar, abriendo todos los sábados del año lectivo. En ocasiones se hacen encuentros regionales donde se mezclan otros centros educativos inclusivos y se llevan a cabo jornadas recreativas destinadas al desarrollo y la participación.

Algunos de los objetivos es brindarle a todos/as la atención específica que se merecen y que muchas veces la educación pública y privada no tiene lo necesario para atender a todas las necesidades de la sociedad, por eso existen estos tipos de espacios educativos, a raíz de una necesidad real y tangible en la cultura, que de alguna manera no responsabiliza a todos y todas en ayudar de alguna manera. Para alguien que no le permiten ingresar a un espacio por presentar una discapacidad es verdaderamente horrible, y generar estas instancias en donde abundan valores como el compañerismo, el respeto, la solidaridad, el amor, la participación y otros genera cambios muy favorables en la vida de las personas.

Utilizar aquí el deporte que más audiencia tiene a nivel nacional y mundial también puede ser una oportunidad muy buena para atraer mayor cantidad de personas.

#### **4. Propuesta metodológica**

Para este estudio se requiere ser un investigador competente para efectuar un correcto trabajo de grado, Navarro, Iglesias y Torres (2006) hacen referencia al buen dominio de herramientas informáticas, habilidades de comunicación oral y escrita, capacidad de integración (sobre todo en las metodologías cualitativas), capacidad de apreciar diferentes puntos de vista, capacidad de entendimiento, capacidad de entendimiento teórico y práctico, capacidad de concertación, capacidad reflexiva sobre su mismo trabajo, para recopilar información e interpretarla, y otra, la cual se destaca como relevante la habilidad para el aprendizaje continuo.

##### *4.1 Paradigma*

Las propuestas de investigación socio-educativas en general tienen la tarea de realizar alternativas sociales y críticas de carácter innovador, el pensamiento crítico y tener presente la capacidad de transformación social son contenidos elementales en este estudio. Para Fernández (2010) un paradigma es un modelo para situarse en una realidad, para interpretarla y darle solución a las problemática que se presentan y sean acordes a la investigación. A su vez, mediante la realización científica los modelos otorgan problemas y soluciones a la comunidad durante un tiempo determinado.

Se puede comprender mejor este concepto comprendiendo la siguiente definición: “Todas las personas tenemos un paradigma para relacionarnos con y en el mundo, para “leer e interpretar” el mundo, es decir, un esquema de categorías o referencias que nos permite organizar nuestras percepciones, interpretaciones y valoraciones del mundo” (FERNÁNDEZ, 2010:65).

Lincoln y Guba (como se citó en González, 2001) describen que el paradigma interpretativo, el cual esta investigación se encuadra, cumple con cinco axiomas: primero, la naturaleza de la realidad es múltiple, intentando comprender los fenómenos y no predecirlos ni controlarlos. Segundo, la relación entre lo conocido y el investigador es inseparable. Tercero, la posibilidad de generalización, la creación de un objeto ideográfico capaz de describir el objeto de indagación. Cuarto, la posibilidad de nexos causales, donde no resulta factible hacer distinciones entre la causa y efecto, haciendo una influencia mutua. Quinto, el papel de los valores de investigación, cualquier actividad investigadora está comprendida por valores. La realidad es subjetiva y presenta múltiples realidades, así como la distancia entre sujeto y objeto es nula, ya que existe un alto grado de fusión y se establece una mutua influencia entre mismas partes de la investigación.

#### 4.2 *Metodología cualitativa*

En cuanto a lo que el estudio de caso refiere, éste es el método cualitativo por el cual el investigador conoce la realidad, en función a esto, Sautu (2003) identifica un conjunto de características que lo definen: como punto inicial indica que cada caso es único y específico, por lo cual no es posible replicar los resultados en otro contexto. Otro punto a resaltar es que la descripción realizada debe ser sumamente precisa y exhaustiva. Por último, remarca que el nivel de explicaciones en términos de cómo va sucediendo el estudio es necesario que sea preciso, indicando paso a paso los hechos que transcurren en el contexto.

Yacuzzi (2005) describe que el ámbito de aplicación en los estudios de caso está bien definido: “estudia temas contemporáneos sobre los cuales el investigador no tiene control y responde a preguntas de tipo “cómo” y “por qué”” (:1)

El caso en el cual esta investigación subyace es el de enseñanza, donde se atribuye a un caso con mezcla de retórica, inducción, intuición y razonamiento, en otras palabras, puede atribuirse como la recreación de la metodología en ciencia práctica. Además, es una investigación empírica que estudia fenómenos contemporáneos dentro del contexto de la vida real, a su vez, los datos deben estar comprendidos en una triangulación (Yacuzzi, 2005).

En este mismo orden, los estudios cualitativos permiten una construcción del conocimiento que permita captar el punto de vista de quien/es lo producen y viven la realidad social y cultural, además, el conocimiento propiamente humano y su realidad es preciso que sean vistos bajo los parámetros de lo subjetivo y lo intersubjetivo, dejando así de lado lo objetivo. Otra característica resulta en que esta metodología no es estática ni lineal, es flexible y va cambiando a medida que transcurre el proceso de investigación (Fernández, 2010).

Para Hernández Sampieri, Fernández Collazo y Baptista Lucio (2014) debe incluir los objetivos, las preguntas de investigación, la justificación y viabilidad, la definición inicial del ambiente y una exploración en las deficiencias en el conocimiento del problema.

#### 4.3 *Universo y muestra del estudio*

Para Kazez (2009) mencionar universo o población refiere al conjunto total de elementos que constituyen un área de interés analítico, incluso también puede ser el conjunto de personas que comparten características entre sí, en esta investigación refiere a los directores, colaboradores, alumnos/as y la familia de los mismos que juntos forman parte de la escuela de fútbol inclusiva.

La muestra que se utilizó para este estudio son los integrantes del Staff a los cuales se les aplicó una entrevista en profundidad a cada uno, las familias de los alumnos y alumnas que se les realizó una encuesta y además también intervienen los/as mismos/as alumnos/as quienes fueron observados en conjunto con el Staff y sus familias. De esta manera, la muestra es no probabilística, como menciona Hernández Sampieri, Fernández Collazo y Baptista Lucio (2014) la selección no depende de la probabilidad, sino de las características de la investigación, en este sentido el interés está centrado en las personas a quienes son extraídos los datos. Además, es pertinente resaltar que también es intencional, ya que la muestra es escogida a un grupo asignado y seleccionado por el investigador que presentan determinadas características.

Durante la primera colecta de datos se entrevistaron a tres integrantes del Staff, uno el cual cumple la función de director y los otros dos colaboradores. Se escogió a estos integrantes para entrevistar ya que, las entrevistas exploratorias (2), fueron destinadas a dos directores más, esto sucede para no entrevistar siempre a las mismas personas, lo que puede generar una falta o carencia en los datos, repercutiendo así la cantidad de información valiosa para el estudio.

En la segunda colecta de datos se encuestaron a doce padres de diferentes familias, lo cual está fundamentado en que el tema central de estudio recae en los alumnos, y se creyó pertinente extraer información que aporte significativamente, además de remarcar que estos agentes tienen aún mas acercamiento a la muestra central del estudio, alumnos y alumnas con SD.

Finalmente, continuando con la segunda colecta de datos, se realizó una observación, la cual culminó totalmente con la extracción de los datos. La misma fue destinada a todo el funcionamiento en su conjunto, desde los mismos alumnos y docentes colaboradores, hasta la actuación de las familias dentro y fuera de la clase.

#### *4.4 Instrumentos de recolección de datos*

Según Blanco (como se citó en Artigas y Robles, 2010) “un instrumento es un formato con un conjunto de preguntas (estructuradas o no) que son producto de una variable que ha sido sustentada teóricamente y de la cual fueron extraídos sus dimensiones e indicadores” (:11).

No hay que olvidar la descripción de la confiabilidad y validez que tienen los instrumentos para tener una investigación de calidad, este último se visualiza únicamente cuando la investigación haya culminado, corroborando que el mismo mida lo que se esperaba medir y su grado de poder generar conclusiones necesarias para

el trabajo. En cambio, la confiabilidad ocurre mediante las pruebas piloto, donde cada instrumento debe ser testeado previamente antes de ser aplicado, verificando de esta manera su aplicabilidad (Artigas y Robles, 2010).

Para de Paz (2008) los instrumentos para recolectar los datos refieren a una herramienta destinada para el proceso de obtención de información empírica que permita la medición de variables o unidades de análisis, con el fin de obtener datos necesarios para el estudio.

Así, este autor destaca la importancia y describe que “el instrumento de recolección de datos es imprescindible para la construcción de la Matriz Tripartita de Datos o simplemente la Matriz de Datos; pues mediante el instrumento de recolección de datos se obtiene la información sobre las variables.” (DE PAZ, 2008: 5)

#### *4.4.1 Entrevista*

Este instrumento de recolección de datos se aplicó en cinco ocasiones, siendo dos de estas de carácter exploratorio y las tres restantes en profundidad. Fueron llevadas a cabo con dos de los directores encargados de la escuelita y también participaron colaboradores integrantes del Staff de profesores.

La entrevista cualitativa tiene un carácter flexible, íntimo y abierto, en cuanto se efectúa entre el entrevistador y la persona entrevistada, buscando siempre el diálogo e intercambio. Sampieri (2014), realiza una clasificación de entrevistas estructuradas, semiestructuradas y abiertas. Aquí se aplicaron en un principio para las entrevistas de carácter diagnóstico o exploratorio como también en profundidad a las de tipo semiestructuradas, donde hay un listado de preguntas que puede poseer tanto el entrevistado como el entrevistador, pero que, este último puede añadir preguntas adicionales que conlleven más específicamente a la temática en caso que sea necesario (Sampieri, 2014).

De esta manera, Paz (2008) describe que “...en su fase de recolección de datos, éstos se obtiene mediante un conjunto de preguntas, orales o escritos, que se les hace a las personas involucradas en el problema motivo de estudio.” (:11).

Finalmente a modo de comprender mejor la clasificación de entrevista que esta investigación utilizó, de Paz (2008) destaca que generalmente se utilizan dos tipos de entrevista: dirigida o estructurada y no dirigida o no estructurada. En esta última, el informante tiene total libertad a la hora de narrar sus experiencias y opiniones, en cambio, la primera se sigue un esquema con preguntas que donde su principal objetivo es conocer determinada información netamente específica del estudio. Sin dudas, si se analiza una y otra se puede encontrar ventajas y desventajas, como por ejemplo en la no estructurada se consigue información la cual es valiosa para el

estudio y no la teníamos presente, en cambio hay que tener control al respecto ya que el informante corre el riesgo de desviarse demasiado en cuanto a lo que la investigación acude, todo lo contrario ocurre con la estructurada o dirigida, que si logra recaudar información específica pero en ocasiones se puede estar pasando por alto alguna pregunta o información que es de relevancia y no se tenía presente.

En este estudio se utilizaron entrevistas semiestructuradas, clasificación que describe Sampieri (2014), en donde se permite aplicar de manera imprevista por parte del investigador preguntas improvisadas en el momento, a modo de no solamente guiar en base a la problemática de estudio, sino que también lograr modificaciones que logren aportar datos significativos en la investigación.

#### *4.4.2 Encuesta*

La encuesta fue prescripta en base a lo que se pretendía saber en este proyecto, objetivos y problemática de estudio. Fue destinado a padres y madres de los alumnos que presentan SD de manera personal, anónima y presencial.

Este instrumento de recolección de datos se aplicó a los padres y madres de los alumnos ya que los mismos son parte de una muestra no probabilística de invitados, lo que quiere decir que se realizó una selección de un grupo que posee las características esperadas de la muestra, en este caso, padres, madres o tutores responsables de los niños y niñas que presentan SD y concurren a la escuela.

Según Batthyány et al. (2011) “una encuesta por muestreo es un modo de obtener información preguntando a los individuos que son objeto de la investigación, que forman parte de una muestra representativa...” (p. 86). Este autor indica también que para elaborar una correcta encuesta es necesario cumplir con ciertos requisitos, los cuales son indispensables, como un investigador con experiencia que tenga conocimiento del público a encuestar y además que las hipótesis de investigación estén en concordancia con el instrumento.

“Las organizaciones contemporáneas, políticas, económicas o sociales, utilizan esta técnica como un instrumento indispensable para conocer el comportamiento de sus grupos de interés y tomar decisiones sobre ellos.” (Romo, 1998:1). Este instrumento de recolección de datos es uno de los más utilizados, debido a su intenso uso y difusión en técnicas de análisis social.

Específicamente en el instrumento llevado a cabo en esta investigación se utilizaron preguntas cerradas con opción múltiple, correspondiendo a un total de once preguntas y cada uno llevó una duración de unos quince minutos aproximadamente, constatado previamente en la prueba del instrumento.

#### 4.4.3 Observación

Se aplicó al funcionamiento de una clase en situación real, destinada a observar específicamente a los alumnos y docentes, como también a padres y madres que colaboran en la clase.

En cuanto a este instrumento, es una herramienta de recolección de datos que se inclina más hacia un enfoque cualitativo, ya que tiene un fuerte componente subjetivo por parte del observador, debido a que es él quien observa. Es importante remarcar que no se debe limitar expresamente a lo que se observa, sino que será necesario ingresar en el campo y utilizar la diversidad de sentidos que presenta el ser humano (Sampieri, 2014).

Kawulich, (2005) refiere a este instrumento como una descripción sistemática de comportamientos, alteraciones y eventos en un escenario social a ser abordado, a su vez tiene como requerimientos tener una mirada constante, recurrir a entrevistas informales, escribir notas de campo, una memoria entrenada y sobre todo paciencia.

Particularmente en este estudio se logró llevar a cabo sin inconvenientes importantes, permitiendo así una correcta extracción de datos que complementaron de manera destacada en el proceso de investigación, recaudando comentarios de padres y madres, observando de manera detallada actitudes y comportamientos propios de cada sesión en las actividades recreativas y específicas del Deporte.

Sampieri (2014) remarca en base a la observación que “no es mera contemplación (sentarse a ver el mundo y tomar notas); implica adentrarnos profundamente en situaciones sociales y mantener un papel activo, así como una reflexión permanente.” (p.399). Haciendo referencia a la cita, es importante destacar que al momento de efectuar la observación, se basaron en una planilla diseñada previamente, estipulando criterios específicos a observar, pero también, dejando espacio para acontecimientos que surjan espontáneamente.

#### 4.5 Fases del estudio

El primer objetivo planteado fue realizar un informe de aproximación diagnóstica, el cual corresponde a la primera fase del estudio. Este comenzó con acercarse a la institución, consultando si era de interés abordar sobre el trayecto de Recreación y Tiempo Libre, buscando a su vez un diagnóstico que permita lograr ver las debilidades institucionales, para luego, como última etapa, generar un plan de mejora que logre brindar posibles alternativas de logro para las debilidades encontradas. Luego que la institución aceptó, se llevó a cabo la fase exploratoria, que brindaría el problema real de estudio y las preguntas de investigación.

Posteriormente, se recurrió a realizar la primera colecta de datos, a fin de recaudar información específica de la problemática y conocer los factores causales. Para constatar más información relevante para el estudio e identificar otros factores causales, se utilizó una segunda colecta de datos. Finalmente, de ambas etapas se extrajeron los datos que permiten un análisis real para darle respuesta a las preguntas planteadas al comienzo de la investigación.

#### *4.5.1 Fase exploratoria*

En esta etapa se realizaron dos entrevistas exploratorias dirigidas a dos de los tres directores de la escuela (ver Anexo 1, p.69 pauta de entrevista exploratoria). Mediante estas entrevistas se dio lugar al Anteproyecto, el cual revela el posible problema de la institución y las tres preguntas de investigación.

#### *4.5.2 Fase de primera colecta de datos*

En esta fase se llevaron a cabo tres entrevistas semiestructuradas (Ver Anexo 1, p.70 pauta primer colecta de datos) a tres integrantes del Staff de profesores, uno de ellos director y dos colaboradores. La elección de estas personas está dada por su estrecha relación y participación en la institución, por lo que, era de esperar que posean conocimiento acerca de la misma y además específico de nuestro problema de investigación. Todas las entrevistas fueron desgrabadas y analizadas para construir la primera matriz de análisis (Ver Anexo 1, p.80 primer matriz de análisis). Esta surge para poder brindar datos extraídos de las entrevistas, logrando un modelo de análisis que revele la dimensión más implicada, los actores involucrados y los factores causales.

#### *4.5.3 Fase de segunda colecta de datos*

Para realizar esta etapa del estudio se realizaron doce encuestas dirigidas a las familias de los alumnos y una observación de una clase destinada a todos los integrantes en su conjunto, docentes, alumnos y familias (Ver Anexo 1, p.73 pauta de segunda colecta de datos).

Esta fase tenía como objetivo reconocer el punto de vista de las familias acorde a la problemática en estudio, detallado y constatando datos relevados en la primera colecta, e incluso poder ver información nueva que no se extrajo en la fase anterior. Posteriormente, se volvió a construir otra matriz de análisis con los nuevos datos obtenidos, culminando en dos modelos de análisis, uno correspondiente a esta última, y otro final que encuadra las dos colectas de datos.

#### *4.5.4 Informe de plan de mejora*

Luego de haber concluido con el problema de investigación, junto con la institución se pasó a realizar un plan de mejora anual que brinde soluciones a dicha problemática. Para ello, se presentó una sola situación de intercambio con la institución, se pasó a presentar la propuesta en conjunto con el cronograma, el cual detalla los contenidos planificados, inmediatamente estuvieron de acuerdo y se firmó un acta de reunión que abala dicho encuentro.

## 5. Análisis de los datos y su posterior utilización

En el presente apartado se analizarán los datos recabados en el transcurso de la investigación.

### 5.1 Aproximación Diagnóstica

Esta fase de estudio, que representa el inicio del proceso de investigación, se destaca las fortalezas y debilidades, como también sus problemáticas que pueden ser abordadas, claves para poder intervenir posteriormente en un plan de mejora.

Este proceso comenzó en marzo y culminó en julio del año 2019, visitando a la institución de práctica en varias ocasiones para recolectar los datos.

A continuación se adjuntará la tabla de los instrumentos aplicados:

Tabla 1. Instrumentos para la recolección de datos. (Elaboración propia).

Instrumento de recolección de datos	Información brindada
Entrevista exploratoria (2) (directores).	Reconocer fortalezas y debilidades de la institución.
Entrevista en profundidad (3) (1 director y 2 colaboradores).	Utilización de metodologías de trabajo, la labor docente, estrategias, etc.
Encuestas (12) (Padres y madres de los alumnos).	Visión de las familias acerca de la institución.
Observación (1) (Funcionamiento real de una sesión escogida al azar)	Confirmar los datos obtenidos por los directores, colaboradores y familias.

Fuente: Elaboración propia.

### Fase exploratoria

Tal como muestra el orden de la tabla, al comienzo se realizaron las entrevistas exploratorias (ver anexo 1), las cuales fueron dos, debido a que en la primera no se lograron identificar debilidades notorias que requieran atención desde el trayecto de recreación, tiempo libre y ocio.

A continuación se describirán los datos de ambas entrevistas exploratorias. Lo primero a destacar sobre la institución, es la visión o enfoque en la cual está situada, “esto es una escuela de fútbol inclusiva, donde la mayoría de los niños tienen síndrome de Down, que es algo diferente...Porque una escuela para niños con síndrome de Down es un gueto” (EE2, p.1). En este sentido se revela una postura inclusiva y de esta manera “...el acceso, la participación y logros de todos los alumnos, con especial énfasis en aquellos que están en riesgo de ser excluidos o marginados.” (BLANCO, 2006:7). Justamente la inclusión refiere a prestar atención a las capacidades diferentes, no por eso, las personas deben desvincularse o ser

aisladas de las demás que no presentan discapacidad, todo lo contrario, contribuye a la conformación y unión de la sociedad.

En cuanto a la infraestructura los entrevistados resaltan que es una virtud, ya que se encuentra en óptimas condiciones y es de carácter totalmente gratuito, tanto para la directiva de la escuela como para sus participantes. "...los materiales son de primera calidad, desde lo básico, que hay pelotas para todos, tenemos uniformes para todos y jamás tuvo una consecuencia económica para los chicos..." (EE2, p.2). Es notoriamente importante que sea totalmente gratuito, dado que, de lo contrario habría un sector de la sociedad que no podría acceder por circunstancias económicas, cayendo así en la exclusión. Junto a esto también se puede notar otro puntorelacionado a la inclusión educativa, ya que atienden a las necesidades individuales y se respetan los tiempos de cada persona en su proceso de aprendizaje. "...para nosotros el desafío hoy es que cualquier chico que viene a la escuela, que se acerca a la escuela por primera vez, sea recibido y acompañado hasta integrarse al cien al grupo." (EE2, p.4). Morales (2013) destaca justamente en atender a la heterogeneidad del alumnado, esto significa detenerse en cada alumno y ver al mismo como un ser único e irrepetible, el cual representa consigo una manera particular de adquirir los conocimientos, de prestar atención y enfocarse.

También el entrevistado dijo que "Hoy son muchas veces los padres lo que a veces tienen que venir, sacarlos de la cancha cuando termina porque siguen corriendo alrededor de la pelota." (EE2, 3), como se describe en la cita, ya logran realizar un deporte de forma totalmente autónoma, sin la necesidad que algún integrante familiar intervenga de forma directa. Según Pereira (2009) es importante educar para el desarrollo de la autonomía, aspecto el cual es de gran importancia para que la persona pueda desenvolverse en cualquier ámbito de la vida cotidiana de forma totalmente independiente, específicamente y profundizando aún más si se trata de una discapacidad o síndrome.

Se visualiza como debilidad latente el sobrepeso y obesidad en los alumnos con SD, reflejando diferencias entre los más grandes y los más chicos (la escuela atiende edades entre los seis y dieciséis), de esta manera uno de los entrevistados afirma, "...el sobrepeso es una realidad, que también increíblemente se ve más en los chicos más grandes, porque los más chicos ya nacieron y tuvieron sus primeros años en un nuevo modelo..." (EE2, p.3). Así mismo, "...el sistema de salud avanzó, por suerte la tecnología y la medicina van de la mano para poder darles una mejor calidad de vida..." (EE2, p.4). Sin dudas una debilidad corresponde a la condición física y calidad de vida, aspecto el cual se centralizó la problemática de estudio, sobre todo en los adolescentes, ya que los más pequeños vienen acompañados de un nuevo modelo

dispuesto a atender las necesidades que ellos requieren. Para fundamentar lo mencionado, en cuanto a las características de la población en estudio, la estimulación temprana de personas con SD es de crucial importancia para su desarrollo motriz y cognitivo, y una persona con síndrome necesita un mayor nivel de atención y dependencia por parte de la familia, especialistas científicos y educadores (Chávez, 2014).

Otra carencia descubierta en el análisis "...es que necesitamos más colaboradores para poder dar la atención a cada uno que necesita..." (EE2, p.4). Justamente aquí se puede ver que hace falta más integrantes que puedan aportar para el crecimiento de la institución, el cual justamente, es una de las razones por la cual intervenir. En esta medida se especificó: "...la adaptación de los nuevos alumnos que tenemos este año..." (EE1, p.2). Precisamente, la intervención es de carácter netamente voluntario, de aquí que el mismo refiere a una acción en la cual una persona ejerce empatía por otra y recurre a contribuir al desarrollo, incentivando así la mejora en la calidad de vida, acto netamente solidario y voluntario (Martínez, 2002).

Cabe resaltar que la directiva se encuentra muy de acuerdo con la implementación de la recreación en sus clases, lo que deja para esta investigación un buen campo en donde intervenir, e incluso "una interacción con los padres en forma taller para explicándoles los beneficios que tienen los chicos en cuanto a la práctica deportiva, en cuanto a hacer un deporte, ejercicio físico o recreación." (EE2, p.7) fue también una de las ideas surgidas en el transcurso de la entrevista.

Se encontró buena relación entre la teoría y lo mencionado en la entrevista, por ejemplo, "...son muy demostrativos, muy afectuosos, muy cariñosos y todo lo exteriorizan, si están bien o si están mal, ellos te lo van a mostrar con una cara, con un gesto, y por supuesto después de un año de trabajo se generan vínculos..." (EE2, p. 3). Así, Rodríguez (2004) destaca que las personas con SD viven y exteriorizan las emociones aún más que personas que no presentan síndrome, donde se puede mencionar que la alteración a nivel cognitivo no se relaciona directamente con lo social y afectivo, debido a que la ciencia considera a la discapacidad desde un punto de vista netamente objetivo, dejando de lado el factor humano, el cual tiene una perspectiva subjetiva.

Es notorio el compromiso que se tiene desde los profesores a sus alumnos, desde un punto de vista pedagógico, la educación se convierte en un pasaje directo hacia la inclusión social, es el principal mecanismo para acumular capital humano, formar personas conscientes e independientes. (Hopenhayn, 2008). De esta manera el entrevistado destaca dicho empeño en que "...esto no es un ratito que podemos darle una pelota para que jueguen, es para que vengan y mejoren su condición física y

sobre todo crear lazos y autonomía...” (EE2, p.5), justamente en autonomía, la teoría respalda en formar seres independientes y autónomos, que puedan valerse por sí mismos para poder tener una buena calidad de vida.

### 5.1.1 Primera colecta de datos

Durante esta fase, se aplicaron tres entrevistas en profundidad (ver anexo 1), las cuales brindaron información para completar la primer matriz de análisis (ver anexo 1), para poder ser analizados aquí. Cada una tenía quince preguntas, dirigidas a un integrante de la directiva y dos colaboradores.

Los tres entrevistados concuerdan en que la recreación puede ser utilizada como una herramienta positiva de trabajo, cuando se los interroga en base a esta temática, sus respuestas fueron: “Si, claro que sí. Más que primero son niños y manejamos mucha recreación, muchos juegos, un montón de estrategias lúdicas que esta bueno que los chicos aprenden un montón...” (EP2, p.2), “...de cierto modo aprenden el comportamiento, el compartir entre ellos, el estar todos juntos, son muchos factores que ellos los aprenden y llevan a cabo, creo que es una herramienta y un medio genial” (EP1, p.2), “...ejercicios de recreación, siempre me gustó el juego y yo veía que era la mejor metodología, buscando la motivación, que sobre todo los chicos, los que ahora están en la escuelita, ellos sábado a sábado no vengan obligados...” (EP3, p.2). Concordando así con Carchi (2016) que la describe como un derecho humano, contribuyendo a la mejora de la calidad de vida y propulsor de aprendizajes. Incluso se puede relacionar con el carácter solidario del voluntariado, “...porque nosotros lo único que nos llevamos acá es querer venir y ver la felicidad de ellos.” (EP1, p.4).

En cuanto a las estrategias metodológicas implementadas por los docentes, no hay una centralización específica con el Deporte Fútbol, sino que se generan instancias recreativas destinadas a lo social y afectivo. “...yo creo que siempre hay que tener un espacio para la recreación, es genial permitirse un poco jugar, desprenderse.” (EP2, p.2). Así mismo, el juego, tal como lo menciona Marín (2018), se puede aplicar a todo y no hace referencia a nada en particular, ya que, se desarrollan habilidades y destrezas motrices sin que la persona tenga que estar concentrada en eso en particular, lo desarrolla jugando.

En contraposición a lo que se afirma con el segundo entrevistado en la entrevista exploratoria, un colaborador describe que haría falta más materiales para seguir contribuyendo al desarrollo de la institución, no obstante no está desconforme, “estamos tratando de lograr mejor material de trabajo...” (EP3, p.4), esto puede llegar a ser una debilidad oculta, y que desde la recreación pueden realizarse intervenciones como por ejemplo implementar recursos con materiales caseros, que poseen bajo costo sin perder calidad en su composición.

Con respecto a la metodología, concuerda mucho con lo que refiere a la recreación puntualmente, ya que, "...están toda la práctica corriendo, entonces ahí vez el estado físico, y en verdad no es que puntualmente los pusimos a hacer lagartijas y nos pusimos a correr, o sea los puedes llevar por otro lado..." (EP1, p.5). Respetando los tiempos de aprendizaje, se pueden implementar estrategias, que mediante el juego y el modo lúdico generen cambios en el nivel motivacional de las personas, ante la postura de simplemente marcar los ejercicios sin tener presente al juego, perdiendo el gran potencial de la recreación que se tiene en múltiples disciplinas, como por ejemplo el deporte (Lema, 2013). Más allá de presentar SD o no, continuamos siendo diferentes entre sí, por tanto, los métodos educativos que se apliquen deben estar acordes a las características particular de cada uno/a (Flórez y Troncoso, 1991). Uno de los entrevistados concuerda directamente con la teoría, afirmando que "...conociendo a cada alumno nuestro, que es lo que puede hacer o no cada uno, o en que lo podemos exigir más o menos, porque no todos somos iguales..." (EP1, p.3). De esta manera se presta atención a la heterogeneidad del grupo, reconociendo que tenemos tiempos de aprendizaje diferentes.

A continuación, se presentará el modelo de análisis creado a partir de los datos extraídos en las entrevistas durante la primer colecta de datos, por lo cual, el mismo representa al primer modelo de análisis. Frigerio y Poggi (2000) describen cuatro dimensiones en la cual organizar los datos, a continuación se presentará la tabla que define cada una de ellas:

*Tabla 2. Dimensiones de la matriz de análisis*

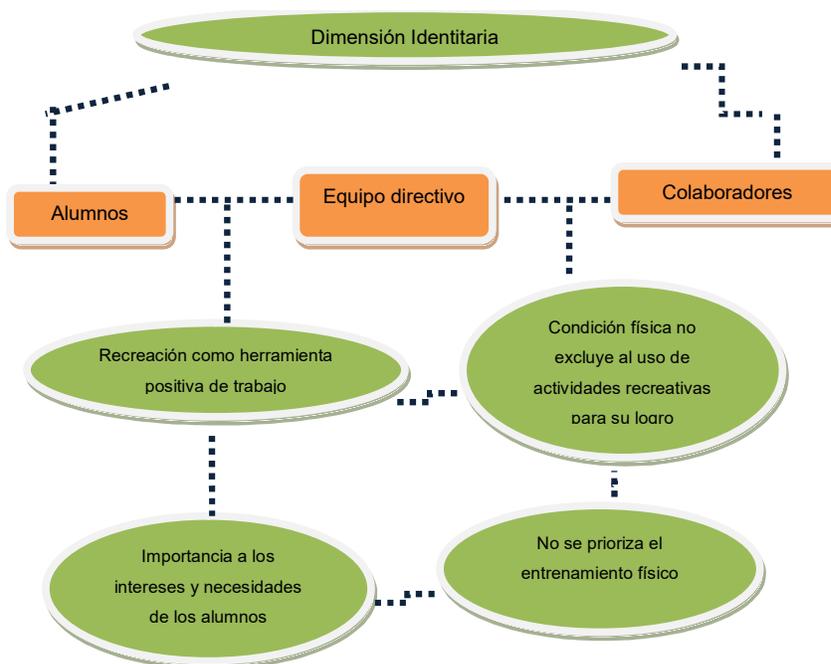
Dimensión Organizativa	Aspectos estructurales que determinan el funcionamiento de la institución.
Dimensión administrativa	Cuestiones de administración, gestión, recursos humanos y financieros, incluyendo los horarios disponibles.
Dimensión Pedagógica-Didáctica	Actividades de definen a la institución, modelos didácticos, teorías de enseñanza, las prácticas docentes, criterios de evaluación, entre otras.
Dimensión Comunitaria	Actividades que promueven la participación de los distintos actores de la institución, así como también la forma en que la misma tiene en cuenta las demandas, exigencias y problemas que recibe de su entorno.

*Fuente: Frigerio y Poggi (2000).*

En esta investigación la dimensión más implicada fue la identitaria, o también denominada pedagógica – didáctica, ya que, como se puede apreciar en el análisis, se definen modelos didácticas, actividades, metodologías, labor docente, etc. y estos son

los que definen y caracterizan a la institución. Para un mejor entendimiento se plasmará el modelo de análisis perteneciente a la primera colecta de datos:

Tabla 3. Primer modelo de análisis. (Elaboración propia)



Los factores causales se desprendieron producto de la información extraída en las entrevistas en profundidad, introduciéndose de esta manera aún más en la problemática a estudiar. Durante la primera colecta los agentes involucrados fueron los alumnos, el equipo directivo y colaboradores, a raíz de estos dos últimos en forma directa derivan los factores causales que serán evidenciados a continuación.

En cuanto a la recreación como una herramienta positiva de trabajo, en cuanto a lo que se menciona respecto a uno de los entrevistados "...son muchos factores que ellos los aprenden y llevan a cabo, creo que es una herramienta y un medio genial." (EP1, p.2). La recreación en el ámbito educativo tiene como meta generar individuos independientes, adquiriendo habilidades y destrezas en conjunto con medidas de cuidado corporal y afectivo, que no solo beneficien a nivel individual, sino que sean capaces de unificar a la sociedad para lograr cambios significativos. Esta disciplina se aprende jugando, dentro de la cual está inmerso el juego y por consecuente el ocio, principal propulsor de motivación y entretenimiento que capta y mantiene niveles de atención altos indispensables para el aprendizaje (Carchi, 2016). "A raíz de la experiencia vos te das cuenta cuando una botija chica se aburre, y entonces digo, estoy algo que estoy haciendo mal, entonces sí, creo que la recreación es fundamental." (EP3, p.2 y 3). Particularmente en esta cita se aprecia el componente motivacional muy importante para el proceso de aprendizaje.

Otro factor causal fue que la condición física no excluye el uso de actividades recreativas para su logro, así algo a destacar y muy interesante, dado el factor de obesidad presente en gran parte de los alumnos, se le preguntó a uno de los entrevistados si la condición física es un factor que excluye a la recreación, y la respuesta fue "...todos podemos jugar, todos podemos recrear. Creo que la condición física no va a ser excluyente para nada, para realizar una actividad." (EP2, p.3), llegando aún mucho más profundo que la integración, se puede apreciar como justamente aparece de forma implícita el concepto de inclusión, ya que, como menciona Rodríguez (2006) la afectación en este síndrome abarca primariamente lo cognitivo y por consecuente lo motriz y afectivo, sin embargo estas últimas dos pueden tener el carácter compensar la carencia de la primera, debido a que ninguna actúa de manera aislada, visualizando a la persona como un todo y desde un punto de vista humano, por tanto, la Recreación es un gran propulsor para la inclusión social y educativa.

En cuanto a la importancia e intereses de los alumnos como un factor causal, se encontró mediante la recolección de datos que es evidente resaltar las diferencias entre recreación educativa y recreacionismo, donde el primero apuesta a la intervención educativa a largo plazo, sus intereses temáticos surgen a partir del interés de los participantes, obteniendo así efectos duraderos en el tiempo, como lo es por ejemplo ser consciente de la buena utilización del tiempo libre, o generar competencias que sean aplicables en la vida cotidiana (Lema, 2013). Particularmente, los agentes entrevistados revelan que "...acá venimos a aprender, somos todos iguales, nadie se va a reír de nadie, nadie va a marcar al otro con el dedo porque se equivocó, al revés, la idea es que te equivoques así aprendes y lo puedes mejorar." (EP1, p. 8), "...respondemos a lo que los niños nos piden, lo que los niños vemos que están solicitando, porque ya no están para este ejercicio simple, ya están para otro, ya lo hacen muy bien, entonces pasamos a uno nuevo, y esto es porque los chicos mejoraron." (EP2, p.6), "Siempre se intenta subir un poquito la dificultad para ayudarlos cada vez más porque los chicos van mejorando, así que por ahí van las estrategias que se usan." (EP2, p.5). Sin lugar a dudas se respeta el proceso de aprendizaje, la actividad se realiza en función del alumnado, se notan mejoras a nivel motriz, cognitivo y afectivo, y se aspira la mejora a largo plazo, logrando así arraigar el concepto de recreación educativa y no reducirse netamente al recreacionismo que solo satisface necesidades momentáneas, poco duraderas y no aplicables para la vida.

Finalmente, con respecto a el factor causal "no se prioriza el entrenamiento físico", notamos que uno de los entrevistados menciona que "...han mejorado mucho

físicamente, coordinativamente, se comportan hasta mejor y bueno ayuda para evolucionar muchos puntos en la vida en general, no solo deportivamente que no es lo que nosotros buscamos, nosotros buscamos que a ellos les sirva en la vida.” (EP1, p.4). Resumiendo, el entrevistado revela aquí que si se realizan ejercicios que atienden a necesidades motrices y que se visualizan mejoras, sin embargo, esto se da de manera secundaria, ya que el principal foco de atención lo tienen en la inclusión, en generar valores y comportamientos que ayuden a ser independientes y generar vínculos afectivos que les permita desenvolverse en la vida. En base a la teoría, este párrafo mantiene una buena relación con el concepto de Recreación, donde el educador tiene la responsabilidad de transformar a las actividades recreativas en actividades formativas y que sean vistas como un medio para contribuir al desarrollo humano (Montes, 2009).

..

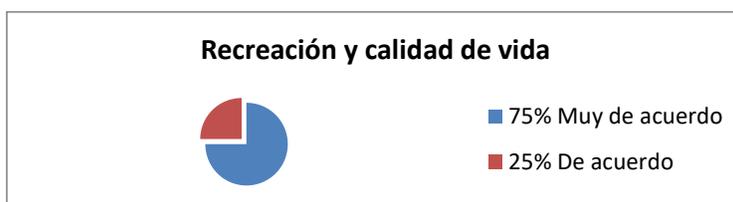
### 5.1.2 Segunda colecta de datos

La segunda matriz de análisis (Ver anexo 1) fue completada a partir de encuestas dirigidas a padres y madres de los alumnos que concurren a la escuela inclusiva de fútbol, en su totalidad se realizaron doce, donde cada una corresponde a una familia diferente con el fin de notar una visión desde diferentes perspectivas.

Al final de esta colecta de datos también fue utilizada una observación (ver anexo 1), a modo de contemplar y reafirmar la información recolectada mediante este instrumento, en donde su información relevante se encuentra en la segunda matriz de análisis. (Anexo 1).

En las encuestas, refiriendo a la recreación y como afecta ésta en la calidad de vida de las personas, se visualiza que la mayoría de los encuestados señala que influye positivamente en la calidad de vida de las personas.

Tabla 4. La Recreación afecta positivamente la calidad de vida de las personas. (Elaboración propia)

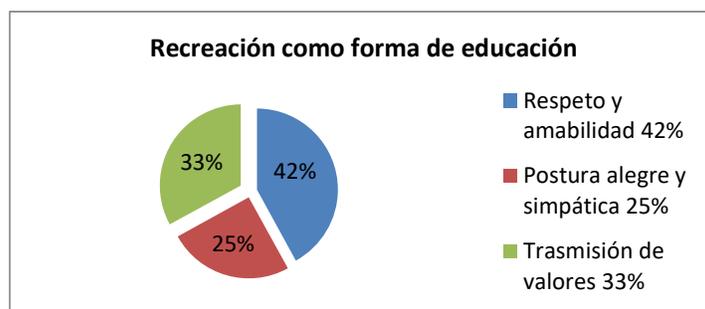


Fuente: Elaboración propia.

Se puede presenciar que los datos revelados en la gráfica anterior coinciden con los de las entrevistas en profundidad (Ver Anexo 1), notando a la Recreación como una disciplina muy favorable desde variados aspectos, por ejemplo "...el momento de recreación yo creo que sirve y esta bueno aplicarlo siempre en tu día a día, en la mayor parte que se pueda..." (EP2, p.2), "Creo que la calidad de vida de las personas la recreación es afectada para bien." (EP3, p.2). De esta manera se puede apreciar la concordancia entre los datos en diferentes instrumentos aplicados, como también de manera indispensable de la teoría, así, según Osorio (como se citó en Lema, 2013) "la recreación es un medio para el desarrollo humano, en tanto satisface necesidades humanas" (:29), no obstante al satisfacer dichas necesidades, la calidad de vida se ve favorecida.

También se indagó, cómo la Recreación puede ser una herramienta positiva de trabajo, donde la mayoría remarco desde el respeto y amabilidad, sin perder la puesta de límites. A su vez también resaltaron la trasmisión de valores, manteniendo una postura alegre y simpática.

Tabla 5. Recreación como herramienta educativa. (Elaboración propia)



Fuente: Elaboración propia.

A continuación, se presentará el impacto que tiene la recreación en estado anímico con personas que presentan SD, visto ni más ni menos desde la postura de sus propias familias, esto logra evidenciar sin dudas como este concepto es clave para mejorar la calidad de vida y condición física de las personas, contribuyendo al desarrollo humano, tal como lo destaca Lema (2013). Así la mayoría de las respuestas concuerdan en que la Recreación mejora su estado anímico, emocional y afectivo, incluso su estado físico correspondiente a la estructura motriz.

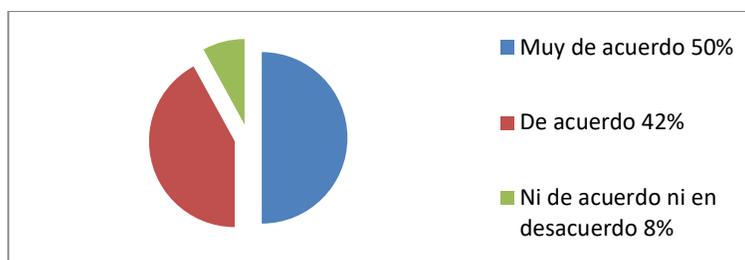
Tabla 6. Recreación en el SD. (Elaboración propia)



Fuente: Elaboración propia.

En la siguiente pregunta se les presentaron escalas desde el “muy de acuerdo” hasta el “muy en desacuerdo” sobre si la condición física, estado de control de una persona, en la cual se aspira a un equilibrio (físico, mental o emocional), tiene vínculos directos con las actividades recreativas.

Tabla 7. Actividades recreativas en la institución y el concepto de condición física. (Elaboración propia).



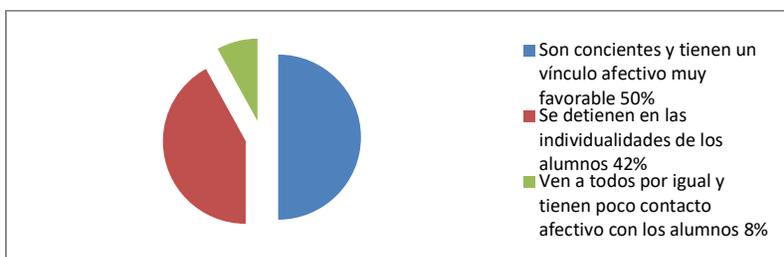
Fuente: Elaboración propia.

En esta medida, la encuesta corrobora que la recreación llevada a cabo en la institución aporta de manera significativa en la condición física, e incentiva notoriamente a la educación para brindar valores, lazos afectivos, desempeño motriz y el ser independientes, factor es de prestar gran atención a la hora de mencionar una discapacidad, ya que uno de los objetivos principales en esta área es generar competencias para ser independientes. (Carchi, 2016). Como se ha mencionado ya, en esta investigación se visualiza a la condición física atribuyendo a la persona como un todo, desde lo cognitivo, motriz y afectivo, y aquí, cabe resaltar que los encuestados fueron conscientes de esta mirada.

En concordancia con las entrevistas, se pudo extraer la información de que en la escuela se atienden a las necesidades e intereses de cada uno/a, respetando así cada tiempo de aprendizaje.

Además, se preguntó acerca de lo que se logra observar durante el transcurso de las clases, brindando opciones múltiples señaladas en la siguiente gráfica.

Tabla 8. Satisfacción de necesidades e intereses de los alumnos. (Elaboración propia).



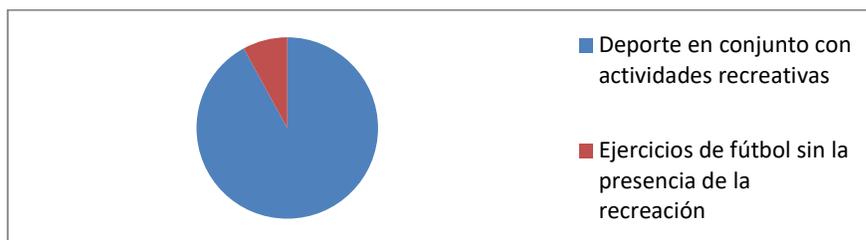
Fuente: Elaboración propia

Como se aprecia en la gráfica anterior, hay que notar a la minoría, la cual es una familia sola que describe que no se detienen en las individualidades y tienen poco contacto, se puede interpretar aquí que al ser la minoría y teniendo presente una de las carencias que los entrevistados mencionaron, la cual es falta de recursos humanos para atender a todas las individualidades, más aún en los alumnos de último ingreso en la institución, es posible que pueda haber cierta disconformidad desde esta problemática. Esto corrobora a su vez que verdaderamente existe una falencia en que se necesitan de más personas que aporten para el mejor funcionamiento educativo de la escuela. Para constatar lo mencionado, una de las entrevistas exploratorias revela que: "...necesitamos más colaboradores para poder dar la atención a cada uno que necesita, porque quienes vienen del año pasado tienen una integración que ya se cumplió, ya maduro. Quienes son nuevos necesitan un acompañamiento que es más individual..." (EE2, p.4). También otro entrevistado hace referencia a que "...nos gustaría contar con el apoyo de gente que nos ayude a la parte de juegos y recreación, que bueno, que por ahí nos ayudaría mucho para lo que es la adaptación

de los nuevos alumnos que tenemos este año...” (EE1, p.2). Esto además es justificable en la teoría, tal como remarca el Instituto de Comunicación y Desarrollo (2011) el voluntariado es una manifestación que cumple con múltiples facetas, donde constantemente cambia de integrantes y adopta un sinfín de modalidades de ejecución, justamente en el cambio de integrantes, al ser una actividad voluntaria generalmente los colaboradores van dejando la actividad con el correr del tiempo, lo que no quita que se vuelva a retomar.

Otra opción dentro de la encuesta hace referencia a la intervención entre las actividades recreativas y el deporte fútbol, que tan entrelazadas están estas entre sí. Los encuestados responden que si se generan vínculos entre estas dos áreas en su gran mayoría, mientras que la minoría, tan solo una encuesta, destaca que solo ejercicios de fútbol, sin la presencia de la recreación.

Tabla 9. Deporte y actividades recreativas. (Elaboración propia).



Luego de haber realizado el análisis de las encuestas, se llevó adelante otro instrumento de recolección de datos, la observación (ver anexo 1). Se utilizó en orientación a los docentes, alumnos, familia y todo el funcionamiento que allí ocurre durante una sesión de dos horas de duración. Además, este instrumento corroboró la información recabada de otros dos instrumentos anteriormente aplicados. En primera instancia, se observó los tres conceptos que este proyecto sustenta, la recreación, la Condición Física y el SD. En el primero se logra ver que las actividades recreativas sí se encuentran mezcladas con el deporte, donde ni una ni la otra se dan de manera aislada. En cuanto a la Condición Física, existe la presencia de obesidad en la mayoría de las personas con SD, en cambio, esto no representa una limitante a la hora de llevar a cabo cualquier actividad. Finalmente, con respecto al Síndrome de Down se destaca lo afectivo, priorizan los buenos modales y el compañerismo ante cualquier situación de juego (O1, Anexo 1).

Por ejemplo, referente a la recreación y su vínculo con el deporte, a la hora de analizar las encuestas se encontró que “La mayoría de las encuestas destaca que en la escolita mezclan al Deporte con las actividades recreativas; de las 12 encuestas, 11 (92%) afirman esta postura.” (Segunda matriz de análisis, Anexo 1). Se puede ver

como el autor Gómez y Sosa (2006) describe que “La política pública de prevención y atención a la población desplazada adolece de un componente en materia de deporte y recreación.” (:70). Las actividades recreativas y las prácticas deportivas surgen como estrategias que ayudan a mejorar la salud a partir de propuestas que convierten en las personas la capacidad de tomar sus propias decisiones y junto a ello transformar su realidad. (Gómez y Sosa, 2006).

Dentro de las estrategias implementadas por los docentes “...sí se utiliza la recreación como herramienta educativa, sí se atienden a las necesidades de condición física, sí la condición física es una dificultad latente y sí hay conexión entre la condición física y la recreación.” (O1, Anexo 1). Más allá de la discapacidad presente en la persona, lo cual afecta en cierta medida la actividad y participación, existe indudablemente un factor extrínseco que favorece o perjudica, donde la intervención docente entra en juego para intentar satisfacer necesidades mediante la planificación y capacitación específica en el área de la actividad física adaptada, y de esta manera la condición física no será excluyente para realizar cualquier tipo de actividad recreativa. (Sanz y Reina, 2012).

En contraposición a la teoría descrita por Carchi (2016), de que se requiere una atención especializada en la temprana edad con una persona que presenta SD, una familia “...cree que es un mito el decir que la complejidad es mayor en cuanto a su dedicación en tiempo si el hijo/a presenta SD” (O1, Anexo 1). Aquí se genera un choque entre teoría y realidad, sin dudas las variables que interfieren son muchas, aunque, este mismo autor respalda la idea de que la paciencia y el seguimiento son cruciales para cualquier niño o niña, sin discriminar si presenta SD o no. Por último, durante esta recolección de datos se presencié que la recreación en personas con SD mejora su estado emocional y afectivo, así como también el estado físico, donde este último es una carencia latente que requiere atención, lo que no quita que los recursos humanos presenten no estén tratando esta problemática, todo lo contrario. La observación revela que hay “Selección de contenidos a dictar en las clases, educación en valores y énfasis en los aspectos de condición física que son carencias latentes a las cuales se requiere intervenir.” (O1, Anexo 1).

### *5.1.3 Respuesta a preguntas de investigación*

Luego de haber analizado todos los datos, se pasará a responder las preguntas planteadas al principio de esta investigación:

¿De qué manera la recreación puede utilizarse como herramienta para mejorar la calidad de vida en personas que presentan síndrome de Down?

La Recreación puede utilizarse para mejorar la calidad de vida de las personas con SD desde la una propuesta educativa, teniendo en cuenta la trasmisión de valores, con la idea de desarrollar personas que logren niveles de independencia para su vida cotidiana. Al referirse de una discapacidad no se puede pasar por alto al concepto de inclusión, ya que si se separa a un grupo de personas se lo educa de manera aislada resulta exclusión. Salas (2010) describe que las actividades recreativas, el componente psicológico es el que tiene mayor participación, en donde involucra el despejo de la mente, disfrute, pasatiempo, sentimiento de alegría, olvido de problemas, expresión, concentración al jugar, no ofender al ganar y reírse de sus propios errores. Cada persona dispone de diferentes tiempos y maneras de aprender, por lo que la Recreación debe detenerse en las individualidades de cada uno/a. La amabilidad, el afecto, la compasión, la inclusión, y otros conceptos son uno de tantos que deben aparecer para que la calidad de vida de personas son SD mejore, teniendo presente siempre que la educación y la recreación representan solo una parte, por lo que, para atender en su globalidad es necesario incluir las necesidades básicas, como lo son la vivienda, higiene, sustento familiar, entre otros. La calidad de vida de las personas se ve afectada positivamente con la recreación, así esta mejora su estado anímico y emocional, representa una manera útil de cubrir el tiempo libre y ocio, además, el principal componente de esta es el juego, principal propulsor de aprendizajes para el desarrollo, desde la infancia hasta toda la vida.

¿Cuál es el vínculo que las actividades recreativas tienen con el concepto de condición física?

Con respecto a la condición física se puede destacar que las actividades recreativas actúan de forma directa para el desarrollo de las estructuras motriz, cognitiva y afectiva, incluso a tal punto que, mediante la transmisión de valores se generen competencias para concientización del propio cuerpo y sus cuidados, los cuales favorecen notoriamente el desarrollo de la persona. Ríos (2003) revela que el juego motor mejora notablemente las habilidades motrices, y que sus relaciones sociales, la comunicación y la interacción se notan favorecidas.

Dichas actividades, tal como se menciona en la recolección de datos y su análisis, despierta durante el transcurso de las mismas estímulos cognitivos y afectivos de manera específica, sin embargo, no excluye lo motriz, sino que lo deja en un segundo plano, dándose el mismo como un resultado de la estimulación de los dos primeros, de esta manera la persona no reconoce de forma específica que está desarrollando habilidades y destrezas físicas porque en contacto con otras personas y las tramas que representa el juego mantiene entretenido/a a quien lo/la practique. El juego va más allá de lo tangible, es una actitud vital, no sola para los humanos, sino

para casi todos los animales. Para Marín (2018) “es una actitud existencial, una manera particular de abordar la vida que se puede aplicar a todo y que no corresponde a nada en particular” (:36).

¿Cuáles son las estrategias implementadas por los docentes para satisfacer las necesidades de condición física con este grupo de personas?

Las estrategias implementadas por los docentes para satisfacer las necesidades de condición física, lo cual recae en las áreas cognitiva y motriz sobre todo, ya que las carencias afectivas se dan más que nada en los nuevos integrantes que forman parte de la institución. En principio, el funcionamiento general de la clase pasa por tres momentos, al inicio se realiza actividades libres, cada alumno/a juega, interacciona y comparte con sus compañeros/as a libre interpretación, con la compañía de los docentes. Luego, en la parte central, se lleva a cabo actividades específicas de fútbol en combinación con actividades más en forma de juego, sin embargo el carácter lúdico se torna presente a lo largo de toda la sesión, manteniéndose así niveles altos en la motivación. Finalmente, se juega un partido de fútbol entre todos/as, siempre con una reflexión y saludo final, que unifica y mantiene un sentido de pertenencia. De esta manera, uno de los colaboradores describe así las sesiones: “Primero, nosotros arrancamos las clases siempre jugando con los chicos, nos abrazamos un rato, como estuvo el día, ellos nos preguntan a nosotros, nos cuentan, jugamos un poquito con la pelota...” (EP2, p.5). “Después viene una parte más explicativa, táctica que se explica lo que vamos a hacer. Algún enfrentamiento, en el sentido de una disputa por una pelota, algún circuito, alguna marca, algún aspecto del fútbol que vayamos a aplicar en algún ejercicio.” (EP2, p.5). “Y después al final metemos algún partido, dejamos que jueguen ahí, que apliquen un poco lo que se vio en los ejercicios, siempre lo hacemos.” (EP2, p.5). Batanero (2013) menciona que es indispensable la coordinación entre profesores, así como tener una capacitación especializada ya que atender a la diversidad requiere de mucho compromiso y esfuerzo, así como valorar las potencialidades de los mismos alumnos y su contexto, e identificar las dificultades latentes ya sea con el alumnado o con el grupo docente.

## **5.2 Plan de mejora**

Una vez completada la primera fase denominada aproximación diagnóstica, se dio lugar a la segunda, comprendida entre los meses de agosto, septiembre y octubre. Esta propuesta de mejora está destinada a atender las necesidades detectadas. Según Villavicencio, Soler y Bernabeu (2017) el plan de mejora trata de “...un conjunto de acciones planeadas, organizadas, integradas y sistematizadas para obtener cambios, y mejoras de procedimientos en la organización.” (:51).

A su vez, estos autores también mencionan que consta de cinco niveles a seguir: analizar las causas que provocan el problema, propuesta y planificación de plan de mejora, implementación y seguimiento continuo, y finalmente la evaluación de la metodología aplicada. Esta organización traerá sin dudas beneficios notorios a la reducción de costos, mayor productividad, mejorar la calidad y satisfacción del cliente, así como también una mejora de la comunicación de toda la institución.

En primera instancia se recurrió a realizar una planilla operativa (figura 8), en donde se define el objetivo general y los objetivos específicos, los cuales son desprendidos de los factores causales, elaborados anteriormente en los modelos de análisis. El objetivo general era elaborar un programa recreativo para mejorar la condición física de niños y adolescentes con SD, en base a esto, se desprenden dos objetivos específicos. El primer objetivo específico trata de incrementar la vinculación del deporte con las actividades recreativas, para ello se utilizó como recurso los deportes alternativos, tal como resalta Vázquez (1997), estos forman parte del concepto moderno “deporte para todos”, tomando al ocio y a la salud como conceptos principales, donde se mantienen altos los niveles de integración, ya que toman en cuenta las características de los participantes, haciendo de esta manera nuevos deportes con reglas adaptadas que fomentan la participación de todos/as.

El segundo objetivo específico, Incentivar el desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas mediante la recreación, pretende contribuir más aún de forma específica la carencia de condición física latente en gran parte del grupo de alumnos, mediante la toma de conciencia y cuidados del cuerpo, así como su importancia para la salud. Las capacidades físicas no pueden ser generalizadas, de esta manera se realizan divisiones como las mencionadas anteriormente, las mismas caracterizan las funciones motoras expresadas por una persona. (Díaz, 2000).

Finalmente, seguido de cada objetivo se plantearon sus metas correspondientes, para que estas sean cumplidas, se recurrió a la planificación de actividades que culminaron en ubicarse en un cronograma que permitió visualizar el proceso de manera más detallada, además, esto conlleva un presupuesto estimado que conlleva la implementación de este Plan de Mejora.

*Tabla 10. Resumen planilla operativa. (Elaboración propia)*

	<p>General:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaborar e implementar un programa recreativo para mejorar la condición física de niños y adolescentes con SD.</li> </ul>	<p>Meta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaborar e implementar un programa para un período de nueve meses (marzo-noviembre)</li> </ul>
--	--	--

OBJETIVOS	<p>Específicos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Incrementar la vinculación del deporte con las actividades recreativas</li> <li>2. Incentivar el desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas mediante la recreación.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Planificar una actividad al mes basada en deportes alternativos.</li> <li>2. Destinar 15' de cada clase al desarrollo de alguna capacidad (coordinativa o condicional)</li> </ol>
ACTIVIDADES	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 Coordinar un encuentro con los integrantes del Staff, basado en la planificación integral entre deporte y recreación.</li> <li>1.2 Revisión de acceso en materiales para la aplicación de los diferentes deportes alternativos.</li> <li>1.3 Crear un listado de aspectos metodológicos y estructurales a tener en cuenta en las diferentes actividades.</li> <li>1.4 Registrar cada clase luego de haber sido aplicada.</li> <li>1.5 Reunión y evaluación grupal entre los integrantes del staff</li> <li>2.1 Concordar un encuentro presencial con el Staff y algún padre o madre que sienta interés por la temática, la cual posea como principal hilo conductor a las capacidades (condicionales o coordinativas, como también algún aspecto social) que se quiera priorizar según las necesidades latentes en los/las alumnos/as.</li> <li>2.2 Especificar y planificar las intervenciones recreativas que se utilizarán para el desarrollo de las capacidades seleccionadas y acoradas.</li> <li>2.3 Seleccionar los materiales que se requieran y evaluar su acceso.</li> <li>2.4 Evaluar el nivel de desarrollo de las capacidades enfatizadas a lo largo del proceso de intervención.</li> <li>2.5 Conformar una carpeta con el registro de todas las actividades realizadas y posibles comentarios de mejora a futuro.</li> </ol>	

Fuente: Ver Anexo 2. Propuesta de mejora.

En lo que consta con los encuentros a la institución, bastó con uno solo, al cual se le presentó el plan de mejora a uno de los directores brindándole toda la información que concierne al plan de mejora, quedando muy de acuerdo y dispuestos al trabajo en equipo.

## 6. Resultados y conclusiones

### 6.1 Resultados

A continuación se presentarán los resultados obtenidos de acuerdo al análisis de los datos correspondientes a las dos fases del proceso anual de esta investigación.

En base a la Aproximación Diagnóstica (primera fase), se puede afirmar que se logró recaudar información acerca del funcionamiento de la institución, tanto desde el punto de vista organizativo y administrativo, como también de su pedagogía y actividades. Los diversos momentos en los cuales se destinaron a recaudar datos fueron cruciales para conocer y entender la realidad en la cual hacen hincapié, notando de esta manera una debilidad o área específica en la cual intervenir, como lo es la condición física en personas con SD, sin poner en cuestionamiento su participación, la cual es muy favorable, pero si destacar la falta de recursos humanos que son indispensables para contribuir aún más a la parte identitaria y comunitaria que los caracteriza. Su pensamiento crítico contribuyó notablemente a realizar esta investigación, siempre se presentaron dispuestos a recibir colaboración, comentarios y participación real, trabajando todos para una finalidad en común, la cual es ayudar de manera voluntaria.

Se encontró durante la fase de aproximación diagnóstica, donde el cuadro de modelo final de análisis revela los factores causales, los cuales constatan información de relevancia en este estudio, como la relación entre conceptos y debilidades subyacentes en la institución. Además, los resultados que se obtuvieron durante este proceso, llevaron a la realización del Plan de Mejora, según Villavicencio, Soler y Bernabeu (2017) el mismo se puede definir como "...un conjunto de acciones planeadas, organizadas, integradas y sistematizadas para obtener cambios, y mejoras de procedimientos en la organización." (:51). Además, este intenta mediante reuniones de intercambio con los encargados de la institución crear una forma conjunta un plan que brinde una solución a las problemáticas causadas.

Durante la instancia que se mencionó anteriormente, se llevó a cabo una reunión con uno de los directores de la institución, en el cual se elaboró un acta de registro que dejó constancia del proceso. De esta manera se realizó una planilla operativa que señala los objetivos de dicho plan, con las respectivas actividades destinadas a su cumplimiento.

De manera específica, el Plan de Mejora busca y persigue intervenir aún mas desde la Recreación en conjunto con el Deporte, con el fin de lograr una mejor inclusión en los nuevos participantes y un aumento en la condición física que atraerá consigo incrementar las los niveles motrices, cognitivos y afectivos en los alumnos.

Para ello, y en la descripción de las actividades se destaca, la concordancia entre todos/as los/las integrantes del Staff de profesores es de crucial importancia para el correcto cumplimiento de los objetivos seleccionados. Es necesario resaltar además una de las fortalezas que presenta esta institución, la cual es la predisposición y compromiso a la hora de llevar adelante las clases cada sábado, donde se genera un ambiente buen favorable para el aprendizaje y desarrollo humano, enfatizando la educación en valores.

A lo largo de la elaboración se pudo especificar que el plan de mejora sería conveniente que se comience a utilizar a partir de febrero del año 2020, ya que de esta manera ya se recurriría a la planificación y organización previa que se necesita para comenzar en el mes de marzo con la escuela y las actividades.

### *6.2 Conclusión y reflexiones finales*

Durante todo el proceso se consultaron diversas fuentes de información que aportaron de manera significativa para este estudio, como por ejemplo, libros, artículos web, revistas, y sin dudas, proyectos de tesis de otros estudiantes que hicieron este proceso en años anteriores.

Desde la temática abordada, el estudiante no presentaba experiencia sobre la inclusión educativa, lo que llevó sin dudas a una búsqueda constante de información, dejando grandes aprendizajes y logrando vivir una nueva realidad, que nos involucra a todos y todas en un compromiso social y cultural.

Se aspiró a lograr un trabajo de calidad que cumpla con los requerimientos que un trabajo de grado merece, como la teoría y metodología, dos grandes pilares indispensables. De esta manera los resultados obtenidos están arraigados a las experiencias académicas y humanas.

En referencia al proceso académico y de las experiencias humanas, se realizó la primer fase del trabajo en conjunto con un compañero de grupo, luego, la segunda fase correspondiente al plan de mejora y perfeccionamiento del proyecto en sí, como lo es incrementar el sustento teórico por ejemplo, se llevó a cabo de forma individual, aspecto el cual indudablemente se volvió un poco más difícil. De igual manera siempre se contó con el respaldo de la institución, la cual fomenta el buen trato y correcto diálogo, lo que favoreció ampliamente en esta investigación.

Es relevante y admirable mencionar que la labor que se ejerce en la institución es netamente voluntaria y sin fines de lucro por parte de los integrantes del Staff de profesores, dejando en evidencia un buen desempeño vocacional, dispuestos a aceptar la crítica desde una postura constructiva. Incluso esto conlleva a poder visualizar la dificultad de elaborar un plan de mejora sin fondos económicos que sean

de respaldo, aunque aún así dispongan se sponsors que brindan la infraestructura y materiales.

## 7. Bibliografía

- Alesina, L., Batthyány, K., Cabrera, M., Bertoni, M., Mascheroni, P., Moreira, N... Rojo, V. (2011). Metodología de la investigación en Ciencias Sociales. Montevideo, Uruguay: Universidad de la República.
- Alzugaray, S., Mederos, L., & Sutz, J. (2011). La investigación científica contribuyendo a la inclusión social. *Revista Iberoamericana de Ciencia, Tecnología y Sociedad-CTS*, 6(17), 11-30.
- Artigas, W., & Robles, M. (2010). Metodología de la investigación: Una discusión necesaria en Universidades Zulianas. *Revista digital universitaria*, 11(11), 1-17.
- Bartoll, Ó. C., Gómez, J. G., & García, C. S. (2015). Actividad física y síndrome de down: el juego motriz como recurso metodológico. *EmásF: revista digital de educación física*, (33), 24-37.
- Blanco G., Rosa. (24 de mayo de 2006). LA EQUIDAD Y LA INCLUSIÓN SOCIAL: UNO DE LOS DESAFÍOS DE LA EDUCACIÓN Y LA ESCUELA HOY. REICE - Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación, Vol. 4, pp. 1-15.
- Carchi Maurat, J. P. (2016). *Diseño de objetos recreativos que contribuyen en el desarrollo psicomotor de niños con Síndrome de Down* (Bachelor's thesis, Universidad del Azuay).
- David Sanz Rivas, Raúl Reina Vaíllo. (2012). *Actividades Físicas y Deportivas Adaptadas para Personas con Discapacidad*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo
- de Paz, D. C. (2008). *Conceptos y Técnicas de Recolección de Datos en la Investigación Jurídico Social*.
- Díaz, R. P. (2000). *Las capacidades físicas*. Editorial Universitaria.
- Fernández Batanero, J. M. (2013). Competencias docentes y educación inclusiva. *Revista electrónica de investigación educativa*, 15(2), 82-99.
- Fresno, J. M., & Tsolakis, A. (2012). Profundizar el voluntariado: los retos hasta 2020. *Madrid: Plataforma del Voluntariado de España (PVE)*.
- Frigerio, G. y Poggi, M (2000). *Las instituciones educativas. Cara y Seca. Elementos para una gestión*. Buenos Aires, Argentina: Troquel S.A.

- Gómez, A. L. (2006). Características de los juegos y juguetes utilizados por terapia ocupacional en niños con discapacidad. *Umbral científico*, (9), 10-19.
- Gómez, A. M., & Sosa, C. M. A. (2006). El deporte y la recreación como estrategias de empoderamiento en población desplazada. *Educación Física y Deporte*, 25(2), 67-78.
- González Monteagudo, J. (2001). El paradigma interpretativo en la investigación social y educativa: nuevas respuestas para viejos interrogantes. *Cuestiones pedagógicas*, 15, 227-246.
- Gurdián Fernández, A. (2010). El paradigma cualitativo en la investigación socio educativa.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2014) Metodología de la Investigación. (6ª ed.) México, D. F.: McGraw-Hill Education.
- Hopenhayn, M. (2008). Inclusión y exclusión social en la juventud latinoamericana. *Pensamiento iberoamericano*, (3), 49-71.
- Imma Marín. (2018) ¿Jugamos? Cómo el aprendizaje lúdico puede transformar la educación. Barcelona, España: Espasa Libros, S.L.U.
- Instituto de Comunicación y Desarrollo (ICD). (2011). Voluntariado(s). Manual de gestión y formación. Una mirada desde Uruguay. Montevideo, Uruguay: Imprimex.
- Jesús Florez, María Victoria Troncoso. (1991). Síndrome de Down y educación. Barcelona, España: Ediciones Científicas y Técnicas, S.A.
- Kawulich, B. B. (2005). La observación participante como método de recolección de datos.
- Kazez, R. (2009). Los estudios de caso y el problema de la selección de la muestra Aportes del Sistema de Matrices de Datos. *Subjetividad y procesos cognitivos*, 13(1), 1-17.
- Lupe Aguilar Cortez, Oscar Incarbone. (2005). Recreación y Animación, de la teoría a la práctica.. Colombia: Editorial Kinesis.
- María Elena García Montes. (2009). Dinámicas y estrategias de re-creación. Barcelona, España.: Editorial GRAÓ, de IRIF, SL.

- Martínez-Odría, A. (2002). Centro educativo y formación para el voluntariado. Coordinación posible.
- Marzo Navarro, M., Pedraga Iglesias, M., & Rivera Torres, P. (2006). Definición y validación de las competencias de los graduados universitarios. *Revista de la educación superior*, 35(140), 49-70.
- Montesdeoca, C., & Dután, J. C. (2014). *Actividad físico-recreativa para mejorar la calidad de vida del adulto mayor, del grupo de diabetes e hipertensión del Area de Salud no. 2, Cuenca, 2010* (Bachelor's thesis).
- Morales, A. D. F. (2017). Síndrome de Down y la actividad física. *Revista Internacional de Apoyo a la Inclusión, Logopedia, Sociedad y Multiculturalidad*, 3(1), 1-11.
- Morales, M. (2013). Educación no formal: lugar de conocimientos. Selección de textos. Uruguay: MEC.
- Pereira, M. L. N. (2009). Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. *Revista educación*, 33(2), 153-170.
- Pérez Chávez, D. A. (2014). Síndrome de Down. *Revista de Actualización Clínica Investiga*, 45, 2357.
- Ricardo Lema Álvarez, Luis Alberto Machado Comba. (2013). La Recreación y el Juego como intervención educativa. IUACJ, Montevideo: Biblioteca del Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes.
- Ríos, M. (2003). El juego y el alumnado con discapacidad intelectual y/o plurideficiencia. *Tándem: Didáctica de la educación física*, 4(11), 40-49.
- Roberto Hernández Sampieri. (2014). Metodología de la Investigación. México: Interamericana Editores, S.A. de C.V.
- Rodríguez, J. O. (2006). La motivación, motor del aprendizaje. *Revista Ciencias de la Salud*, 4.
- Romo, H. L. (1998). La metodología de la encuesta. *JG cáceres, Técnicas de investigación en sociedad, cultura y comunicación*, 33-74.
- Ruiz Rodríguez, E. (2013). Programa de educación emocional para niños y jóvenes con síndrome de Down.

- Salas, C. G. S. (2010). Actividades recreativas y sus beneficios para personas nicaragüenses residentes en Costa Rica. *Revista Electrónica" Actualidades Investigativas en Educación"*, 10(1), 1-40.
- Sautu, R. (2003). Todo es teoría. *Objetivos y métodos de investigación*. Argentina: Editorial Lumiere.
- Tuñón, I., Laiño, F., & Castro, H. (2014). El juego recreativo y el deporte social como política de derecho. Su relación con la infancia en condiciones de vulnerabilidad social. *Educación Física y Ciencia*, 16(1).
- Unicef. (1998). Convención sobre los Derechos del Niño. Montevideo- Uruguay: Editorial Dana.
- Vázquez, M. H. (1997). *Juegos y deportes alternativos*. Ministerio de Educación y Ciencia. Consejo Superior de Deportes.
- Villavicencio, D. X. P., Soler, V. G., & Bernabeu, E. P. (2017). Metodología para elaborar un plan de mejora continua. *3c Empresa: investigación y pensamiento crítico*, (1), 50-56.
- Yacuzzi, E. (2005). *El estudio de caso como metodología de investigación: teoría, mecanismos causales, validación* (No. 296). Serie Documentos de Trabajo.

# **ANEXOS**

Anexo 1. Aproximación Diagnóstica

**INSTITUTO UNIVERSITARIO ASOCIACIÓN CRISTIANA DE JÓVENES  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE**

**LA RECREACIÓN COMO HERRAMIENTA EDUCATIVA  
APLICADA A LA INCLUSIÓN**

Asignatura: Proyecto Final 1

Docente: Nicolás Raffo

BRUNO ALVAREZ  
FACUNDO CURBELO

**MONTEVIDEO  
2019**

**Declaración de autoría**

Quienes realizan el presente trabajo, Bruno Alvarez y Facundo Curbelo, son responsables de todos los contenidos y de las opiniones expresadas en este documento, que no necesariamente son compartidas por el Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes.

## Resumen

Este estudio intenta destacar la incidencia que tiene la recreación como un elemento clave para cubrir necesidades latentes en la sociedad actual, como la inclusión en personas que presentan Síndrome de Down (SD).

La institución en la cual se interviene refiere a una escuela de fútbol inclusiva, en donde participan niños y niñas, así como también adolescentes, en donde ambas franjas etarias presentan en su gran mayoría SD, sin embargo, no todos, algunos tienen alguna otra patología e incluso hay alumnos que no tienen ninguna clase de síndrome o patología.

El contexto en el cual está ubicada la institución presenta condiciones favorables para su práctica, el complejo le brinda todos los sábados una cancha techada de césped sintético para que puedan llevar a cabo sus prácticas sin interrupciones.

El tema central del estudio se enfoca en la recreación, vista como una herramienta para cubrir las necesidades de condición física latente en los alumnos, ya que, justamente existe una generalidad social en inclinarse hacia al sedentarismo en esta población en particular debido a múltiples factores que serán explicados en este estudio.

En base a la propuesta metodológica, se llevará a cabo entrevistas dirigidas a los directores y colaboradores de la escuela, así como también una ficha de observación de clase y doce encuestas a los padres de los alumnos, con el fin de recaudar la mayor cantidad de datos que respondan a las preguntas de investigación en comparación de los datos recaudados.

Palabras clave: Recreación, Condición Física y Síndrome de Down.

## **Introducción**

Este proyecto enmarca un carácter netamente voluntario, nadie involucrado con la misma extrae ningún tipo de remuneración económica o tiene un fin lucrativo.

Si bien se puede decir que la mayoría de los alumnos quienes practican y disfrutan de las clases presentan síndrome de Down, no lo son todos, y justamente a eso se refieren con el concepto de inclusión, que participen no solo las personas que presentan este síndrome, sino también personas sin ningún tipo de dificultad motriz o cognitiva, como lo es el caso real de esta institución, allí participan personas con variadas patologías, como enanismo y autismo.

Intervenir con este proyecto es muy emocionante cuando se vive desde adentro, cuando realmente se forma parte, despierta emociones y sensaciones que incentivan a la reflexión desde muchos puntos de vista, como el apreciar la vida y ser agradecidos, revivir valores como el compañerismo, la solidaridad y el afecto.

En el siguiente punto, “Propósito del Estudio” destacaremos con mayor profundidad los intereses por los cuales se escogió esta temática de estudio.

### **Propósito del estudio**

El interés de estudio surge a raíz de la necesidad latente hoy por hoy en nuestra sociedad actual por la inclusión educativa. Viera y Zeballos (2014) destacan que "...la misma debe brindar apoyo a la población de estudiantes más vulnerables ya sea por razones culturales, sociales, económicas o por su condición de discapacidad." (p: 237)

Es notoria la incidencia de este aspecto en la sociedad actual, existen muchos colegios en los que no aceptan a personas con determinadas características, tal vez por no tener la experiencia suficiente para tratar la problemática o quizás simplemente falta de motivación por querer atender a las necesidades que presentan la sociedad actual.

Personas que presentan SD muchas veces sufren de discriminación a ciertos lugares donde transitan diariamente, quedando excluidas y con un nivel de motivación muy bajo que no les permite realizar casi ningún tipo de actividad que les genere beneficios personales, cayendo en el sedentarismo y la desmotivación total.

Por este motivo, se considera que se puede intervenir desde la recreación y utilizarla como una herramienta muy positiva que ayude a este grupo de personas, que en varias ocasiones son excluidos o ignorados.

Ahora bien, con una postura desde la intervención en la recreación se plantean las siguientes preguntas de investigación;

- ¿De qué manera la recreación puede utilizarse como herramienta para mejorar la calidad de vida en personas que presentan síndrome de Down?
- ¿Cuál es el vínculo que las actividades recreativas tienen con el concepto de condición física?
- ¿Cuáles son las estrategias implementadas por los docentes para satisfacer las necesidades de condición física con este grupo de personas?

### **Presentación del contexto en estudio**

La temática surge mediante los medios de comunicación, una escuela de fútbol inclusiva, en donde la gran mayoría de los alumnos presenta síndrome de Down, sin embargo, no todos, algunos presentan otras patologías como enanismo y autismo, y unos pocos no presentan ninguna de las mencionadas u otra.

Ningún integrante de la institución tiene una visión lucrativa, cada persona que se encuentra en el lugar es de manera voluntaria y reconoce que aporta significativamente al desarrollo y bienestar de personas. El Staff en particular genera un clima muy favorable, esforzándose en atender a las individualidades de cada uno, manteniendo una postura alegre y divertida, generando lazos con sus alumnos y sus familias.

Esta escuela inclusiva integra hoy por hoy unos 45 alumnos/as, sin discriminar en género o situación económica. Abarca también diferentes franjas etarias que van desde la niñez hasta la adolescencia, esto obliga a los encargados a realizar una división en dos grupos, facilitando y adecuando así la selección de contenidos a llevar a cabo en los diferentes contenidos. Las sesiones son dictadas todos los sábados, y cada grupo participa de una hora de clase.

El Staff lo conforman entrenadores y colaboradores, que si bien no están capacitados académicamente como educadores, llevan a cabo la labor con vocación y esmero, con una actitud reflexiva en cada clase que contribuye ampliamente al constante aprendizaje durante la marcha.

Las familias son un pilar fundamental, sin ellas nada de esto sería posible, muchos de ellos han podido lograr un nivel de conciencia que les permite ver a sus hijos e hijas como cualquier otra persona, reconociendo sus dificultades, pero como muchas personas que las presentan más allá de tener SD o no tenerlo y esto repercute sin lugar a dudas en los vínculos familiares y sociales.

### **Encuadre teórico**

Los tres conceptos que se utilizan para el proceso de comprensión del estudio, los cuales referentes para el estudio de análisis de los datos relevados son el Síndrome de Down, la condición física y la recreación.

Estos tres conceptos en esta investigación son aplicados con gran relación uno con el otro, por ejemplo, las personas con SD, históricamente en nuestra sociedad como en muchas otras, son discriminados y excluidos, viendo a los mismos como incapacitados para realizar casi cualquier actividad. Hoy en día lo que se busca es desmitificar con esto, ya que, no solo que pueden realizar un sin fin de actividades (reconociendo las diferencias cognitivas y motrices), sino que tienen mucho que enseñar y aportar a la sociedad, como valores que se arraigan en lo afectivo y solidario.

La condición física en este estudio hace referencia a un estado puntual de la persona en un momento determinado, englobando así no solo el componente motriz, sino que también lo cognitivo y afectivo. A su vez, incorporar la recreación como un medio para mejorar los niveles de condición física no es solo una vaga idea, ya que, cuando se realizan actividades recreativas incrementa notoriamente la motivación, que a consecuente, es la que produce gestos motores como saltar, correr, desplazarse de diferentes formas y un sin fin más.

### **Síndrome de Down**

Dada la temática de esta investigación, es preciso resaltar que no solo se mencionará este concepto en su definición vista desde las ciencias biológicas, en necesario visualizar también la inserción social, como también la visión política que se tiene del asunto. Arcidiácono y Barrera (2018) realizaron un estudio de caso muy interesante el cual trata justamente de la inclusión, el mismo se titula “El activismo de la sociedad civil por la educación inclusiva en el campo judicial”, y consta en palabras resumidas en el caso de un adolescente que terminó sus estudios secundarios con todas las materias aprobadas, y que, la escuela común de la ciudad de Buenos Aires no le acreditó dicha culminación con el certificado correspondiente debido a que la persona tiene Síndrome de Down, esto obliga a la familia a realizar la demanda judicial a favor de los tratados desde la inclusión, normas constitucionales y algunas leyes, dando curso a prácticas que desarrollan la inclusión educativa en un marco de incertidumbre y ambigüedad.

Lo mencionado en el párrafo anterior, si bien es un caso que sucede en Argentina, más precisamente en la ciudad de Buenos Aires, lo cual está muy cerca de nuestro país, se considera en no pasar por alto una temática de esta índole a la hora

de hablar del síndrome de Down. Si esto sucede a niveles legales y normativos, es de esperar que suceda en peor medida a nivel vulgar, en el día a día, en la discriminación social que perjudica a toda la sociedad en su conjunto, tanto quien emite la crítica como quien la recibe.

Es un acto realmente cruel recibir críticas en base a nuestras propias condiciones físicas y cognitivas que nos han sido brindadas desde el nacimiento, lo cual se requiere específicamente en este síndrome intervención médica multidisciplinaria. Cammarata, González y Álvarez (2016) resaltan que “El síndrome de Down es un trastorno clínico que se caracteriza por presentar retardo mental, dismorfias craneofaciales distintivas, alteraciones sensoriales, neuromusculares, esqueléticas y cardiometabólicas...” (p: 96)

En base a lo mencionado por los autores en el párrafo anterior, las personas que tienen síndrome de Down presentan barreras las cuales deben enfrentarse y superar día a día que refieren de manera específica en la condición física, concepto el cual se desarrollará más adelante y que también forma parte de esta investigación.

Incluso no solo existen barreras de carácter cognitivo y motriz como las mencionadas anteriormente, sino también a nivel socio-afectivo, debido a la problemática social que excluye muchas veces este grupo de personas en un sin fin de actividades, cayendo muchas veces en la depresión y aislamiento, lo cual repercute a optar por el sedentarismo y por consiguiente en la obesidad y otras enfermedades los cuales están más vulnerables por las dificultades ya mencionadas y descritas por los autores.

Es pertinente resaltar que hoy en día los jóvenes y niños con SD son los más favorecidos ya que existen programas orientados a la inclusión y promoción de la salud, factor el cual es bastante reciente, por lo que las personas mayores que presentan el síndrome no recibieron los mismos beneficios que si existen hoy en día.

### **Condición Física**

Pérez (2010) destaca que todas las personas poseemos “capacidades físicas la fuerza, la resistencia, la flexibilidad, la coordinación, etc. y es el desarrollo individual de estas capacidades, por medio de diversos factores, lo que determina el conocimiento sobre nuestra condición física.” (p. 3)

Dichas capacidades mencionadas por la autora revelan un nivel, el cual es netamente personal y subjetivo, ya que, la condición física no solo depende de nuestras capacidades netamente físicas, sino que también intervienen un sin fin de factores difíciles de ser cuantificables, como por ejemplo el contexto en donde se desarrolla la persona, las emociones, experiencias vividas, entre otros.

Según Pérez (2010), el cual realiza una referencia a que cuando hablamos de este concepto, yace de un potencial físico personal en un momento determinado, constituyéndose a un estado netamente individual, el cual es de agrado aclarar que la comparación de los niveles también debe ser personal y no con demás personas, persistiendo el pensamiento en que nadie es mejor que nadie.

Ahora bien, existen dos factores podría decirse, que intervienen cuando se habla de condición física, uno son las habilidades y destrezas que están que están ligadas a la parte física, y otro factor que especifica el entrenamiento en repeticiones de ciertos estímulos, en donde no solo interviene la estructura motriz, sino también la cognitiva y afectiva.

### **Recreación**

En cuanto a este concepto es necesario aclarar que se visualizará desde un enfoque institucionalizado, ya que la escuela “Abriendo Caminos” cumple con las condiciones de ser un instituto de educación no formal. Lema (2013) expresa en cuanto a la educación no formal que ésta es “una acción educativa intencional, con ciertos rasgos de institucionalidad, aunque sin llegar al nivel de formalización de la enseñanza escolarizada. La variedad de propuestas aquí es enorme e incluye ofertas vinculadas a la educación social” (p.21). En base a ello es posible identificar claramente dichos rasgos en la institución.

Es importante señalar que el concepto de recreación tiene una acepción amplia, en donde existen distintas corrientes en torno a su concepción y las posibles clasificaciones. “Hoy en Uruguay podemos distinguir diversas formas de intervención recreativa, algunas ponen más énfasis en el consumo de actividades y otra que ponen el foco en la vivencia de experiencia recreativa” (Lema, 2013, p.12). Continuando con esta idea el autor nombra como recreacionismo a la primer clasificación y recreación educativa a la segunda, diferenciándose sustancialmente una de la otra, ya que el recreacionismo tiene sus bases en el disfrute momentáneo y espontáneo, enmarcado en actividades más puntuales, en donde el principal protagonista es quien dirige la propuesta, planteando reglas y normas las cuales quienes participan las respetan en ese lapso de tiempo y al finalizar cada cual continúa con sus normas.

Por otro lado, la recreación educativa está basada principalmente en los “procesos de formación que faciliten los aprendizajes y satisfaga la mayor cantidad de necesidades en una comunidad, aspectos claves para el desarrollo humano” (Lema, 2013, p.14). Complementando lo expresado en la cita, también es necesario aclarar que ambas corrientes centran sus objetivos atendiendo los intereses del público destinatario, buscando satisfacer necesidades visibles de cada población,

diferenciándose principalmente en el tiempo el cual se prolongan las actividades, en donde el recreacionismo busca resultados instantáneos y la educativa intenta que los mismos sean duraderos y logren cobrar valor significativo en la vida diaria de las personas.

### **Propuesta metodológica**

Este proyecto es un estudio de caso, más específicamente caso de enseñanza, donde la validez se debe a que los investigadores carecen de control sobre la problemática que se estudia y es muy reciente, apenas un año.

El universo de estudio se centraliza en toda la institución, desde sus directores y sponsors, hasta los alumnos y sus respectivas familias.

La muestra que se utilizó para este estudio son los integrantes del Staff a los cuales se les aplicó una entrevista en profundidad, las familias de los alumnos y alumnas que se le presentó una encuesta y además también intervienen los mismos alumnos quienes fueron observados en conjunto con el Staff y sus familias.

El contexto es netamente comunitario y vocacional, se brinda un espacio para que personas que pertenecen a la población dispongan de un lugar donde el juego y la recreación tengan gran peso educativo en quien lo practique.

Los instrumentos seleccionados para responder las preguntas de investigación fueron doce encuestas, una entrevista exploratoria, tres entrevistas en profundidad y una observación. Las entrevistas (Anexo 5, p. XXXVI) son dirigidas a los directores y colaboradores que forman parte del staff, para tener el primer acercamiento de forma directa con la institución. Se recaudó información de carácter exploratorio y diagnóstico, como también datos específicos del tema de estudio y las preguntas de investigación.

La utilización de encuestas (Anexo 4, p. XXVIII) fue recibida por los padres de los alumnos, quienes son el otro lazo directo que se dispone con la institución, revelando información de gran importancia que se respalda con la teoría, efectuada cara a cara con el/la encuestado/a.

Finalmente se realizó una observación (Anexo 4, p. XXXII) con el fin de constatar los datos recabados con los dos instrumentos anteriormente aplicados.

### **Estudio de caso**

En cuanto a lo que el estudio de caso refiere, éste es el método cualitativo por el cual el investigador conoce la realidad, en función a esto, Sautu (2003) identifica un conjunto de características que lo definen. Como punto inicial indica que cada caso es único y específico, por lo cual no es posible replicar los resultados en otro contexto. Otro punto a resaltar es que la descripción realizada debe ser sumamente precisa y exhaustiva. Por último remarca que el nivel de explicaciones en términos de cómo va sucediendo el estudio es necesario que sea preciso, indicando paso a paso los hechos que transcurren en el contexto. Todo lo dicho anteriormente será respaldado mediante

diversas estrategias para la recolección de datos empíricos, como lo son las entrevistas, observaciones, documentos, etc.

### **Entrevista**

Según Alonso (1994), se puede definir a la entrevista de la investigación social “...como un proceso comunicativo por el cual un investigador extrae una información de una persona...” (p. 1)

Agregando a lo que describe este autor, la persona entrevistada implica que la información que brinda yace de sus experiencias vividas, su biografía, lo cual es sumamente importante, lo que puede brindar información que si bien no puede ser específica del estudio, termina siendo de gran relevancia e incluso, exponer factores que no se habían tenido en cuenta previamente..

Alonso (1994) destaca que existe una función emotiva en este instrumento de recolección de datos, la cual es un factor central y clave, debido a que destaca la afiliación que tiene el entrevistado con el objeto o problemática a conocer, donde también se puede detectar la afectividad subjetiva, en donde más allá del contenido que revele el entrevistado, la forma es crucial para constatar aspectos que interfieren directamente, como prejuicios, racionalizaciones, proyecciones, donde se transfiere la identidad y la dimensión cognitiva. De esta manera, no es menor hacer mención de que esta herramienta es primariamente cualitativa, busca generar una conexión entre entrevistador y entrevistado, debido a que si no sucede, condiciona totalmente la recaudación de los datos. Generar un buen clima y ambiente, tanto como la elección de lugar como la simpatía y buenos modales previos, durante y después de la entrevista genera sin dudas una recaudación de información mucha más enriquecedora.

Se podría decir que la entrevista aplicada en este proyecto de investigación fue mediante la utilización de preguntas abiertas, pero que durante el transcurso de la misma se realizan indicaciones que guían y orientan, con el objetivo de no perder la precisión en la problemática del proyecto.

### **Observación**

En cuanto a la observación, la misma es una herramienta de recolección de datos que se inclina más hacia un enfoque cualitativo, ya que tiene un fuerte componente subjetivo por parte del observador, debido a que es él quien observa. Es importante remarcar que no se debe limitar expresamente a lo que se observa, sino

que será necesario ingresar en el campo y utilizar la diversidad de sentidos que presenta el ser humano.

Sampieri (2014) remarca en base a la observación que “no es mera contemplación (sentarse a ver el mundo y tomar notas); implica adentrarnos profundamente en situaciones sociales y mantener un papel activo, así como una reflexión permanente.” (p.399). Haciendo referencia a la cita, es importante destacar que ambos investigadores al momento de efectuar la observación, se basaron en una planilla diseñada previamente, estipulando criterios específicos a observar, pero también, dejando espacio para acontecimientos que surjan espontáneamente.

### **Encuesta**

Este instrumento de recolección de datos se aplicó a los padres y madres de los alumnos ya que los mismos son parte de una muestra no probabilística de invitados, lo que quiere decir que se realizó una selección de un grupo que posee las características esperadas de la muestra, en este caso, padres, madres o tutores responsables de los niños y niñas que presentan SD y concurren a la escuela.

Según Batthyány et al, (2011) “una encuesta por muestreo es un modo de obtener información preguntando a los individuos que son objeto de la investigación, que forman parte de una muestra representativa...” (p. 86). Este autor indica también que para elaborar una correcta encuesta es necesario cumplir con ciertos requisitos, los cuales son indispensables, como un investigador con experiencia que tenga conocimiento del público a encuestar y además que las hipótesis de investigación estén en concordancia con el instrumento.

Específicamente en el instrumento llevado a cabo en esta investigación se utilizaron preguntas cerradas con opción múltiple, correspondiendo a un total de once preguntas y cada uno llevó una duración de unos quince minutos aproximadamente, constatado previamente en la prueba del instrumento. Debido a que se desconocía el nivel de conocimiento de las familias sobre la problemática abordada, se presentaron opciones como de acuerdo, ni de acuerdo ni en desacuerdo, en desacuerdo o no lo sé, con el fin de facilitar la comprensión y elaboración del mismo, evitando así datos que no reflejen la realidad misma de la institución.

### **Análisis de los datos**

Los datos obtenidos a través de los diferentes instrumentos aplicados fueron analizados en base a las matrices y modelos de análisis de dos colectas de datos, la primera mediante entrevistas en profundidad y la segunda con encuestas y observación. Esto le brinda a este proyecto identificación vinculada al problema inicial que corresponde a los tres conceptos seleccionados inicialmente.

A continuación, se responderá a las preguntas de investigación planteadas en su comienzo, vinculando los datos de la primer y segunda colecta.

¿De qué manera la recreación puede utilizarse como herramienta para mejorar la calidad de vida en personas que presentan síndrome de Down?

El primer entrevistado destaca que "...se lleva como idea el fútbol, pero la idea es venir, divertirse y pasar bien, creo que sí, que es positivo..." (ED1, p.2)

La recreación aquí interviene como un elemento que repercute en la motivación desde el bienestar y la diversión de quien la practique, complementándose en las actividades propias del Deporte.

Además expresa que "...la recreación es importante, pero es importante como otros puntos..." (ED1, p. 3) Haciendo referencia a que es un conjunto de muchos factores, en donde la recreación cumple la función de herramienta que contribuye al funcionamiento de la educación, tanto a nivel motriz en el cual se destaca el Deporte, como a nivel cognitivo y social en donde la recreación juega un rol fundamental.

Tomando la idea de Lema (2013), la recreación educativa la cual se ve presente en las sesiones, consiste en generar espacios donde se fomente la autonomía de quienes participan favoreciendo un papel protagónico en los procesos socioeducativos. Estos tendrán un carácter paulatino favoreciendo un aprendizaje grupal y un mejor relacionamiento, que trae consigo beneficios notorios en la calidad de vida y bienestar.

Visualizando el cuestionario realizado a los padres y madres de los alumnos con SD, destaca que el 75 % muy de acuerdo y el 25 % de acuerdo en que la recreación afecta a la calidad de vida de las personas en forma positiva.

En base a lo constatado en el párrafo anterior, es posible afirmar que la recreación puede ser utilizada como una herramienta educativa metodológica que interviene para mejorar la calidad de vida en las personas con SD.

¿Cuál es el vínculo que las actividades recreativas tienen con el concepto de condición física?

Concretamente en este caso, en la observación (Anexo 5, p. XLI) se revela que la recreación o las actividades recreativas no se presentan de manera aislada o por separado, sino que se llevan a cabo en conjunto con el Deporte, por lo cual se puede deducir que están vinculadas con el concepto de condición física, debido a que satisface aspectos netamente motrices con la implementación del fútbol, y además se estimula mediante la recreación las dimensiones afectivas y cognitivas.

Las encuestas (Anexo 5, p. XXXIX) muestran que un 75% de los encuestados afirman que las actividades recreativas mantienen los niveles altos de condición física, esto hace referencia a una perspectiva de las familias, las cuales están presente cada clase visualizando a cada momento de la sesión los sucesos que ocurren. Correr, saltar, el contacto físico y pegarle a un balón de fútbol no son solo aspectos netamente motrices, sino que además hay que tener predisposición y voluntad, así como un grupo de pares que te hagan sentir parte de lo mismo, donde esperan que puedas hacer la mejor versión de tí mismo.

En base a lo recaudado se puede afirmar que la condición física es satisfecha ampliamente en esta escuela inclusiva, sin embargo, siempre hay nuevos desafíos los cuales deben ser atendidos para generar una superación de quien lo pueda practicar, en este caso la recreación forma un rol de gran importancia para atender las necesidades de condición física.

¿Cuáles son las estrategias implementadas por los docentes para satisfacer las necesidades de condición física con este grupo de personas?

Constatando los datos de la matriz primer colecta (anexo 5, p. XXXV) se realizan ejercicios en donde se relacionan las actividades recreativas conjuntamente con ejercicios de deporte, incluso llegando a realizar ejercicios sin pelota (anexo 5, p. XXXV), cuando la temática es fútbol. Se revela que la recreación es una herramienta que se implementa para mejorar aspectos motivacionales y que tienen que ver con la dimensión social y afectiva, con el fin de mejorar la predisposición a la hora de practicar el Deporte específicamente.

La condición física es netamente individual, justamente en estos casos con menos razón no puede ser comparada entre personas, ya que lo único que trae consigo son disconformidades o frustraciones, en cambio, la comparación de los avances de cada persona es en comparación consigo mismo.

La carencia de condición física es notoria en este grupo de personas, donde muchos presentan obesidad a simple vista. El cuerpo docente particularmente focaliza la atención de sus contenidos en aspectos motivacionales y afectivos (anexo 5, p. XXXI), sin dejar de lado lo motriz, pero este queda en un segundo plano, ya que, ellos

creen que este aspecto se da de manera secundaria luego de haber adquirido la integración adecuada y el bienestar que refleja la comodidad en que se desenvuelve el alumno durante el transcurso de cada sesión.

## **Conclusiones**

Hay determinados factores causales que tienen un nivel de relevancia indispensable para la continuación de este proyecto, debido a que los mismos notan de forma clara respuestas a la problemática de estudio y las preguntas de investigación.

En primer lugar es necesario referenciar a que las hipótesis planteadas desde el principio de la investigación lograron ser confirmadas en el estudio, la problemática fue abordable en sus conceptos y lo que sucedió con ellos, como por ejemplo cuales son las estrategias de los docentes para satisfacer las necesidades de condición física. Una de las hipótesis era que la recreación sirve como herramienta complementaria para atender a las necesidades de condición física en personas que presentan SD.

Considerar algunos de los factores causales como satisfacer necesidades de condición física e intereses de los alumnos es sin dudas una estrategia metodológica en donde la condición física es una necesidad latente, y que no es excluyente su realización con dicha carencia.

Otro de los factores importantes a considerar en el futuro de este estudio es el de visualizar a la recreación como factor de mejora en el estado emocional y afectivo, así como también el estado físico en personas que presentan SD, ya que por medio de la observación se pudo constatar que la recreación mejora ampliamente la predisposición a realizar actividades que resultan de gran beneficio para sus practicantes.

## Bibliografía

- Alesina, L., Batthyány, K., Cabrera, M., Bertoni, M., Mascheroni, P., Moreira, N... Rojo, V. (2011). Metodología de la investigación en Ciencias Sociales. Montevideo, Uruguay: Universidad de la República.
- ALONSO, L. E.: "Sujeto y discurso: el lugar de la entrevista abierta en las prácticas de la sociología cualitativa", en Delgado, J. M. y Gutiérrez, J. (coords.): Métodos y Técnicas cualitativas de investigación en ciencias sociales, Madrid, Síntesis, 1994.
- Andrea Viera; Yliana Zeballos. (01/10/2014). Inclusión educativa en Uruguay: una revisión posible. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, 4, 260
- Cammarata-Scalisi, Francisco; González, Sandra; Álvarez-Nava, Francisco. (Junio, 2016). SÍNDROME METABÓLICO EN EL SÍNDROME DE DOWN.. *Revista Venezolana de Endocrinología y Metabolismo*, vol. 14, pp. 96 - 106.
- Lema, R. (2013). La Recreación y el Juego como intervención educativa. IUACJ, Montevideo: Grupo Manganga
- Pérez; Arizaga, M.J. (2010). "EL TRATAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA. EVOLUCIÓN HISTÓRICA Y TENDENCIAS ACTUALES". *EMÁSF Revista Digital de Educación Física*, Núm. 3, pp. 1-8.
- Pilar Arcidiácono; Leticia Barrera. (10 de Abril de 2018). El activismo de la sociedad civil por la educación inclusiva en el campo judicial. Un estudio de caso. *Universidad del Rosario*, vol.20, Páginas 51 - 76.
- Sampieri, R. (2014). Metodología de la Investigación. Impreso en México: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
- Sautu, R. (2003). Todo es teoría. *Objetivos y métodos de investigación*. Argentina: Editorial Lumiere.

# **ANEXOS**

## Índice de anexos

## Anexo 1

## Taller: PROYECTO FINAL I

## CUADRO SÍNTESIS DE APROXIMACIÓN DIAGNÓSTICA

COMPONENTES	CONTENIDOS
Tema central de estudio	Incidencia de la Recreación como una herramienta para cubrir la falta de condición física en niños/as y adolescentes que presentan síndrome de Down
Preguntas de investigación	<p>¿De qué manera la recreación puede utilizarse como herramienta para mejorar la calidad de vida en personas que presentan síndrome de Down?</p> <p>¿Cuál es el vínculo que las actividades recreativas tienen con el concepto de condición física?</p> <p>¿Cuáles son las estrategias implementadas por los docentes para satisfacer las necesidades de condición física con este grupo de personas?</p>
Técnicas de relevamiento aplicadas	Entrevistas, Cuestionarios y Observación.
Dimensión institucional más comprometida	Dimensión Identitaria y comunitaria.
Posibles factores causales	Recreación como herramienta positiva de

	<p>trabajo</p> <p>La recreación en personas con SD, mejora su estado emocional y afectivo, así como también el estado físico (condición física engloba las tres dimensiones)</p> <p>Trabajos tácticos que atienden necesidades de condición física y de comportamiento</p> <p>Condición física no excluye al uso de actividades recreativas para su logro</p>
Aspectos a tener en cuenta en una propuesta de mejora	<p>Necesidades e intereses de los alumnos y sus familias.</p> <p>Disponibilidad de infraestructura y conocimiento de más cantidad de escuelas que sean de carácter inclusivo.</p>

## Anexo 2

### Pauta entrevista exploratoria

- 1- ¿Cuál es tu nombre, que rol cumplís en la institución y hace cuanto tiempo que estás acá?
- 2- ¿Qué virtudes y fortalezas destaca de este lugar?, por ejemplo, en torno al espacio físico, sus clases, alumnos, colegas; en cuando a lo que has evidenciado.
- 3- ¿Podría visualizar alguna debilidad a la cual requiera una atención específica? Como por ejemplo problemáticas que se quieran mejorar.
- 4- ¿Qué vínculos puede destacar existentes con la educación física?
- 5- En cuanto a la metodología de las clases, si bien comentabas que también ibas a la parte de práctica, ¿Qué rol y prioridad cree que tiene la recreación desde el comienzo hasta el día de hoy? Por ejemplo, actividades lúdicas, integrativas...
- 6- ¿Cree que puede haber intervenciones que aporten significativamente a los/las individuos/as que forman parte de la institución? Por ejemplo, alumnos, docentes, todo el entorno de padres y madres.
- 7- ¿Le gustaría reafirmar algún aspecto de los ya consultados o quisiera agregar algo más?

### **Anexo 3**

#### **Pauta primer colecta de datos**

**Fecha:**

**Hora:**

**Lugar (ciudad y sitio):**

**Entrevistador:**

**Entrevistado:** (nombre, edad, género, puesto, dirección, gerencia o departamento)

#### **Introducción**

Los datos recabados aquí tendrán la utilización de aportar más información de relevancia para nuestro estudio, intentando seleccionar a los directores y docentes a cargo ya que consideramos quienes son los que pueden brindar mayor cantidad de datos, con el objetivo de comprender cada vez mejor nuestro tema de estudio.

#### **Características de la entrevista**

Confidencialidad, duración aproximada.

#### **Preguntas**

1. ¿Cuál es tu nombre y qué cargo ocupas en la institución?
2. ¿Qué tipo de vínculo es el que utilizas con los/as alumnos/as y docentes?

3. ¿Has tenido experiencias previas a la de ésta escuelita con niños con el síndrome de Down?
4. ¿Consideras que la recreación puede utilizarse como una herramienta (educativa, metodológica u otra)?
5. ¿Cree que la calidad de vida de las personas se ve afectada por la recreación?
6. ¿Específicamente en el síndrome de Down, la recreación afecta en alguna medida la calidad de vida?
7. ¿Cree que la recreación es una necesidad humana?, ¿Por qué?
8. ¿Cree que existen vínculos entre la condición física y la recreación?
9. ¿Han podido notar cambios en la condición física de los/as alumnos/as que se vean reflejados a lo largo de este proceso?
10. ¿Cuáles crees que son los aportes que brinda tener una buena condición física?
11. ¿Qué estrategias metodológicas en las clases han sido abordadas para cubrir las necesidades de los/as alumnos/as?
12. ¿Cuáles cree que son las necesidades de condición física para abordar en los grupos?
13. ¿Qué porcentaje de las clases se destina a la satisfacción de necesidades de condición física presente en el grupo?
14. ¿Se notan los cambios en cuanto a la condición física de los alumnos a efecto de las estrategias implementadas?

15. ¿Hay algo más que quiera agregar? Información que crea pertinente o relevante

## **Anexo 4**

### **Pauta de la segunda colecta de datos**

#### **Cuestionario**

Somos estudiantes de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte, estamos realizando una breve encuesta para un trabajo de Aproximación Diagnóstica que estamos llevando a cabo en la institución y la información recaudada aquí será de gran importancia en nuestro proyecto.

Todos los datos aportados cumplen con el absoluto anonimato, y respetamos el principio de confidencialidad.

**Encuesta dirigida a madres, padres o tutores de los niños que concurren a la escuela de fútbol inclusiva “Abriendo Caminos”:** Se les solicita que señalen una opción de las presentadas en cada pregunta, o de lo contrario escribir de forma breve la respuesta.

#### **1- ¿Hace cuánto forman parte de la escuela?**

- a- Hace menos de 3 meses
- b- Hace más de 3 meses
- c- Más de 6 meses
- d- Desde su comienzo hace un año

**2- Teniendo en cuenta que la calidad de vida refiere al bienestar emocional en su conjunto, la recreación afecta positivamente la calidad de vida de las personas.**

- a)- Muy de acuerdo
- b)- De acuerdo
- c)- Ni de acuerdo ni desacuerdo
- d)- En desacuerdo
- e) Muy en desacuerdo

f) No lo sé

**3- ¿De qué manera la recreación puede ser una herramienta educativa?**

a)- Desde el respeto y la amabilidad, sin perder la puesta de límites en las actitudes que generen disgustos.

b)- No importa mucho el modo en que se den las actividades, solo realizar los ejercicios es lo que cuenta.

c)- Manteniendo una postura alegre y simpática, priorizando el aprendizaje en cada momento.

d) Enseñando valores como el respeto, solidaridad, compañerismo y compromiso.

**4- ¿De qué manera afecta la recreación a personas que presentan síndrome de Down?**

a)- Mejorando su estado emocional y afectivo, así como también su estado físico.

b)- No considero que se visualicen cambios directamente relacionados con la recreación.

c)- No tengo idea al respecto.

**5- La condición física es el estado de control de una persona, en la cual se aspira a un equilibrio (físico, mental o emocional), las actividades recreativas llevadas a cabo en la escuela están vinculadas directamente con este concepto.**

a- Muy de acuerdo

b- De acuerdo

c- Ni de acuerdo ni desacuerdo

d- En desacuerdo

- e- Muy en desacuerdo
- f- No lo sé

**6- Las actividades recreativas:**

- a- Aportan significativamente a la condición física durante y después de realizarlas.
- b- Contribuyen al bienestar de la persona que la practique.
- c- Aportan muy poco a la persona, dejando aprendizajes pobres o nulos.

**7- Las actividades recreativas mantienen a la condición física en niveles:**

- a- Altos
- b- Medios
- c- Bajos

**8- Específicamente en “Abriendo Caminos”, los docentes y colaboradores dentro de la cancha, enfatizan en:**

- a- Ejercicios de fútbol, sin la presencia de la recreación
- b- Mezclan al Deporte con las actividades recreativas
- c- Intervienen de manera netamente recreativa y lúdica, dejando al fútbol en un segundo plano.
- d- No lo sé

**9- Con respecto a las clases; toman en cuenta las necesidades e intereses de los/las alumnos/as**

- a- Muy de acuerdo

- b- De acuerdo
- c- Ni de acuerdo ni desacuerdo
- d- En desacuerdo
- e- Muy en desacuerdo
- f- No lo sé

**10- Cubren necesidades de condición física en cada clase**

- a- Si
- b- A veces
- c- No

**11- Cuando visualizamos las clases:**

- a- Los profesores se detienen en las individualidades de cada alumno
- b- Ven a todos por igual, tienen poco contacto en lo afectivo con sus alumnos/as.
- c- Respetan el tiempo de cada alumno/a, son conscientes y tienen un vínculo afectivo muy favorable.
- d- No establecen ningún vínculo con los alumnos

Muchas gracias por tus aportes

Ficha de Observación

**Episodio o situación:**

**Fecha:**

**Hora:**

**Participantes:**

**Lugar:**

**1- Temas principales, impresiones del investigador. Resumen de lo que sucede con cada concepto en el transcurso de la observación.**

La recreación:	
La condición física:	
Síndrome de Down:	

**2- Estrategias implementadas por los docentes para satisfacer las necesidades de condición física**

	Sí	No
Ejercicios específicos		
Recreación como herramienta		
Se atienden las necesidades		
La condición física es una		
Hay conexión entre la recreación y la condición física		

**Anotaciones específicas de las estrategias:**

**3- Explicaciones alternativas, reportes de otros que viven la situación.**

Comentarios de padres, madres o tutores de los/las niños/as que aporten al tema de investigación (Síndrome de Down, recreación, condición física):

**4- Conclusiones u otras observaciones o aspectos a destacar:**

**4- Conclusiones u otras observaciones o aspectos a destacar:**

## Anexo 5

## Primera matriz de análisis

	Org.	N° Pág.	Adm.	N°Pág.	Ident.	N° Pág.	Com.	N° Pág.	Sectores/actores	Temas Relacionados	Factores causales
ED1					"...se lleva como idea el fútbol, pero la idea es venir, divertirse y pasar bien, creo que sí, que es positivo, o sea yo creo que la recreación en este caso es positivo porque ellos están trabajando muchos puntos como la coordinación, como el saber comportarse, compartir, creo que en este caso particularmente por lo menos es muy bueno..."	P. 2			Alumnos	La recreación afecta positivamente la calidad de vida	Recreación como herramienta positiva de trabajo
					"... la recreación es importante, pero es importante como otros puntos, o sea es importante la recreación, es importante la seriedad, es importante varios puntos a cabo, creo que la recreación sí, todo a su medida hace bien..."	P. 3			Cuerpo docente y alumnos	La recreación es importante para la condición física	Recreación como herramienta importante o positiva de trabajo.
				P. 4	"...la herramienta que nosotros usamos que es el fútbol, está bueno para poder darle esa condición física, para que todo sea un poco más parejo y se pueda llevar a cabo perfectamente todo..."				Cuerpo docente	Estrategias de los docentes para cubrir necesidades de condición física	Fútbol como herramienta de trabajo
					"...que ellos acá vienen y han mejorado mucho físicamente, coordinativamente, se comportan hasta mejor y bueno ayuda para evolucionar muchos puntos en la vida en general..."	P. 4			Alumnos	mejoras en la calidad de vida	Mejora en la calidad de vida por la participación en el programa
									Alumnos y cuerpo docente	Vínculo de las actividades recreativas y el concepto de condición física	Recreación como herramienta positiva o efectiva de trabajo
				P. 4	Creo que hay factores elementales primeros que después le llevan a que la condición física mejore.				Cuerpo docente	Concepto de condición física	Factores a tener en cuenta para la mejora de la condición física.
				P. 5	pero les haces trabajos de coordinación en donde están saltando a corriendo, entonces ahí también están trabajando la parte aeróbica				Cuerpo docente y alumnos	Estrategias implementadas por los docentes para satisfacer las necesidades de condición física	No se prioriza el entrenamiento físico
				P. 5	están toda la práctica corriendo, entonces ahí vez el estado físico, y en verdad no es que puntualmente los pusimos a hacer lagartijas y nos pusimos a correr, o sea los podes llevar por otro lado, y a marcar que esté trabajando lo				Cuerpo docente y alumnos	Estrategias de los docentes para cubrir necesidades de condición física	Diferentes alternativas de entrenamiento
				P. 6	no hacemos énfasis en el estado físico				Cuerpo docente	Estrategias de los docentes para cubrir necesidades de condición física	No se prioriza el entrenamiento físico
					que en todo tienes físico, porque en el juego tienes físico porque se están moviendo, están corriendo, sea el juego que fuera que hagamos con pelota o sin pelota, a veces no tiene porque ser con pelota, puede ser actividades u juegos entre todos que puede ser con chalecos, con aros, con conos, hay miles. Y después en lo coordinativo casi siempre usamos pelota, porque haces trabajos con conos, con aros, con cuerdas, donde después le metes un poco de traslado, donde haces algo también de aeróbico y con una definición al arco por decirlo de alguna manera, y terminar con fútbol, entonces puntualmente vos me decís, haces físico, sí, puntualmente no, pero hago físico porque lo estoy trabajando en todos los puntos que estamos haciendo en la práctica. Es como te digo, nosotros acá no queremos sacar a ningún campeón del mundo ni queremos hacer sean keritatas por decirte algo, queremos brindarles un espacio y dentro de	P. 6			Cuerpo docente	Estrategias de los docentes para cubrir con las necesidades de condición física	Trabajos tácticos que atienden necesidades de condición física
				fútbol pero que tengan todos condición física, coordinación, comportamiento, etc. y se notan, se notan los cambios notoriamente	P. 7			Cuerpo docente y alumnos	Herramienta para la mejora de calidad de vida	Trabajos tácticos que atienden necesidades de condición física y de comportamiento	

EC2					Si claro, y este caso que voy a mi rol como entrenador, yo estuve veintidós años trabajando en juveniles, y tuve la suerte que esa continuidad de trabajo y aunque juveniles te parezca mentira, también dependes del resultado	P. 2			Cuerpo docente	La recreación puede utilizarse como una herramienta para la mejora de la calidad de vida	Experiencias previas de trabajo
					Creo que la calidad de vida de las personas la recreación es afectada para bien.	P. 3			Docentes y alumnos	La calidad de vida de las personas es afectada por la recreación	Creencias y convicciones particulares de los docentes
					Si, si yo creo que si. Yo no apuntaría tanto a la parte física, sino a la parte coordinativa y que vos te das cuenta que ellos están mejorando, entonces claro en la medida que ellos van repitiendo un ejercicio vos vez la evolución como te decía hoy inicialmente te das cuenta que van mejorando.	P. 3			Docentes y alumnos	Vínculo entre las actividades recreativas y el concepto de condición física	Relevancia del aspecto social
				entonces estamos tratando de lograr mejor material de trabajo en cuenta a arcos chicos, para poder hacer un trabajo de circuito y estaciones, y trabajos reducidos de dos contra dos	P. 4				Cuerpo docente	satisfacción de necesidades de condición física de los alumnos	Falta de materiales de apoyo
					Si, yo creo que un ciento cincuenta por ciento, o sea todo, ya te digo lo que disfrutan ellos cuando lo logran al igual que todo niño que están jugando al fútbol y que lo ven de repente en la televisión o van a un partido	P. 5			Alumnos y docentes	Estrategias implementadas por los docentes para satisfacer las necesidades de condición física	Feedback positivo en cuanto a las practicas

Dimensiones más implicadas

4

2

18

2

EC2							yo creo que siempre hay que tener un espacio para la recreación, es genial permitirse un poco jugar, desprenderse. La recreación yo la veo también como un momento de soltarse y decir bueno vamos a jugar, vamos a hacer algo, vamos a hacer otra cosa, y esta bueno ese desprendimiento de los problemas de lo que sea, de tu vida cotidiana simplemente, quizás un poco más pesada. El momento de recreación es el	P. 2	Colaborador	La calidad de vida de las personas es afectada por la recreación	Recreación como herramienta para mejorar calidad de vida
			Recreación abarca un montón de actividades quizás, uno hace lo que quiere, lo que tenga ganas, lo que se proponga en un grupo. Creo que la recreación física no tiene como una gran	P. 3				Colaborador	Vínculo de las actividades recreativas y el concepto de condición física	Importancia de la recreación como herramienta de trabajo	
					Todos podemos jugar, todos podemos recrear. Creo que la condición física no va a ser excluyente para nada, para realizar una actividad	P. 3		alumnos	Vínculo de las actividades recreativas y el concepto de condición física	Condicion física no excluye a actividades recreativas	
					Si claro, un montón. Creo que ya la 3er 4ta clase volví acá derecho emocionado a contar la experiencia porque note mucho los cambios.	P. 3		Alumnos, cuerpo docente	Se han notado cambios en la condición física en base a las estrategias implementadas	Cambios físicos notorios	
		Como aporte te puede dar alguna herramienta para encarar algún tipo de actividad de este estilo. Si uno ya tiene una buena condición física quizás esta mas preparado para encarar alguna situación algunas actividades, que quizás otro que no tiene una buena condición física, pero bueno, es lo que trabajamos también en la escuela, para ir adquiriendo una buena condición física.	P.4					Cuerpo docente y alumnos	La recreación como una herramienta para la mejora de la condición física	Importancia de la recreación como herramienta de trabajo	
					Primero, nosotros arrancamos las clases siempre jugando con los chicos, nos abrazamos un rato, como estubo el día, ellos nos preguntan a nosotros, nos cuentan, jugamos un poquito con la pelota, hacemos lo que tengan ganas.	P. 4		Alumnos y docentes	Estrategias de los docentes para cubrir necesidades de condición física	Importancia a los intereses y necesidades de los alumnos	
					Después viene una parte más explicativa, táctica que se explica lo que vamos a hacer. Algún enfrentamiento, en el sentido de una disputa por una pelota, algún circuito, alguna marca	P. 5		Alumnos y docentes	Estrategias de los docentes para cubrir necesidades de condición física	Ejercicios más específicos en donde los docentes quieren intervenir	
		Nosotros tratamos mucho de mejorar la motricidad de los chicos, un poco el equilibrio, no sé si va, pero la atención también, meterse en lo que son estas actividades que a veces les cuesta un poco meterse	P. 5					Alumnos y docentes	Estrategias de los docentes para cubrir necesidades de condición física	Mejora de la condición física y aspectos actitudinales	
					Un montón, yo creo que sí, desde el principio de la clase ya arrancamos teniendo en cuenta lo que los niños quieren hacer, que un poco ellos propongan el juego, cada uno se dispersa con un grupo de chicos y ellos proponen	P. 6		Alumnos	Estrategias utilizadas para satisfacer necesidades de condición física	Importancia a los intereses y necesidades de los alumnos	
					después ya arranca la parte táctica, la parte de llevar a la mesa un poco lo que son los ejercicios, empezar a moverse y a intentar y a probar y eso lleva un montón de tiempo en la clase, es bastante, yo diría que es hasta el final, así que si te tengo que tirar un porcentaje quizás sería un 80 u 85%	P. 6		Docentes y alumnos	Estrategias utilizadas para satisfacer necesidades de condición física	Gran parte de la clase destinada al trabajo táctico	

## Anexo 7. Segunda matriz de análisis

Preguntas	Org.	Adm.	Ident.	Com.	Sectores/actores	Temas relacionados	Factores causales	
Pregunta 1 ¿Hace cuánto forman parte de la escuela?		La mayoría de los encuestados hace más de 6 meses que forman parte de la institución. De los 12 encuestados: - 2 (17%) están hace menos de 3 meses -3 (25%) hace más de 3 meses. -4 (33%) hace más de 6 meses. -3 (25%) desde su comienzo hace un año.				Padres/madres	Año de ingreso a la institución	Tiempo de permanencia en la institución
Pregunta 2 Teniendo en cuenta que la calidad de vida refiere al bienestar emocional en su conjunto, la recreación afecta positivamente la calidad de vida de las personas.				La mayoría de los encuestados está muy de acuerdo en que la recreación afecta positivamente la calidad de vida de las personas. De los 12 encuestados: -9 (75%) estuvieron muy de acuerdo y 3 (25%) de acuerdo.	Padres/madres	La recreación y la calidad de vida de las personas	Recreación afecta la calidad de vida	
Pregunta 3 ¿De qué manera la recreación puede ser una herramienta educativa?				La mayoría de las encuestas revelan que la recreación puede ser una herramienta educativa desde el respeto y la amabilidad, sin perder la puesta de límites. De las 12 encuestas: 5 (42%) respondieron lo anteriormente mencionado, 3 (25%) con una postura alegre y simpática, priorizando el aprendizaje, 4 (33%) enseñando valores como el respeto, la solidaridad, compañerismo y compromiso	Padres/madres	La recreación utilizada como herramienta educativa	Recreación como herramienta positiva de trabajo	

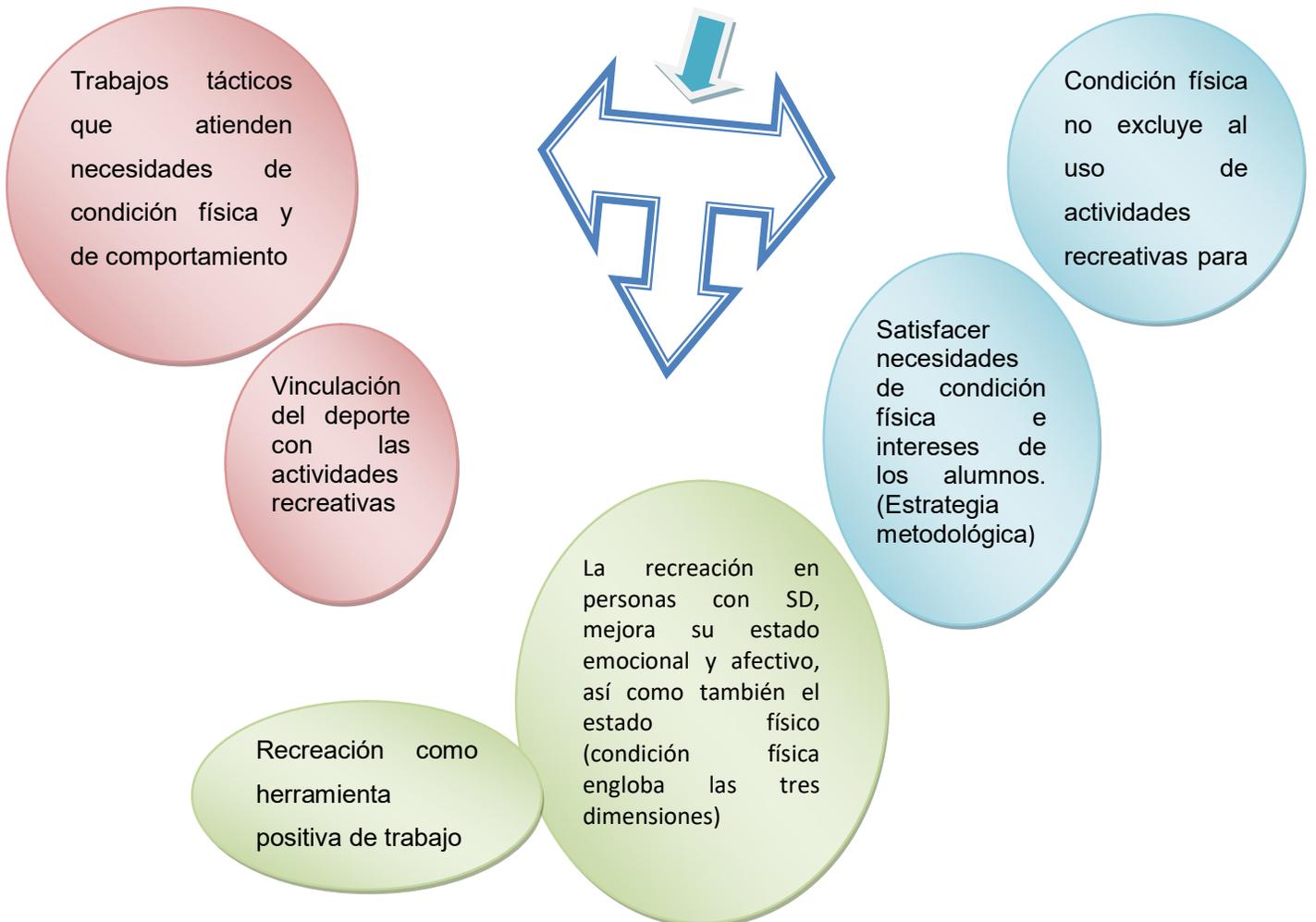
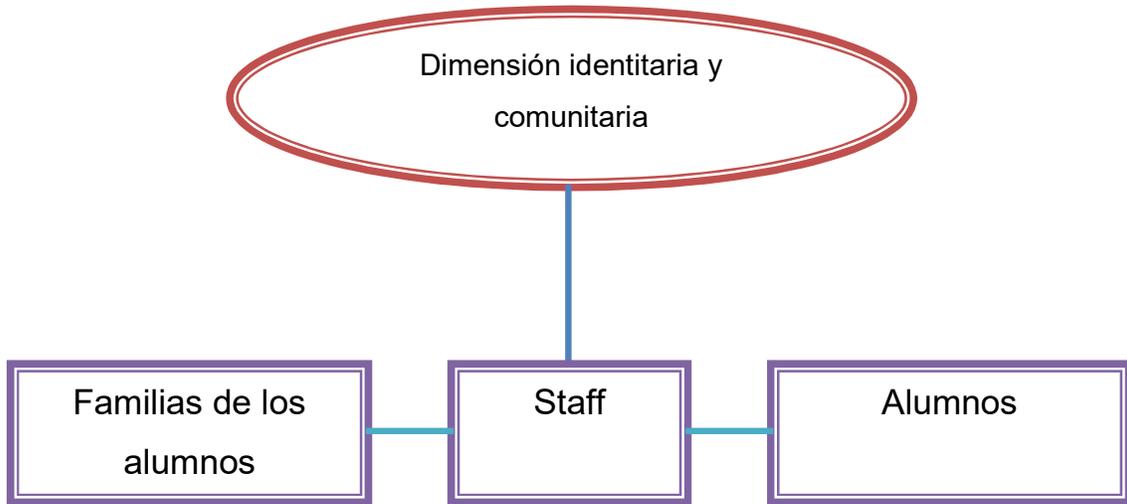
<p>Pregunta 4 ¿De qué manera afecta la recreación a personas que presentan síndrome de Down?</p>				<p>El 100 % de las encuestas revela que la recreación en personas con SD mejora su estado emocional y afectivo, así como también su estado físico.</p>	<p>Padres/madres</p>	<p>La recreación en vínculo con la condición física</p>	<p>La recreación en personas con SD mejora su estado emocional y afectivo, así como también el estado físico</p>
<p>Pregunta 5 La condición física es el estado de control de una persona, en la cual se aspira a un equilibrio (físico, mental o emocional), las actividades recreativas llevadas a cabo en la escuela están vinculadas directamente con este concepto.</p>				<p>La mayoría de las encuestas destaca que están muy de acuerdo en que las actividades recreativas llevadas a cabo en la escuela están vinculadas con el concepto de condición física. De las 12 encuestas; 6 (50%) estuvieron muy de acuerdo, 5 (42%) muy de acuerdo y 1 (8%) ni de acuerdo ni desacuerdo.</p>	<p>Padres/madres</p>	<p>La recreación en vínculo con la condición física</p>	<p>La recreación en personas con SD mejora su estado emocional y afectivo, así como también el estado físico</p>
<p>Pregunta 6 Las actividades recreativas:</p>				<p>La mayoría de las encuestas realizadas destacan que las act. Recreativas contribuyen al bienestar de la persona que la practique. De las 12 encuestas; 9 (75%) revelan esta postura, mientras que las 3 (25%) restantes afirman que aportan significativamente a la condición física durante y después de realizarlas.</p>	<p>Padres/madres</p>	<p>Actividades recreativas y el concepto de condición física</p>	<p>Las act. Recreativas mejoran la condición física</p>

Pregunta 7 actividades recreativas mantienen a la condición física en niveles:				La mayoría de las encuestas muestra que las act. Recreativas mantiene a la condición física en niveles altos; de las 12 encuestas, 9 (75%) afirman lo mencionado, mientras que 3 (25%) destaca que se mantiene en niveles medios.	Padres/madres	actividades recreativas y el concepto de condición física	Las act. Recreativas mejoran la condición física
Pregunta 8 Específicamente en "Abriendo Caminos", los docentes y colaboradores dentro de la cancha, enfatizan en:				La mayoría de las encuestas destaca que en la escuelita mezclan al Deporte con las actividades recreativas; de las 12 encuestas, 11 (92%) afirman esta postura, mientras que 1 (8%) destaca solo ejercicios de fútbol, sin la presencia de la recreación.	Padres/madres	Estrategias docentes para cubrir la falta de condición física	Vinculación del deporte con las actividades recreativas
Pregunta 9 Con respecto a las clases; toman en cuenta las necesidades e intereses de los/las alumnos/as				La mayoría de las encuestas revela que se esta muy de acuerdo en que se toman en cuenta las necesidades e intereses de los/las alumnos/as. De las 12 encuestas, 8 (67%) estuvieron muy de acuerdo y 4 (33%) de acuerdo.	Padres/madres	Estrategias docentes para cubrir la falta de condición física	Satisfacción de Necesidades e intereses de los alumnos.
Pregunta 10 Cubren necesidades de condición física en cada clase				La mayoría de las encuestas revelan que sí se cubren las necesidades de condición física en cada clase; de las 12 encuestas 10 (83%) marcaron que sí, mientras que 2 (17%) señalaron a veces.	Padres/madres	Estrategias docentes para cubrir la falta de condición física	Satisfacción de Necesidades de condición física e intereses de los alumnos.
Pregunta 11 Cuando visualizamos las clases:				En cuanto a las clases visualizadas, la mayoría responde que respetan el tiempo de cada alumno/a, son conscientes y tienen vínculo afectivo muy favorable. De las 12 encuestas, 6 (50%) señala esta postura, 5 (42%) en que se detienen en las individualidades de los alumnos y 1 (8%) en ver a todos por igual, teniendo poco contacto afectivo con sus alumnos.	Padres/madres	Estrategias docentes para cubrir la falta de condición física	Satisfacción de Necesidades e intereses de los alumnos.

Aspectos a observar	Org.	Adm.	Ident.	Com.	Sectores/actores	Temas relacionados	Factores causales
1- Temas principales, impresiones del investigador. Resumen de lo que sucede con cada concepto en el transcurso de la observación			Recreación: Actividades recreativas mezcladas con el deporte, no existe presencia de actividades netamente recreativas en algún momento de la clase. Condición física: Presencia de obesidad en la mayoría de las personas con SD, sin embargo no condiciona la realización y ejecución de las actividades que implican un requerimiento elevado de control motriz, cognitivo y social. Síndrome de Down: Se destaca lo afectivo, priorizan los buenos modales y el compañerismo ante cualquier situación de juego.		Docentes y alumnos	Recreación, condición física y SD	Vinculación del deporte con las actividades recreativas y las actividades recreativas mejoran la condición física de los alumnos.
2-Estrategias implementadas por los docentes para satisfacer las necesidades de condición física			El cuadro en la planilla de observación revela que sí se realizan ej. Específicos de fútbol, sí se utiliza la recreación como herramienta educativa, sí se atienden a las necesidades de condición física, sí la condición física es una dificultad latente y sí hay conexión entre la condición física y la recreación.		Docentes y alumnos	Recreación como herramienta educativa, satisfacción de necesidades de condición física	Recreación como herramienta positiva de trabajo y satisfacción de necesidades e intereses de los alumnos.
3- Explicaciones alternativas, reportes de otros que viven la situación				Las familias creen que es un mito el decir que la complejidad es mayor en cuanto a su dedicación en tiempo si el hijo/a presenta SD. El componente afectivo esta ampliamente desarrollado en comparación de personas que no presentan SD.	Padres, madres o tutores	Síndrome de Down.	Complejidad del trabajo con niños con SD
4- Conclusiones finales		Selección de contenidos a dictar en las clases, educación en valores y énfasis en los aspectos de condición física que son carencias latentes a las cuales se requiere intervenir.			Docentes y alumnos	Formas de organizar los contenidos en las clases.	La recreación en personas con SD mejora su estado emocional y afectivo, así como también el estado físico
	0	2	2	2	11		

## Anexo 8. Modelo final de análisis

**Tema Central:** Incidencia de la Recreación como una herramienta para cubrir la falta de condición física en niños/as y adolescentes que presentan síndrome de Down.



## **Fundamentación**

Las dimensiones que predominan en este modelo son dos, la comunitaria e identitaria, ya que, la información que proviene del modelo de análisis de la primera colecta corresponde a la dimensión identitaria debido a que la información relevada proviene de las entrevistas realizadas al cuerpo docente de la institución y por otro lado, la segunda a la comunitaria, ya que las encuestas responden a opiniones de las familias de los alumnos implicados, además en la observación realizada aporta a ambas dimensiones.

En los factores causales se identifican aspectos que tienen relación entre el primer modelo y el segundo, los cuales se seleccionaron los más destacados a los que se les atribuyó mayor peso en relación a la temática de estudio. La condición física, aunque su concepto a simple vista parezca engañoso debido a la palabra condición, no es excluyente para la realización de actividades recreativas a ninguna persona, sea que presente SD, otra patología o no presente ninguna. Los resultados demuestran que sí se puede llevar a cabo la recreación como una herramienta que esté relacionada con aspectos más específicos del Deporte, en este caso el fútbol.

En base a las observaciones y relatos de agentes involucrados con la institución, fue posible constatar que la recreación es de gran ayuda para atender necesidades en la condición física, mejorando no solo el punto de vista motriz, sino también repercutiendo en el estado de ánimo y predisposición a las tareas asignadas por el cuerpo docente.

Anexo 2. Propuesta de mejora

**INSTITUTO UNIVERSITARIO ASOCIACIÓN CRISTIANA DE JÓVENES  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE**

**PROPUESTA DE MEJORA**

Asignatura: Proyecto Final 2

Docente: Macarena Anzuela

BRUNO ALVAREZ

**MONTEVIDEO  
2019**

**Declaración de autoría**

El abajo firmante Bruno Alvarez, soy el autor y responsable de todos los contenidos y de las opiniones expresadas en este documento, que no necesariamente son compartidas por el Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes.

.....

## **Resumen**

El tema central de estudio que se pretende abordar durante la propuesta de mejora, es la utilización de la recreación para mejorar los niveles de condición física de alumnos y alumnas con Síndrome de Down que asisten a una escuela de fútbol inclusiva.

La institución se caracteriza por ser sin fines de lucro, es decir que tanto la directiva como los colaboradores que se encargan de llevar a cabo las actividades no gozan de remuneración económica. A su vez, se destaca el ambiente favorable de los vínculos que las personas establecen, resaltándose valores como amistad, solidaridad y gratitud.

Durante el proceso de aproximación diagnóstica se logró revelar que la dimensión institucional que más se compromete con la misma es la identitaria y comunitaria. Luego de haber analizado los datos, surgieron diferentes factores causales que tienen relación con las dimensiones ya mencionadas. Entre ellos la vinculación del Deporte con las actividades recreativas y la priorización del entrenamiento físico fueron los más relevantes para su abordaje e intervención, tal como se muestra en la planilla operativa (p. 9).

La elaboración de este plan de mejora conlleva a la formulación de objetivos y metas, que requieren la planificación de actividades que logren sustentar a los/las mismos/as, especificando mediante un cronograma la fecha de aplicación y que materiales se requieren en conjunto con un presupuesto aproximado.

Con el fin de contribuir al desarrollo de la institución y de sus participantes, se recurrirá a utilizar a la recreación como una propuesta metodológica para lograr los objetivos planteados, generando instancias donde se visualice la posibilidad de utilizar deportes alternativos, los cuales presentan reglas modificadas que fomentan a la inclusión y participación de todo el grupo. Además, se espera mayor coordinación en cuanto a reuniones para planificar por parte del Staff, esto implica estar informado y actualizado, lo que se verá reflejado posteriormente a la hora de llevar a cabo cada actividad.

Palabras clave: Condición física, Recreación, Síndrome de Down (SD)

## **Introducción**

En base a la reflexión de los insumos adquiridos en la primer etapa diagnóstica de este proyecto, se plantea un plan de mejora que pueda atender a las problemáticas

o dificultades que esta institución presenta, buscando soluciones que refieren de manera específica al trayecto de recreación.

La comunicación entre el investigador y la institución es muy importante, por ende, se realizaron reuniones que incentivan a brindar información a aspectos que el presente informe destaca, como por ejemplo los objetivos, las metas, las temáticas que se pretenden abordar, acuerdos, proyecciones y actividades. A su vez, también fue de gran relevancia constatar un registro de dicho encuentro, el cual se encuentra anexo al final de este informe.

Para la realización del plan de mejora se enfatizó en las dimensiones mayoritariamente implicadas, la comunitaria e identitaria, y en los factores causales asociados al problema. De estos últimos, surgieron los objetivos específicos y sus metas correspondientes. Luego, se continuó con la realización de actividades.

Finalmente se destacaron las personas que forman parte del proyecto, el material que se requiere para cumplir los objetivos y la cronología de las actividades, encuentros, evaluaciones, etc. Esto trae consigo un presupuesto, el cual, dadas las condiciones de carácter voluntario que dispone la institución, se trató de que tenga en menor costo posible, aunque bien existe la posibilidad de contar con sponsors, sin embargo, no siempre brindan la atención y colaboración específica.

**Objetivos de la propuesta**

Los objetivos y las metas surgen a partir del problema de investigación detectado durante el proceso de aproximación diagnóstica.

Problema: Falta de condición física en niños/as y adolescentes que presentan síndrome de Down.

**Objetivo general**

- Elaborar e implementar un programa recreativo para mejorar la condición física de niños y adolescentes con SD.

Meta: Elaborar e implementar un programa para un período de nueve meses (marzo-noviembre).

**Objetivos específicos**

- Incrementar la vinculación del deporte con las actividades recreativas.  
Meta: Planificar una actividad al mes basada en deportes alternativos.
- Incentivar el desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas mediante la recreación.

Meta: Destinar 15' de cada clase al desarrollo de alguna capacidad (coordinativa o condicional).

### **Desarrollo de la propuesta**

La institución que forma parte de este proyecto presenta aspectos muy favorables y positivos en cuanto al modo de brindar los contenidos establecidos, sin embargo, también presenta una necesidad latente en cuanto a seguir mejorando desde el punto de vista metodológico y organizativo, con esto se hace referencia a obtener un mayor tiempo disponible para dedicar a la planificación y reflexión de las propuestas que se llevan a cabo, como también los objetivos que se pretenden lograr.

Previo a mencionar la fundamentación de las líneas temáticas elegidas, es notorio resaltar la repercusión que tiene esta institución a nivel social, como desde la educación de no formal se atiende a necesidades relacionadas directamente con la inclusión, factor el cual, en nuestro país y muchos otros, es un principio el cual requiere su atención, ya que, en ocasiones la educación (tanto pública como privada) no representa otros aspectos más que excluir en base a diferencias que tienen que ver con las estructuras del desarrollo humano que se reflejan en un subgrupo al cual se adjudica como “normal”.

Bajo la denominación de “educación inclusiva”, Sandoval (2002) especifica que se debe realizar cambios a niveles de estructura institucional, de roles docentes, de metodología y toda práctica que sea excluyente para quien la practique. Además, es indispensable destacar la relevancia e importancia que dispone esta propuesta de mejora, por un lado atender a necesidades de condición física, que refiere a visualizar al desarrollo humano como una integridad en base a estructuras, las cuales las podemos dividir en tres, motriz, cognitiva y social. Conjunto a este, desmitificar que la recreación es inherente a desarrollar capacidades condicionales o coordinativas, y que no solo se limita al aspecto social y vinculación entre pares.

Por otro lado, una línea temática que se puede llegar a considerar, es que el deporte que fomenta esta institución en particular, no por su forma y modo de brindarlo (lo cual no es cuestionable, ya que se considera una labor muy favorable), sino por la repercusión social que hoy en día presenta el mismo, se puede optar por variar la línea temática con deportes alternativos, los cuales tienen reglas de juego adaptadas para que se logre la inclusión de todos/as sus practicantes.

Booth y Aisncow (como se citó en Sandoval, 2002) reflejan que es de vital importancia para entender propuestas educativas inclusivas, optar por un pensamiento social y crítico, que refleje una autoevaluación y acepte la crítica como una herramienta para progresar y mejorar cada vez más.

El objetivo general de este plan de mejora es elaborar e implementar un programa recreativo para mejorar la condición física de niños y adolescentes con SD, surge a

partir de la necesidad de una organización estructurada o coordinada entre los integrantes que llevan a cabo la planificación de las prácticas recreativas.

La meta es elaborar e implementar un programa para un período de nueve meses (marzo-noviembre). Los programas recreativos tal como destaca Barquero y Guajardo (2016), son útiles para la mejora de la resiliencia y sus dimensiones. Ésta capacidad en particular es entendida como el enfrentamiento y superación de una situación riesgosa o dolorosa, en otras palabras, la superación de adversidades.

Implementar un programa, no solo que sea específico para una población determinada, ayuda enormemente a la organización y planificación, incluso tener registros que logren visualizar un feedback y una retroalimentación constante basada en la reflexión de cada experiencia que se experimente.

En segundo lugar, el primer objetivo específico es incrementar la vinculación del deporte con las actividades recreativas, el cual tiene como meta planificar una actividad al mes destinada en deportes alternativos. Un estudio llevado a cabo en Brasil que trata sobre prácticas deportivas y recreativas en edades comprendidas entre los diez y catorce años en personas con sobrepeso, Barbosa (2011) revela en el mismo los notorios beneficios que estas prácticas conllevan. Es preciso remarcar que sí estas actividades muestran con los hechos mejoras indiscutibles a nivel motriz, incentivar a su utilización en conjunto (recreación y deporte) puede ser aún más beneficiosa.

Utilizar la variante en deportes alternativos es sin dudas una herramienta que genera experiencias muy positivas, Hernández (como se citó en Suero, Morillo y Montilla, 2016) define a deportes alternativos como “aquel conjunto de deportes que, en contraposición con los modelos convencionales comúnmente aceptados, pretenden lograr un mayor carácter participativo y/o un explícito desarrollo de valores sociales, a través de modificaciones reglamentarias y/o la utilización de material novedoso” (:41). Algo a remarcar que se encuentra en la cita y es de gran relevancia para este plan de mejora es abarcar la participación de todos o al menos de la gran mayoría, en ocasiones se puede visualizar que el fútbol inclina la participación a quien tiene el mayor dominio motriz, específicamente con los miembros inferiores (coordinación óculo-podal).

Finalmente el segundo objetivo específico es incentivar el desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas mediante la recreación, con esto se busca afianzar aún más el conocimiento de lo que se lleva a cabo en las clases, brindar de manera específica que capacidad hace más falta desarrollar a nivel grupal e individual y destinar un tiempo específico para la misma. Aquí se desprende la meta de este

objetivo, la cual es destinar 15' de cada clase al desarrollo de alguna capacidad (coordinativa o condicional).

## Planilla operativa

### Ilustración 1. Planilla operativa

OBJETIVOS	General:		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaborar e implementar un programa recreativo para mejorar la condición física de niños y adolescentes con SD.</li> </ul>	Meta:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaborar e implementar un programa para un período de nueve meses (marzo-noviembre)</li> </ul>
OBJETIVOS	Específicos:		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Incrementar la vinculación del deporte con las actividades recreativas</li> <li>2. Incentivar el desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas mediante la recreación.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>8. Planificar una actividad al mes basada en deportes alternativos.</li> <li>2. Destinar 15' de cada clase al desarrollo de alguna capacidad (coordinativa o condicional)</li> </ol>	
ACTIVIDADES	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 Coordinar un encuentro con los integrantes del Staff, basado en la planificación integral entre deporte y recreación.</li> <li>1.2 Revisión de acceso en materiales para la aplicación de los diferentes deportes alternativos.</li> <li>1.3 Crear un listado de aspectos metodológicos y estructurales a tener en cuenta en las diferentes actividades.</li> <li>1.4 Registrar cada clase luego de haber sido aplicada.</li> <li>1.5 Reunión y evaluación grupal entre los integrantes del staff</li> <li>2.1 Concordar un encuentro presencial con el Staff y algún padre o madre que sienta interés por la temática, la cual posea como principal hilo conductor a las capacidades (condicionales o coordinativas, como también algún aspecto social) que se quiera priorizar según las necesidades latentes en los/las alumnos/as.</li> <li>2.2 Especificar y planificar las intervenciones recreativas que se utilizarán para el desarrollo de las capacidades seleccionadas y acordadas.</li> <li>2.3 Seleccionar los materiales que se requieran y evaluar su acceso.</li> <li>2.4 Evaluar el nivel de desarrollo de las capacidades enfatizadas a lo largo del proceso de intervención.</li> <li>2.5 Conformar una carpeta con el registro de todas las actividades realizadas y posibles comentarios de mejora a futuro.</li> </ol>		
ACTIV.	¿QUIÉN/QUIÉNES?	¿CUÁNDO?	¿QUÉ SE NECESITA?
1.1	Integrantes del Staff (2 directores, 4 colaboradores)	Febrero 2020	Hojas, lapiceras, computadora, proyector, café, aperitivos
1.2	Integrantes del Staff (2 directores, 4 colaboradores) lugares en donde se practiquen deportes	Febrero 2020	Computadora

	alternativos.		
1.3	Integrantes del Staff (2 directores, 4 colaboradores)	Febrero - Marzo 2020	Hojas y lapiceras
1.4	Integrantes del Staff (2 directores, 4 colaboradores)	Marzo - Noviembre 2020	Hojas de registro y lapiceras
1.5	Integrantes del Staff (2 directores, 4 colaboradores)	Abril – Agosto – Noviembre 2020	-
2.1	Integrantes del Staff (2 directores, 4 colaboradores), madres y padres de los alumnos.	Abril 2020	Hojas y lapiceras, computadora, proyector, café y aperitivos.
2.2	Integrantes del Staff (2 directores, 4 colaboradores)	Abril – Agosto 2020	Hojas y lapiceras
2.3	Integrantes del Staff (2 directores, 4 colaboradores)	Febrero - Abril 2020	Computadora
2.4	Integrantes del Staff (2 directores, 4 colaboradores)	Abril – Agosto – Noviembre 2020	Hojas de registro y lapiceras
2.5	Integrantes del Staff (2 directores, 4 colaboradores)	Abril – Noviembre 2020	Carpeta de registro
<b>PRESUPUESTO PROYECTADO</b>	<b>RECURSOS QUE SE DEBEN ADQUIRIR</b>	<b>GASTOS DE INVERSIÓN</b>	<b>GASTOS DE OPERACIÓN</b>
	Recursos materiales: Aperitivos, café, lapiceras, hojas, vasos,	Aperitivos: 400 pesos, Café: 350 pesos, Vasos: 150 pesos, lapiceras: 200 pesos, Hojas: 150 pesos	
<b>TOTAL: 1050 pesos</b>			

## Cronograma

Ilustración 2. Cronograma

Actividades	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Obj. Esp. 1												
1.1												
1.2												
1.3												
1.4												
1.5												
Obj. Esp. 2												
2.1												
2.2												
2.3												
2.4												
2.5												

- 1.1- Es necesario que entre los integrantes del equipo haya una planificación en conjunto, donde se delimiten los puntos en los cuales se quiera intervenir y su forma en cuanto a como se pretende llevar a cabo en la práctica. Debe ser en febrero previo al comienzo del año lectivo.
- 1.2- Previo al comienzo también es preciso visualizar con cuales materiales es posible acceder o con cuáles no.
- 1.3- Aquí se seleccionan dos meses, ya que, la segunda instancia permite revisar y evaluar aspectos que se hayan pasado por altos y que resultan de gran importancia para la intervención.
- 1.4- Se lleva a cabo a lo largo de todo el año lectivo, ya que refiere a un registro de cada clase, lo cual retroalimenta muchísimo a la calidad de los contenidos que se abordan, en cuanto a su modo y forma de ser aplicados en la población seleccionada.
- 1.5- La evolución, entre otras cosas, permite visualizar que aspectos han podido ser alcanzados, así como también incentivar a la reformulación de las planificaciones, por ende se seleccionan tres instancias a lo largo del año.

2.1- Dar un mes de plazo previo al inicio de las actividades en sí, otorga comodidades en lo que refiere a tiempo para coordinar un mejor encuentro y no saturar en información tan repentina a cada integrante del Staff.

2.2- Además de realizar la planificación al inicio del año lectivo, es pertinente realizar una segunda instancia en este punto para volver a visualizar aspectos que se abordaron y otros que no.

2.3- La disponibilidad de los materiales en los deportes alternativos lleva tiempo debido a su acceso, ya sea prestado o elaborado.

2.4- La evaluación en tres diferentes momentos del año otorga retroalimentación que incluye desde los contenidos hasta la manera en que se dictan las clases y de qué forma los alumnos la perciben.

2.5- Es indispensable llevar registro y anotaciones de cada clase para tener una visión de nosotros mismos, la carpeta se irá armando en dos momentos, una al principio y otra al final.

## Bibliografía

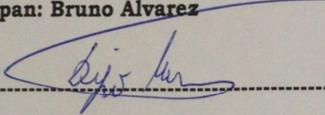
- Miquel, E., Echeita Sarrionandia, G., Sandoval Mena, M., López Vélez, A. L., Durán, D., & Giné Giné, C. (2002). Index for inclusión: Una guía para la evaluación y mejora de la educación inclusiva.
- Romero Barquero, Cecilia Enith & Saavedra Guajardo, Eugenio (2016). IMPACTO DE UN PROGRAMA RECREATIVO EN LA RESILIENCIA DE ESTUDIANTES DE 7° GRADO DE UN COLEGIO PRIMARIO. *Liberabit. Revista Peruana de Psicología* 22(1), *undefined-undefined*. [fecha de Consulta 25 de Septiembre de 2019]. ISSN 1729-4827. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=686/68646348004>
- Barbosa Filho, Valter Cordeiro, Reges, Lamarck Augusto Gadelha, Souza, Evanice Avelino de, Ribeiro, Edineia Aparecida Gomes, & Lima, Antônio Barroso. (2011). Práticas esportivas e recreativas em adolescentes com excesso de peso: análise da composição corporal e do desempenho motor. *Motriz: Revista de Educação Física*, 17(2), 264-273. <https://dx.doi.org/10.5016/1980-6574.2011v17n2p264>
- Fierro Suero, S., Haro Morillo, A., & García Montilla, V. (2016). Los deportes alternativos en el ámbito educativo.

**Acta de reunión**  
Ilustración 3. Acta de reunión

**ACTA DE REUNIÓN**

Fecha: 11/09/2019

Participan: Bruno Alvarez



---

**1. Objetivos del encuentro:** - Presentar objetivos del proyecto a la directiva de la escuela.  
- Constatar y visualizar las temáticas y encuentros que se pretenden abordar, y sus posibles modificaciones.

-

**2. Principales temáticas trabajadas:**  
- Objetivos del plan de mejora, coordinación de encuentros entre los integrantes del STAFF

**3. Acuerdos establecidos:**  
- Presentar la propuesta del proyecto final una vez finalizado

**4. Proyecciones previstas para próximo encuentro:**  
- Sin proyecciones, la directiva estuvo conforme a lo propuesto.

**5. Fecha de próxima reunión:**  
\_\_\_\_\_

**Otros comentarios:**  
\_\_\_\_\_