



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO:

“EL ATLETISMO Y SU INCIDENCIA EN EL MEJORAMIENTO PARA LA COORDINACIÓN PSICOMOTRIZ EN LAS PERSONAS CON CAPACIDADES ESPECIALES, DEL CENTRO DE PROTECCIÓN PARA DISCAPACITADOS (CEPRODIS) DE LA CIUDAD DE LOJA, DURANTE EL PERIODO 2012-2013”

TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN; CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

AUTOR

Rooswel Stalin Solano Merino

DIRECTOR

Mg. Sc. José Efraín Macao Naula.

LOJA - ECUADOR

2014

1859

CERTIFICACIÓN

Mg.Sc.
Efraín Macao Naula
DIRECTOR DE TESIS
Ciudad.-

CERTIFICA:

Haber dirigido la elaboración de la Tesis titulada: "EL ATLETISMO Y SU INCIDENCIA EN EL MEJORAMIENTO PARA LA COORDINACIÓN PSICOMOTRIZ EN LAS PERSONAS CON CAPACIDADES ESPECIALES, DEL CENTRO DE PROTECCIÓN PARA DISCAPACITADOS (CEPRODIS) DE LA CIUDAD DE LOJA, DURANTE EL PERIODO 2012-2013", del señor estudiante de la Carrera de Cultura Física: Rooswel Stalin Solano Merino, durante todo el proceso de investigación y edición.

Considero, que la investigación cumple con los requisitos necesarios para su análisis estudio y sustentación como lo estipulan las Normas Generales de Graduación vigente en el Área de la Educación, el Arte y la Comunicación, por lo que sugiero su presentación.

Loja, 28 Julio del 2014

Mg.Sc. Efraín Macao Naula.
DIRECTOR DE TESIS

AUTORÍA

Yo Rooswel Stalin declaro ser autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes juntas jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional – Biblioteca Virtual.

Autor: Rooswel Stalin Solano Merino

Firma:  _____

Cédula: 1104709298

Fecha: 28 de Julio de 2014

CARTA DE AUTORIZACION DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACION ELECTRONICA DEL TEXTO COMPLETO

Yo Rooswel Stalin Solano Merino declaro ser autor de la tesis titulada “El atletismo y su incidencia en el mejoramiento para la coordinación psicomotriz en las personas con capacidades especiales, del Centro de Protección para Discapacitados (CEPRODIS) de la ciudad de Loja, durante el periodo 2012-2013”, como requisito para optar al grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención: Cultura Física y Deportes; autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad; a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional:

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los 28 días del mes de julio del dos mil catorce, firma el autor

Firma: 

Autor: Rooswel Stalin Solano Merino

Cédula: 1104709298

Dirección: Cda. UNE Etapa 1.

Correo Electrónico:

Teléfono: 072110467

Celular: 0980737444

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de Tesis: Mg. Sc. José Efraín Macao Naula.

Tribunal de Grado: Dr. Mg. Sc. Milton Mejía Balcázar.

Dra. Mg. Sc. Rosa Álvarez Tacuri.

Dr. Mg. Sc. Luis Montesinos Guarnizo.

AGRADECIMIENTO

Mi sincera gratitud a la UNL, en la persona de cada una de sus Autoridades y Catedráticos del Área de la Educación el Arte y la Comunicación, especialmente a la Carrera de Educación Física por haberme brindado la oportunidad de superación, la misma que desinteresadamente la pondré al servicio de la sociedad en general; así mismo a las autoridades, alumnos, padres de familia del CEPRODIS y a todos quienes de una u otra forma me colaboraron; de manera particular al Mg. Sc. Efraín Macao Naula quien sin escatimar esfuerzo alguno me brindó generosamente toda su contingencia para llevar a feliz término el presente trabajo de investigación.

Rooswel Stalin

DEDICATORIA

Con humildad y sencillez dedico este trabajo investigativo primeramente a Dios y a la Virgen Santísima; luego a mis abnegados padres y hermanos, quienes con mucho esfuerzo apoyaron mis deseos de superación; gracias a su colaboración y apoyo incondicional han hecho posible que alcance esta meta muy importante en mi vida.

Rooswel Stalin

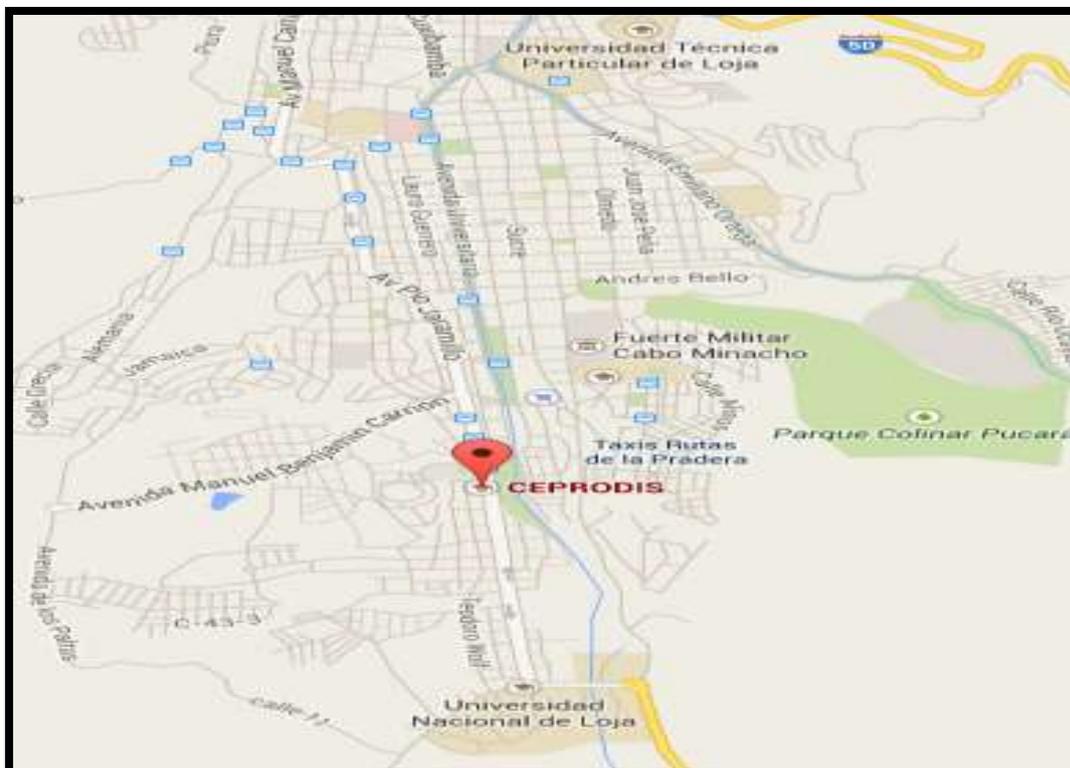
ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

BIBLIOTECA: Área de la Educación, el Arte y la Comunicación											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR / NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DEGRADACIONES	NOTAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIOS COMUNIDAD		
TESIS	ROOSWEL STALIN SOLANO MERINO / EL ATLETISMO Y SU INCIDENCIA EN EL MEJORAMIENTO PARA LA COORDINACIÓN PSICOMOTRIZ EN LAS PERSONAS CON CAPACIDADES ESPECIALES, DEL CENTRO DE PROTECCIÓN PARA DISCAPACITADOS (CEPRODIS) DE LA CIUDAD DE LOJA, DURANTE EL PERIODO 2012-2013	UNL	2014	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	SAN SEBASTIAN	SANTA TERESITA	CD	Licenciado en Ciencias de la Educación mención Educación Física y Deportes

MAPA GEOGRÁFICO DE LA PROVINCIA DE LOJA



CROQUIS DEL SITIO DE INVESTIGACIÓN



ESQUEMA DE TESIS

Portada

Certificación

Autoría

Agradecimiento

Dedicatoria

Ámbito geográfico de la Investigación

Mapa Geográfico.

Esquema de Contenidos

- a. Título
 - b. Resumen en Castellano y traducido al inglés.
 - c. Introducción
 - d. Revisión de Literatura
 - e. Materiales y Métodos
 - f. Resultados
 - g. Discusión
 - h. Conclusiones
 - i. Recomendaciones
 - j. Bibliografía
 - k. Anexos. Proyecto Aprobado
- Índice

a. TÍTULO

EL ATLETISMO Y SU INCIDENCIA EN EL MEJORAMIENTO PARA LA COORDINACIÓN PSICOMOTRIZ EN LAS PERSONAS CON CAPACIDADES ESPECIALES, DEL CENTRO DE PROTECCIÓN PARA DISCAPACITADOS (CEPRODIS) DE LA CIUDAD DE LOJA, DURANTE EL PERIODO 2012-2013.

b. RESUMEN

La práctica deportiva y de la Educación Física en personas con discapacidades especiales, trae beneficios desde el punto de vista psicológico y fisiológico, al estimular una serie de mecanismos de carácter físico y mental. De allí que la presente investigación tiene como título “El Atletismo y su incidencia en el mejoramiento para la coordinación psicomotriz en las personas con capacidades especiales, del centro de protección para discapacitados (CEPRODIS) de la ciudad de Loja, durante el periodo 2012-2013”, cuyos objetivos se basan en determinar si la incidencia del atletismo influye en el mejoramiento de la coordinación psicomotriz de las personas con capacidades especiales del CEPRODIS de la ciudad de Loja. Comprobar como el atletismo influye en el mejoramiento de la coordinación psicomotriz de las personas con capacidades especiales; y, por último Identificar las adaptaciones que puede tener el atletismo para que sea practicado por las personas con capacidades especiales según su tipo de discapacidad. Este estudio es de tipo descriptiva cualitativa, que es el resultado de la aplicación de las técnicas e instrumentos de investigación de campo, los referentes bibliográficos, la interpretación y análisis de los mismos, lo que se recurrió a la triangulación de la información para la verificación de las hipótesis; por lo tanto, los resultados cuantitativos y cualitativos son de validez investigativa. Este trabajo investigativo tuvo como población de estudio a 49 padres de familia, 3 docentes y 49 estudiantes con discapacidades especiales en la cual se pudo verificar que la práctica del atletismo si ayuda a la coordinación psicomotriz por cuanto al practicarlo se mejora los movimientos corporales y además les permite compartir e interactuar entre todos ellos.

Abstrac

The practice of sport and physical education for people with special disabilities, brings benefits from psychologically and physiologically by stimulating several mechanisms of physical and mental character. Hence this research is titled "Athletics and its impact on improving psychomotor coordination for people with special needs, the protection center for disabled (CEPRODIS) of the city of Loja, during the 2012-2013 period "the objectives are based on whether the incidence of athletics influences the improvement of psychomotor coordination Features CEPRODIS city of Loja. Check as athletics influences the improvement of psychomotor coordination of Features; and finally identify the adaptations that may have the athleticism to be practiced by people with special needs by type of disability. This study is descriptive qualitative, which is the result of the application of the techniques and tools of field research, bibliographic references, the interpretation and analysis of data, which was used for triangulation of information for verification hypotheses; therefore, quantitative and qualitative research results are valid. This research work was to study population to 49 parents, three teachers and 49 students with special disabilities which could verify that the practice of athletics if it helps psychomotor coordination as to practice it body movements is improved and also allows them to share and interact with them.

c. INTRODUCCIÓN

La Educación Física se constituye en el precedente idóneo que se encarga de crear una conducta favorable, así mismo conocer, entender e interpretar a las personas con capacidades especiales, suele ser difícil, ya que a muchas personas les es indiferente por falta de cultura y educación, es decir, desconocen los motivos por lo que estas personas presentan algún tipo de discapacidad, que pueden ser de diferentes orígenes, bien puede ser provocado por algún tipo de alteración, o como consecuencia de un parto difícil. Por otro lado, si se toma al atletismo como una actividad propia de su diario vivir, en personas con capacidades especiales se logrará que mejoren su coordinación psicomotriz (González, 2008)

Las personas con discapacidad constituyen un grupo importante de ciudadanos de cualquier sociedad, y representan, según criterios internacionales coincidentes, alrededor del 10% de la población mundial. Estas personas tienen los mismos derechos que cualquier otro miembro de la sociedad y por tanto deben tener las mismas oportunidades.

Desde esta perspectiva surge mi inquietud por realizar este trabajo de investigación, que permita determinar si ¿el atletismo en personas con capacidades especiales mejora su coordinación psicomotriz? ¿Es necesario adaptar el atletismo para que sea practicado por discapacitados? En conclusión, se puede identificar al problema central en lo siguiente: **LA POCA IMPORTANCIA AL ATLETISMO EN EL CENTRO DE PROTECCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDADES, (CEPRODIS) DE LA CIUDAD DE LOJA, INCIDE PARA QUE LAS PERSONAS CON CAPACIDADES ESPECIALES NO TENGAN UNA BUENA COORDINACIÓN PSICOMOTRIZ, DURANTE EL PERÍODO 2012-2013.**

Además considero que el presente trabajo investigativo redundará dentro del ámbito social, cultural y económica ya que hoy en día se mantienen actitudes colectivas imperantes que suelen estar cargadas de prejuicios y mitos falsos que hacen ver a las personas con discapacidad como inferiores, incompetentes,

incapaces e inaceptables. Prejuicios que encajan dentro de las denominadas concepciones estigmatizantes que incapacitan más que la propia discapacidad y que justifican el mantenimiento de ciertas actitudes negativas de los discapacitados hacia ellos mismos.

Por lo antes mencionado, me he planteado como objetivos “Determinar si la incidencia del atletismo influye en el mejoramiento de la coordinación psicomotriz de las personas con capacidades especiales del CEPRODIS de la ciudad de Loja”. Comprobar como el atletismo influye en el mejoramiento de la coordinación psicomotriz de las personas con capacidades especiales”; e “Identificar las adaptaciones que puede tener el atletismo para que sea practicado por las personas con capacidades especiales según su tipo de discapacidad”.

Para la revisión literaria se utilizó los tres variables claves en este tema de estudio los mismos que fueron: Atletismo, Psicomotricidad y Capacidades Especiales

La presente investigación se llevó a cabo a través de la utilización del método inductivo, que permitió conocer y analizar el comportamiento de las personas con capacidades especiales que se encuentra en el CEPRODIS, de la ciudad de Loja, para lo cual fue necesario el uso de técnicas como: la observación, la entrevista, la encuesta, test . Además el método deductivo, sirvió para conocer los aspectos generales de la poca importancia que le dan al atletismo para que sea practicada por las personas con capacidades especiales, por ello se conoció las adaptaciones específicas que se debe realizar a dicho deporte. Finalmente el método analítico que se usó para segmentar la zona de estudio.

En este estudio el total de la población a estudiar fue: 49padres de familia, 3 docentes, 49 estudiantes; y los resultados obtenidos se los expreso mediante la utilización de tablas, gráficos estadísticos, consolidación de las entrevistas, test y cada gráfico se le realizó una interpretación de resultados. Las variables utilizadas tanto de la hipótesis uno fueron (variable dependiente coordinación psicomotriz,

variable independiente actividades atléticas), y de la Hipótesis dos (variable dependiente tipo de discapacidad y la variable independiente atletismo)

Al termino de este estudio se concluyó que el atletismo si influye en la coordinación psicomotriz de dichas personas, por cuanto al practicarlo se mejora los movimientos corporales y además les permite compartir e interactuar entre todos ellos.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

EL ATLETISMO

Introducción

El atletismo es la disciplina deportiva más antiguas de todas, que remota desde la época griega donde competían en carreras y algunos lanzamientos. Así mismo el atletismo es un deporte que implica un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha; cuya enseñanza de estas disciplinas implica un desarrollo corporal amplio para los alumnos en el cual desarrollan sus habilidades motrices de manera especial teniendo reflejo en otras disciplinas deportivas de carácter colectivo como son el futbol y voleibol. (Carvajal, 1988)

Además el atletismo es el deporte por excelencia, en el que se fundamentan todos los demás. Como tal, supone el concurso de todas las habilidades relacionadas con las disciplinas deportivas (fuerza física, inteligencia, concentración, reflejos, etc.), a la vez que necesita de la puesta en práctica de complejos sistemas que permitan la superación del atleta (desarrollo técnico, alimentación, equipo, métodos de entrenamiento, estudios de psicología y motivación, etc.).

Historia del atletismo

El atletismo no es solamente el deporte básico y el que da origen a otros muchos, sino también el primero que existió como tal en la antigua Grecia; se celebraban comúnmente, en efecto, competiciones atléticas en las festividades religiosas. Los juegos olímpicos se iniciaron en el 776 y se prolongaron hasta el 393 a.C. cuando fueron abolidos por el emperador romano Teodosio.

La competición atlética más antigua que se conoce es la del "estadio", una carrera en línea recta de unos 192m. En la historia del atletismo destaca un saltador de

longitud llamado Chionis, porque en los juegos del año 656 a.C. obtuvo la marca más antigua que se conoce: 7'05m. Al declinar la civilización griega, el atletismo perdió su importancia; sin embargo, en el siglo XIX experimento un resurgimiento, ya definitivo, en Inglaterra, donde en 1866 se disputaron los primeros campeonatos nacionales. (Española, 2001)

En EE.UU el atletismo tuvo una expansión paralela a la inglesa. El primer encuentro internacional se disputo en 1895, un año antes de la restauración de los juegos olímpicos, cuando el New York Athletic Club se enfrentó al London Athletic Club, pero hasta los juegos de Atenas en 1896, el atletismo no recibió el empuje necesario para convertirse en un deporte internacional. En 1913, 16 naciones fundaron en Berlín la Federación Internacional Atlética Amateur (IAFF). La primera asociación atlética femenina se constituyó en Francia en 1917, y la primera de carácter internacional, la FSFI, en 1921; el grupo fundador estaba integrado por Gran Bretaña, Francia, Checoslovaquia, Italia, España y EE.UU.

El comité olímpico internacional no admitió la participación femenina en los juegos hasta la edición de 1928. Poco antes de la II guerra mundial se iniciaron importantes competiciones al margen de los juegos olímpicos: Los juegos del imperio Británico (Actualmente llamados juegos de La Commonwealth) en 1930, y los campeonatos de Europa en 1934. Pero fue después del conflicto cuando el atletismo conoció la mayor expansión de su historia. El aumento y la mejora de las comunicaciones, el interés y la intervención de los estados en su desarrollo y los progresos técnicos han influido decisivamente en este salto cualitativo. Las marcas mejoraron radicalmente y se superaban con facilidad aunque se han dado casos excepcionales como los 8'90m en salto de longitud conseguidos por el norteamericano Bob Beamon en 1968, que no fueron superados hasta 1991. La participación también ha ido aumentando a todos los niveles; a ello han contribuido la incorporación de países que hasta la primera mitad del siglo XX eran desconocidos a nivel deportivo. Al margen de Europa, EE.UU, Australia y Nueva Zelanda, que prácticamente monopolizaron el atletismo hasta la II guerra mundial, han surgido numerosos atletas de clase mundial como los atletas

cubanos Juantorena, Sotomayor y Quiroi, la jamaicana Ottey y el chino Jian-Hua, entre otros.

Sin embargo, la mayor revolución se ha producido con la eclosión de una pléyade de atletas de países africanos que dominan las carreras de fondo y medio fondo, desde los 1500m hasta el maratón: marroquíes como Aouita, argelinos como Morceli y Bulmerka, etíopes como H. Gebreselasie tras las huellas del legendario Abebe Bikila, tanzanos, nigerianos y muy especialmente kenianos, se han instalado con asiduidad en el medallero de las competiciones.

En los últimos años se han extremado las medidas para prevenir el doping, que había tomado carta de naturaleza entre la elite mundial de los atletas: el caso más espectacular fue la descalificación del canadiense Ben Johnson después de obtener la medalla de oro y el récord mundial de los 100m lisos en los juegos olímpicos de Seúl en 1988.

Definiciones del atletismo

- “Conjunto de pruebas deportivas de competición que se desarrolla en tres categorías: pista, campo y combinadas.” (Dodge, 1990)
- “Conjunto de actividades y normas deportivas que comprenden las pruebas de velocidad, saltos y lanzamiento.” (Española, 2001)
- “Actividad deportiva que consiste en una serie de ejercicios corporales adecuados para favorecer el desarrollo físico. Las pruebas son de tres tipos: carreras, saltos y lanzamientos. Las pruebas combinadas comprenden el triatlón, el pentatlón y el decatón.” (Española, 2001)

Importancia del atletismo

El Atletismo, como deporte en la fase de iniciación del trabajo con niños debe ir orientado hacia la formación multilateral de los mismos en cuanto al desarrollo de capacidades físicas y habilidades motrices se refiere teniendo en cuenta la evolución psicobiológica de éstos, así como el establecimiento de la

diferenciación en cuanto a las actividades a desarrollar en determinados momentos por cada uno de los sexos, dada la diferencia que se manifiesta en determinada etapa entre el desarrollo evolutivo de niños y niñas.

Con relación al desarrollo de las capacidades físicas, se debe aprovechar la transferencia que en este sentido proviene de trabajo desarrollado en las clases de Educación Física, el cual no debe abandonarse al margen de que los niños se encuentren iniciándose hacia la orientación específica del Atletismo en su práctica deportiva extra - docente.

De esta forma, debe quedar claro que en primer lugar el desarrollo de las capacidades físicas debe basarse en tener en cuenta la existencia de las condiciones óptimas desde el punto de vista neuromotriz, físico - funcional y cognitivo, entre las cuales debe existir un punto de equilibrio que permita la asimilación y por supuesto la adaptación al trabajo para que se produzca una adecuada manifestación de cada capacidad propia de ese período en forma de rendimiento, en correspondencia con las características de esta fase de iniciación.

Múltiples han sido las investigaciones científicas desarrolladas al respecto, a través de las cuales se han podido definir las capacidades a desarrollar en cada período de edades. Así vemos como para el grupo comprendido entre los 7 y 12 años, de forma general, lo más adecuado sería.

- **Rapidez:** A través de la frecuencia máxima de movimiento, la velocidad de reacción simple y la velocidad de movimientos en traslación.
- **Resistencia:** A través de la resistencia aeróbica de corta duración es decir entre un rango de 3 a 9 minutos de trabajo.
- **Fuerza:** A través de la fuerza rápida, específicamente la denominada fuerza explosiva, la cual dentro de este grupo de edades se debe trabajar con el uso del propio peso corporal y en caso de hacerlo con implementos auxiliares, éstos deben ser con un peso mínimo de pleno dominio de los niños.

- **Flexibilidad:** En estas edades se debe trabajar con bastante énfasis, aprovechando la composición osteo - muscular de los niños en este período la cual favorece el desarrollo de esta capacidad, por lo que la exigencia debe orientarse hacia la realización de todos los ejercicios con la mayor amplitud posible.
- **Cognición:** Se orienta hacia el desarrollo inicial del aparato vestibular a través de la enseñanza de la orientación espacial, además también es completamente recomendable comenzar con la enseñanza de movimientos complejos para estas edades.

En cuanto a las habilidades motrices, se debe reforzar las huellas adquiridas a través del desarrollo de las habilidades motrices básicas trabajadas a en las clases de Educación Física, para sobre esta base enfatizar en las inherentes propiamente al Atletismo, como saltar con una y con dos piernas, lanzar con una mano por encima del hombro y la cabeza, correr con movimientos sincronizados de piernas y brazos, así como sobrepasar obstáculos después de una carrera.

Clasificación del atletismo

Pruebas de pista:

Carrera de relevos



Son las únicas pruebas en atletismo que se desarrollan por equipos y son:

- **Relevos 4 x 100 metros:** está compuesta por cuatro corredores que cubren una distancia de 100 metros cada uno, llevando consigo el testigo (tubo cilíndrico de madera o metal) que tiene 28 a 30 cm de largo, donde la entrega a cada corredor se realiza en la zona de entrega que es de 20

metros de longitud. Si la entrega del testimonio se realiza fuera de esta zona. Es descalificado este equipo el primer corredor realiza la salida baja utilizando el taco de salida, no así los restantes corredores del equipo. Se realizan tres entregas.

- **Relevos 4 x 400 metros:** el primer corredor también utiliza la salida baja (con tacos de salida) y con compensación. Cada corredor utiliza una calle, pero al finalizar la primera curva del siguiente relevista hay calle libre. Cada corredor cubre una distancia de 400 metros y la zona de entrega del testigo es de 20 metros.
- En las carreras de relevos el cambio de testigo es un gesto técnico de gran precisión cuyo objetivo es no perder velocidad en el momento del traspaso de la misma.

Las carreras de obstáculos



A diferencia de la mayoría de las disciplinas atléticas, no tienen raíces en el deporte antiguo. La historia de las primeras pruebas oficiales de los 110 metros con vallas está en las carreras de 120 yardas (109,72 metros) con diez obstáculos de 3 pies y 6 pulgadas (1,06m), que es la altura que todavía se utiliza hoy. Los 110 metros vallas, como los 100 m vallas, su equivalente femenino, es una prueba de velocidad que consta de diez vallas que hay que saltar a una distancia de 9,14 m para los hombres y 8,50 m para las mujeres.

- Los 400 metros vallas: Disciplina relativamente nueva, los 400 metros vallas es una de las pruebas más técnicas del atletismo, ya que requiere la capacidad física de un velocista y la atención al ritmo de carrera, y en particular el número de pasos realizados entre los diez obstáculos.

- Los 3.000 metros obstáculos: Combinan la resistencia con el salto de las vallas. Los atletas tienen que recorrer en la pista una distancia de 3000m, y también franquear diferentes barreras como las vallas y la ría. Recientemente, los 3000 m obstáculos se abrieron a la participación de las mujeres y la prueba apareció por primera vez en el programa olímpico en 2008.

Pruebas de campo

- Saltos.- Alto; Largo; Triple; Garrocha
- Lanzamientos.- Impulso de bala. Jabalina, Disco, Martillo

Salto alto

Salto en altura (salto alto)



El atleta debe saltar sobre un listón mediante un salto vertical, precedido de una carrera de impulso. En esta competición el atleta comienza el salto en una altura determinada, siempre la más baja y va cambiando progresivamente a medida que lo va superando.

El atleta que alcanza la máxima altura sin haber derribado el listón es el ganador. Cada atleta tiene tres intentos para pretender sobrepasar el listón, de lo contrario queda descalificado. Los atletas son caracterizados por ser altos y estilizados. Poseen una potencia muy desarrollada en los miembros inferiores, que son necesarios para impulsarse y sobrepasar el listón en el momento de las pruebas.

Es importante que el atleta posea una capacidad de sincronización para complementar las tres fases elementales que le exige el salto:

- Hacer la carrera previa para tomar el impulso.
- Iniciar el despegue del cuerpo del suelo, apoyándose sobre una pierna.
- Dar el salto dorsal exacto que le permita sobrepasar el listón sin que este se caiga.

El salto con pértiga:



Se desarrolló al final del siglo XVIII en Alemania. El salto con pértiga consiste en franquear con la ayuda de una pértiga una barra transversal, sin hacerla caer, después de una carrera de impulso de unos treinta metros .La fibra de carbono es las que se utilizan en la actualidad.

El salto de longitud: Existe en todas las competiciones desde la Antigüedad. El salto de longitud consiste en saltar desde lo más próximo a una “plancha de salida”, después de una carrera de impulso

El triple salto:



Es una variante del salto de longitud la prueba se desarrolló en América. Como su nombre indica, el triple salto es llevar a cabo una serie de tres saltos después del impulso: en primer lugar sobre un pie, luego un segundo salto, siempre en las mismas condiciones que el primero, y se completa como en la longitud.

Lanzamiento de bala



Lanzamiento de peso o bala.- El atleta debe lanzar una bola de metal generalmente de hierro, que pesa 7,2 kg para los hombres y 4 kg para las mujeres, lo más lejos posible desde el punto de lanzamiento. Se efectúa el lanzamiento en un círculo de 2,135 m de diámetro interior.

En la exterior delantero se coloca un contenedor de 8 cm de alto y la zona de caída se encuentra limitada por dos líneas que, partiendo del centro del círculo y pasando por los extremos del contenedor, se prolongan formando un ángulo de 40°.

Después de haber realizado el lanzamiento y sólo cuando haya caído la bala, el lanzador deberá salir del círculo por la mitad posterior. Cada atleta realiza tres intentos y más tres si clasifica entre los ocho mejores. El atleta que realiza el lanzamiento más largo será el ganador. La técnica para su lanzamiento consiste en sostener el peso entre los dedos de una mano y con el brazo bien flexionado se sitúa a la altura del cuello. El segundo paso consiste en tomar impulso para lanzarlo con una flexión del brazo.

Lanzamiento de disco



Consiste en lanzar un artefacto de forma circular, de madera y metal, cuyo peso es de 2 kg para los hombres y 1 kg para las mujeres. El círculo de lanzamiento

tiene un diámetro interior de 2,50 m. Está rodeado por una jaula protectora de 2,35 m de alto en forma de "c", abierta por delante para que se pueda realizar el lanzamiento

La zona de caída tiene un ángulo de 40° situándose el vértice en el centro del círculo. Una vez realizado el lanzamiento del disco y su posterior caída, el atleta deberá salir por la mitad posterior del círculo. Cada atleta realiza tres intentos y más tres si clasifica entre los ocho mejores. El atleta que realiza el lanzamiento más largo será el ganador. La posición adecuada para sostener el disco es sujetarlo sobre la última falange de los dedos, que deben estar totalmente abiertos y la muñeca apenas flexionada. En el momento de la ejecución el atleta hace un giro dentro del perímetro de base de lanzamiento, sin salir de los límites, para impulsarse y lanzar el disco con una sola mano.

Lanzamiento de jabalina



Consiste en lanzar un artefacto como la lanza, que es puntiaguda en ambos extremos. Consta de tres partes: punto o cabeza de metal, fuste (cuerpo de madera y metal) y la empuñadura de cuerda, que se encuentra situada en torno al centro de gravedad.

Su peso es de 800 gramos para los hombres y 600 gramos para las mujeres. Mide 2,7 m para los hombres y 2,3 m para las mujeres. La jabalina impulsada por el lanzador deberá caer a la mayor distancia posible desde el punto de lanzamiento. La técnica empleada para lanzarla se basa en una carrera de 30 metros que pueden tomar los atletas hasta llegar al punto reglamentario del lanzamiento. Esta carrera le permite tomar impulso para lanzar la jabalina por encima de la cabeza realizando un movimiento seco del brazo, y no se puede

hacer rotaciones completas con ella. Cada atleta realiza tres intentos y más tres si clasifica entre los ocho mejores. El atleta que realiza el lanzamiento más largo será el ganador.

En todos los tipos de lanzamientos es esencial la coordinación general de movimientos de piernas, tronco y brazos

.

El atletismo adaptado

Historia del atletismo adaptado

Los antecedentes del atletismo para ciegos se encuentran en países como Alemania, que ya disponían de organizaciones deportivas muy fuertes.

A comienzo del siglo XX en Alemania ya se organizaban competiciones regladas de atletismo para ciegos. Pero son las personas con grandes lesiones a causa de las Guerras Mundiales de este siglo las que potenciaron el desarrollo y la práctica del deporte, en el ámbito de los discapacitados.

La primera ocasión en la que participan ciegos en competiciones internacionales fue en 1970. Ese año se organizó un Campeonato del Mundo en Saint Etienne (Francia) y ya acudieron ciegos españoles. En 1976 la Olimpiada se organizó en Montreal y más tarde, ese mismo año, lo que se denominó Paralimpiada, en Toronto. Ambas ciudades en territorio de Canadá.

En la V Paralimpiada, celebrada en Toronto, es la primera en la que participan los ciegos y deficientes visuales. En 1977 en Poznan (Polonia) se organiza el primer Campeonato de Europa para ciegos y Deficientes Visuales. Este Campeonato volvió a convocarse en 1981 y desde entonces se ha celebrado cada dos años hasta la actualidad.

Con la organización de estos campeonatos pronto quedó el programa Internacional de Atletismo organizado de forma semejante al ciclo olímpico, es

decir constituido por los Campeonatos de Europa en los años impares y por los Campeonatos del Mundo y Paralimpiadas en años pares. (Carrasco)

Tipos de discapacidad que pueden practicarlo

- Ciegos y deficientes visuales.
- Discapacitados Intelectuales.
- Parálíticos Cerebrales.
- Discapacitados físicos: amputados. y otras discapacidades (“les autres”).
- Lesionados Medulares.
- Sordos (Balcells, 2012)

Pruebas

Pruebas para Atletas ciegos o con discapacidad visual

Clasificación funcional

- T11 Y F11 Atletas B1.- Un atleta de esta clase tendrá algo o ninguna percepción de la luz en los dos ojos pero incapacidad para reconocer la forma de una mano a cualquier distancia o en cualquier dirección.
- T12 Y F12 Atletas B2.- El campo visual del atleta es menor de cinco grados.
- T13 Y F13 Atletas B3.- El campo visual del atleta varía entre más de cinco grados y menos de 20.

Relación de pruebas en las que pueden participar los ciegos

Disciplina	Categoría	Clases
100 m. lisos	Masculina / Femenina	B1/B2/B3
200 m. lisos	Masculina / Femenina	B1/B2/B3
400 m. lisos	Masculina / Femenina	B1/B2/B3
800 m. lisos	Masculina / Femenina	B1/B2/B3
1500 m. lisos	Masculina / Femenina	B1/B2/B3
3000 m. lisos	Femenina	B1/B2/B3
5000 m. lisos	Masculina	B1/B2/B3
10000 m. lisos	Masculina	B1/B2/B3
Maratón	Masculina	B1/B2/B3
Rel. 4x100 m. lisos	Masculina / Femenina	Open
Rel.4x400 m. lisos	Masculina	Open
Salto de Altura	Masculina / Femenina	B1/B2/B3
Salto de Longitud	Masculina / Femenina	B1/B2/B3
Triple Salto	Masculina	B1/B2/B3
Lanz. de Peso	Masculina / Femenina	B1/B2/B3
Lanz. de Disco	Masculina / Femenina	B1/B2/B3
Lanz. de Jabalina	Masculina / Femenina	B1/B2/B3
Pentatlón	Masculina / Femenina	B1/B2/B3

Carreras

- Categoría B1: los atletas que están dentro de ella pueden ser acompañados por un guía. En las carreras 100m.l. pueden elegir utilizar dos guías.
- Categoría B2: en cualquiera de las pruebas de velocidad los atletas de esta categoría pueden elegir ser acompañados por un guía, hecha esta opción la normativa que se les aplicará será la misma que para la clase B1 con guía.

Carreras de relevos

En este tipo de carreras, específicamente en las de 4x100 m.l. hay una zona de cambios que se llama “zona de 20 m”. donde los atletas realizan el cambio y una

“pre-zona” de 10 m. a partir de la cual los corredores empiezan la carrera pero no pueden hacer el cambio.

La otra diferencia que existe es que no hay testigo como transmisor del relevo, sino que se sustituye por el contacto físico que puede ser entre atleta-atleta, atleta guía(o viceversa) o guía-guía.

Salto

Para el salto de longitud y triple salto el reglamento permite hasta dos guías en la categoría B1. Para la categoría B2 sólo uno; la función del guía es de fundamental importancia tanto en la salida, como en la caída para orientar y dirigir al saltador.

En el salto de altura para los atletas B1 tocar el listón está permitido, como guía previa al salto. En la categoría B2 una ayuda visual puede ser la colocación de un pañuelo muy vistoso en el listón.

Tanto los atletas B1 como los B2, pueden tener un guía que los oriente en forma acústica, hacia la zona de salto.

Lanzamientos

Ya sea en los lanzamientos de Peso, Disco o Jabalina en las categorías B1 y B2 los atletas pueden tener un guía, que desempeñará las funciones de acompañante y orientador antes, durante y después de la ejecución.

Pentatlón

Las pruebas que comprende el pentatlón deben realizarse todas en un día y de la siguiente manera:

- Hombres: Salto de Longitud, Jabalina, 100m.l., Disco y 1500m.
 - Mujeres: Salto de Longitud, Lanzamiento de Peso, 100 ml Disco y 800 ml.
- (Carvajal, 1988)

Pruebas para atletas con discapacidad intelectual

T20 Y F20 se consideran Atletas con discapacidad intelectual. Un coeficiente intelectual por debajo de 70, (100 es el coeficiente de una persona media) y limitaciones en áreas de destreza regulares (por ejemplo, comunicación, cuidado personal, destrezas sociales, etc.)

Relación de pruebas

Carreras.- Saltos, lanzamientos y pentatlón.

Pruebas y clasificación funcional para atletas con parálisis cerebral (severos)

Las pruebas de que consta el calendario paralímpico para estos atletas, se dividen en pruebas de pista (carreras) y pruebas de concursos (saltos y lanzamientos), además del Pentatlón o combinada.

- Carreras: 100-200-400-800-1500-5000-Cross-1/2 maratón y maratón
- Saltos: Salto de longitud
- Lanzamientos: Altura, Distancia, Precisión, Balón Medicinal, Kick- ball, Club, Bola, Peso, Disco, Jabalina.

Pruebas que difieren del atletismo de válidos son

- Altura: se trata de lanzar unos saquitos de arena de 200gr.por encima del listón de altura que inicialmente suele ser de 1.50cm. Los saquitos son de color verde.
- Distancia: Se trata de lanzar los mismos saquitos desde una línea a la mayor distancia posible
- Precisión: Se lanzan saquitos de color naranja sobre una diana puesta en el suelo, compuesta por ocho círculos metálicos concéntricos desde una distancia de 5 m. los hombres y 3 m las mujeres.

- Balón Medicinal: se hace rodar el balón de 3 kg de peso empujándolo con el pie.
- Kick-Ball: Se trata de la misma prueba anterior con la diferencia que el balón medicinal es de 1 kg y se golpea con un puntapié.
- Club: Es una maza de 400 gr y se lanza desde una línea. Los atletas que son ambulantes pueden hacer el lanzamiento después de hacer una carrerilla.
- Bola: Se lanza una bola de 2 kg de peso y no debe quedar pegada al cuello mientras se lanza.
- Pentatlón: Es una combinación de cinco pruebas, generalmente son, tres pruebas de campo (lanzamientos) y dos de pista (carreras).

Clasificación funcional

T31 Y F31 Atletas CP2 I.

- Tetrapléjicos
- Afectación severa- Ausencia de autopropulsión en la silla de ruedas, por lo que usan silla de ruedas motorizada. En los Juegos Paralímpicos no se programan pruebas de esta clase.

Pruebas: Lanzamiento de sacos:

- Distancia
- Altura
- Precisión

T32 Y F32 Atletas CP2 U

- Tetrapléjico
- Afectación severa.- Silla de ruedas, pudiendo moverla, aunque con dificultades.2-P: propulsión de sillas con pies; 2 B: con brazos.

En los Juegos Paralímpicos las pruebas que se programan para la clase T32 son club, peso y disco.

Pruebas:

- 2-P: 100- 200- 400- 800- 4 x100 y lanzamiento de Pick Ball y balón medicinal.
- 2-B: 100 y lanzamiento de bola

T33 Y F33 Atletas CP3

- Tetrapléjico
- Silla de ruedas. Los atletas T33 (CP3), en los Juegos Paralímpicos, compiten en esta clase. El atleta muestra un movimiento bastante importante de tronco cuando empuja una silla de ruedas. Compite en silla de ruedas.

Pruebas:

- 100- 200- 400- 800- Lanzamiento de peso (masculino: 3kg y femenino: 2kg), Club y Disco.

T34 Y F34 Atletas CP4.

- Dipléjico
- Silla de ruedas. El atleta muestra una buena fuerza funcional con mínimas limitaciones o problemas de control en brazos y tronco. El atleta muestra poco equilibrio. Los atletas compiten en silla de ruedas.

Pruebas:

- 100- 200- 400- 800- Lanzamiento de peso (masculino: 4kg y femenino: 3kg), Club y Disco.

T35 Y F35 Atletas CP5.

- Dipléjico
- Ambulantes. El atleta tiene un equilibrio estático normal, pero muestra problemas en el equilibrio dinámico. Puede necesitar la ayuda de algún aparato para caminar, pero no necesariamente, cuando está parado o tirando (pruebas de campo en atletismo). Puede presentar suficiente función para correr en la pista.

Pruebas:

- 100- 200- 400- 800- 4 x 100. Lanzamiento de peso (masculino: 3kg y femenino: 2kg), Club y Disco. Masculino: Cross de 3000m.

T36 Y F36 Atletas CP6.

- Ambulantes. El atleta no tiene la capacidad de permanecer quieto; muestran movimientos cíclicos involuntarios y habitualmente los cuatro miembros están afectados.
- El atleta es capaz de caminar sin ayuda. Ejecuta bien la carrera.

Pruebas:

- 100- 200- 400- 800- 4 x 100. Lanzamiento de peso (masculino: 3kg y femenino: 2kg), Club y Disco. Masculino y Femenino: Cross de 3000m.

T37 Y F37 Atletas CP7.

- Hemipléjico
- Ambulantes. El atleta camina sin ayuda pero con cojera. Buena funcionalidad lado dominante, tiene buenas habilidades.

Pruebas:

- Todas las pruebas similares a los válidos.

T38 Y F38 Atletas CP8.

- Hemipléjico mínimamente afectado.

Pruebas:

- Todas las pruebas similares a los válidos.

Clasificación funcional para atletas con deficiencias motóricas y ambulantes

T42 Y F42.- Atletas A2.Amputación única por encima de la rodilla.

Pruebas: Carreras, lanzamientos, saltos y pentlatón.

T42 Y F42.- Atletas A9. Amputaciones combinadas de brazos y piernas.

Pruebas: Carreras, lanzamientos, saltos y pentatlón.

T43 Y F43.- Atletas A3. Doble amputación por debajo de la rodilla. Atletas A9. Amputaciones combinadas de brazos y piernas.

Pruebas: Carreras, lanzamientos, saltos y pentatlón.

T44 Y F44.- Atletas A4. Amputación única por debajo de la rodilla. Atletas A9. Amputaciones combinadas de brazos y piernas y LAT3 (pueden caminar con algún tipo de reducción, teniendo ligeros problemas de equilibrio)

Pruebas: Carreras, lanzamientos, saltos y pentatlón.

T45 y F45.- Atletas A5. Doble amputación por encima del codo. Atletas A7. Doble amputación por debajo del codo.

Pruebas: Carreras, lanzamientos, saltos y pentatlón.

T46 Y F45.- Atleta A6. Amputación única por encima del codo. Atleta A8. Amputación única por debajo del codo, y LAT4 (tienen una función normal en ambas piernas pero deficiencias en el tronco y/o los brazos).

Pruebas: Carreras, lanzamientos, saltos y pentatlón.

Clasificación funcional para atletas con sillas de ruedas

T51 Y F51.- Atletas T1. No hay función de tronco o piernas.

Pruebas: Carreras, lanzamientos, saltos y pentatlón.

T52 Y F52. Atletas T2. No hay función de tronco o piernas, tiene movimientos limitados de dedos.

Pruebas: Carreras, lanzamientos, saltos y pentlatón.

T53. Atletas T3. Tiene función normal de brazos y manos.

Pruebas: Carreras.

F53. Tiene hombros, codos y muñecas normales, pero una leve limitación de la función de la mano.

Pruebas: Lanzamientos, saltos y pentlatón.

T54.- Atletas T4. Tiene función de tronco oscila entre alguna y función, puede tener alguna función de pierna.

Pruebas: Carreras.

F54. Tiene función normal de brazos y manos, pero no tiene función de tronco o pierna

Pruebas: Lanzamientos, saltos y pentlatón.

F55. - Tiene función normal de brazos y manos, en cuanto al tronco, puede extender la columna en dirección ascendente y torcerla, pero no hay función de pierna.

Pruebas: Lanzamientos, saltos y pentlatón.

F56. Tiene función normal de brazos y manos, puede extender el tronco hacia arriba, puede girar y moverse hacia atrás y hacia delante cuando está sentado, y tiene alguna función de pierna.

Pruebas: Lanzamientos, saltos y pentatlón.

F57. Puede mover el tronco hacia arriba, puede girar, moverse hacia atrás y hacia delante, y moverse de lado a lado.

Pruebas: Lanzamientos, saltos y pentatlón.

F58. Tiene función normal de brazos, manos, y tronco. Tiene más función de pierna que F57.

Pruebas: Lanzamientos, saltos y pentatlón.

Prueba y clasificación funcional para atletas con deficiencias auditivas

Todos los atletas con discapacidad auditiva compiten juntos, sin distinción de categorías en función de su nivel y tipo de disminución auditiva. Pruebas: Los atletas que no necesitan ayudas técnicas, participan prácticamente en las mismas pruebas que los válidos.

Principales trastornos psicológicos en los discapacitados con limitación físicos motores.

Este grupo de personas tan disímiles en su proceso psicológico, llega a ser complejo y presenta cualidades que en ciertos casos hace difícil la comunicación en las personas que tienen que estar en constante contacto con ellos.

Entre las características psicológicas principales que encontramos en los asociados de la ACLIFIM están los cambios complejos y bruscos en su manera de actuar, su forma de pensar, sus motivaciones, anhelo y metas. Lo que hace que el organismo haga un ajuste, y su personalidad trata de buscar el equilibrio perdido mediante sentimientos o actitudes, por ejemplo: evasión, agresión, fantasías y proyección. Ya creados estos mecanismos utilizan la racionalización, confusión, sublimación y el desplazamiento.

Efectos del deporte en personas con limitaciones físicas.

Para dar idea de los beneficios de la práctica deportiva y de la Educación Física en pacientes aquejados de una limitación física, diremos que traen beneficios desde el punto de vista psicológico y fisiológico, al estimular una serie de mecanismos de carácter físico y mental.

- **Efectos en las funciones vitales.** Por así decirlo, el combustible proporcionado por el individuo, ayudado por la alimentación y el oxígeno que aporta el sistema respiratorio, ya que a una demanda mayor el intercambio gaseoso se acelera, llega a la sangre, activa las funciones cardiovasculares (corazón y redes) sin el aumento del gasto cardíaco, la eliminación de detritus por medio de la orina hace que el éxtasis renal sea menor a la vez que la prensa abdominal, ayuda a la eliminación de la orina de la vejiga y la expulsión de las heces. Todo esto se obtiene con un buen entrenamiento (sin llegar a la fatiga). Por ende, la circulación de reposo mejora y disminuye los edemas de los miembros inferiores, se activa la circulación, evita la formación de escaras, lo que permite su incorporación más plena y con menos riesgos.
- **Personas con discapacidad intelectual.-** Las personas que demuestran un ritmo más lento de aprendizaje y una capacidad limitada para aprender, son identificadas como personas tienen discapacidad intelectual. La Discapacidad Intelectual es siete veces más frecuente que la sordera, nueve veces más frecuente que la parálisis cerebral, 15 veces más frecuente que la ceguera total y 35 veces más frecuente que la distrofia muscular.

LA PSICOMOTRICIDAD

La Psicomotricidad es la Psicología del Movimiento. Esto quiere decir que nuestro cuerpo está conectado con nuestra mente y nuestras emociones. Cuando se realiza una acción, ésta va acompañada de un pensamiento y una emoción.

Los primeros esquemas mentales se forjan a partir del movimiento, por lo que es muy importante que nos movamos. Especialmente en los primeros seis años de vida, se debe aprovechar la plasticidad del cerebro y estimular a que se generen mayor cantidad de conexiones neuronales. Esto puede hacerse por medio del movimiento del cuerpo.

La Psicomotricidad permite el desarrollo integral de la persona, porque aborda al individuo como un todo tomando en cuenta su aspecto afectivo, el social, el intelectual y el motriz. Es una disciplina sobre la cual se basa todo aprendizaje y su objetivo es ayudar a expresar las emociones a través del cuerpo favoreciendo el desarrollo, pues la persona explora, investiga, vive sus emociones y conflictos, aprende a superar situaciones, a enfrentarse a sus límites, a sus miedos y deseos, a relacionarse con los demás y a asumir roles.

Psicopraxis, Centro de Psicomotricidad Relacional, indica que "la Psicomotricidad es eficaz para ir desarrollando la forma individual de ser y estar en la vida y la adaptación a la sociedad en la cual vivimos, sin dejar de ser lo que cada uno es. La práctica psicomotriz favorece el desarrollo de la persona a la vez que potencia sus capacidades".

El psicomotricista es quien "escucha" el movimiento, el gesto, la postura y la palabra (tanto propia como del otro); para, a partir de ellas, comunicarse. También brinda oportunidades que permitan desarrollar adecuadamente el potencial de quien asiste a las sesiones de psicomotricidad. Asimismo, detecta las posibles dificultades que podrían estar afectando su evolución, para trabajar en ellas y alcanzar la autonomía personal.

Campos de intervención:

La psicomotricidad educativa es dirigida a **niños de 1 a 6 años** y les ofrece variedad de opciones que favorecen la creación de vínculos, la exploración, la mejora del movimiento, la comunicación, el reconocimiento de las normas, la expresión de las emociones, facilita la capacidad de concentración, comunicación y relación, y fortalece el autoestima y la autonomía. Estimula la creatividad como medio de expresión y les brinda herramientas para la solución de problemas.

La psicomotricidad reeducativa es indicada para **niños mayores de 3 años** con dificultades en el movimiento, de motricidad gruesa o fina, psicoafectivas, emocionales y/o sociales, tales como: Enuresis, hiperactividad, trastornos del sueño, alimentación, problemas de integración y aprendizaje escolar, trastornos afectivos, de conducta, de atención, de adaptación a la familia adoptiva, entre otros.

Por último, la Psicomotricidad terapéutica consiste en un trabajo individual para **niños y adultos** que necesitan una atención especial e individual. Se realiza con personas que presentan: Parálisis cerebral, Autismo, Síndrome Down, distrofia muscular, lesiones cerebrales, entre otros.

En conclusión, podemos mencionar que la psicomotricidad es un medio de expresión que nos permite encontrar nuestro equilibrio, nos ayuda a desarrollarnos y a comunicarnos. Por medio del movimiento comunicamos más de lo que dicen nuestras palabras. Por lo tanto, en *Muévete y Crece* apostamos por el cuerpo como medio de expresión, creación y comunicación para personas de 0 a 100 años dependiendo de sus necesidades personales.

CAPACIDADES ESPECIALES

Introducción

La discapacidad físico-Motor es tan vieja como la propia existencia del ser humano. Desde la era primitiva se sufrían lesiones en sus diferentes patologías que se producen por distintas causas sea: accidentes, enfermedades, malformaciones congénitas y otras.

Cuando se analiza etimológicamente el término discapacidad está formado por el prefijo *dis* que significa separación y la palabra *capacidad* que significa inteligencia, talento y estado óptimo.

Varios autores han escrito sobre el tema en cuestión como planteando que *deficiencia* es toda pérdida o anomalía de una estructura o función psicológica, fisiológica o anatómica. Se caracterizan por pérdidas o anomalías que pueden ser temporales o permanentes, entre las que se incluye la existencia o aparición de una anomalía, defecto o pérdida producida en un miembro, órgano, tejido u otra estructura del cuerpo, incluidos los sistemas propios de la función mental. La deficiencia representa la exteriorización de un estado patológico y, en principio, refleja perturbaciones a nivel de órgano o estructura corporal.

La discapacidad puede ser fija o definitiva, o bien recuperable, puesto que en el caso contrario se puede confundir con los conceptos de enfermedad o de lesión.

El Dr. Ascoaga J.E plantea que es importante analizar el grado de discapacidad que estas pueden ser leves, moderadas, severas o muy severas en relación cuantitativa con la disminución o alteración funcional; que también debe considerarse su evolutividad, es decir si la discapacidad es progresiva, estacionaria o regresiva. Ha de tenerse en cuenta por otro lado si es congénita o adquirida.

La persona que presenta alguna discapacidad comienza a considerarse como con limitaciones de la actividad (antes la discapacidad) y lógicamente esto trae consigo restricciones en la participación social (antes minusvalía), que puede tener una persona como consecuencia de la interrelación entre los aspectos inherentes a su condición de salud (funciones, estructuras corporales), la actividad, (limitaciones en la actividad) la participación (restricciones en la participación); relacionadas con los factores contextuales (ambientales y personales), que ocasionan resultados negativos.

Tipos de discapacidad

Los tipos de discapacidades son:

Discapacidad psíquica o intelectual.

Discapacidad sensorial.

Discapacidad físico - motriz.

Discapacidades motrices sin afectación cerebral

- Secuelas de Poliomieltis.
- Lesión Medular
- Amputación
- Espina Bífida
- Miopatías
- Escoliosis
- Malformaciones congénita
- Otras discapacidades Motrices

Discapacidades motrices con afectación cerebral.

- Está afectado el cerebro
- Parálisis Cerebral, Accidente cerebro – vascular.

Discapacidades físicas por enfermedad

- Asma Infantil
- Epilepsia
- Hipertónica (pérdida de conciencia, falta de control de esfínteres, babea, convulsiones, agitación...)
- Hipotónica (pequeñas ausencias, cierre de párpados en manifestaciones leves, agonías, desfallecimiento total y fruto de ello se producen roturas de brazos o piernas)
- Dolor Crónico
- Enfermedad Renal
- Otras discapacidades físicas por enfermedad crónica

Discapacidades físicas mixtas

- Plurideficiencias
- Secuelas de Hospitalización e inmovilización
- Deficiencia
- Discapacidad.
- Minusvalía.
- Clasificación taxonómica
- Parálisis periférico o medular.
 - Parálisis cerebral.
 - Espina bífida.
 - Amputación.
 - Poliomielitis.
- Discapacidad orgánica o viscerales
- Discapacidad mixta o múltiple¹

Discapacidad físico-motora

Discapacidad motriz: La persona con discapacidad físico-motora es aquella que por alteraciones del sistema nervioso central, una malformación, un accidente

¹ Investigación por el equipo multidisciplinario que realizó el estudio psicosocial de las personas discapacitadas en Cuba en el año 2001

genético, un trauma, ya sea congénito o adquirido, se ve imposibilitado o limitado para realizar las actividades propias de su edad, pudiendo o no estar agravada por trastornos sensoriales e intelectuales.

Las alteraciones en el área físico-motora, al igual que el resto de las alteraciones, tiene una estructura del defecto que debe tenerse en cuenta para la intervención.

Cuando hablamos de trastornos o déficit motóricos nos referimos a personas que presentan problemas en la ejecución de sus movimientos, en su motricidad en general, independientemente de la causa desencadenante.

Trastorno físico-motor: se considera al "retraso o alteración en lo que se considera respuesta ordinaria, ya sea en la totalidad o en algún componente físico-motriz, que interfiere cualquier tipo de actividad personal, y que plantea una serie de necesidades especiales que deben ser atendidas en los diferentes ámbitos de la vida.

Discapacidades físico motoras:

- Parálisis de una extremidad superior o inferior.
- Hemiplejia, paraplejia o tetraplejia.
- Amputación de miembros superiores o inferiores.
- Trastornos en la coordinación de movimiento (involuntarios, temblores) y tono muscular (aumento o disminución).
- Trastornos grave del Sistema Nervioso (distrofias musculares, trastornos graves de la marcha).
- Alteraciones del Sistema Osteomioarticular o ausencias de miembros de una Región anatómica, deformidades graves de columna vertebral. Enanismo, alteraciones desfigurativas severas.

Principales causas de alteraciones motrices

- **Causas prenatales:** Aquellas que se adquieren antes del nacimiento, durante el embarazo. Existen varias causas, algunas de ellas se deben a

enfermedades infecciosas o metabólicas que puede tener la madre durante el embarazo, por incompatibilidad de los componentes sanguíneos de los padres, etc.

- **Causas perinatales:** Aquellas que aparecen en el mismo momento de nacer. Hay varias como en el caso anterior y alguno de estos ejemplos pueden ser la falta de oxígeno prolongada o la obstrucción de las vías respiratorias, daños en el cerebro en el momento del parto (daño con el fórceps, por ejemplo), la prematuridad del bebé, etc.
- **Causas posnatales:** Aquellas que aparecen una vez que el bebé ya ha nacido. Estas pueden ser de índole diferente, como por ejemplo, que el niño se contagie de enfermedades como la meningitis, que sufra alguna hemorragia cerebral, trombos, etc.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Es importante considerar que la presente investigación no fue experimental, debido a que no se seleccionaron grupos de estudio; por lo tanto es de tipo descriptiva cualitativa, que es el resultado de la aplicación de las técnicas e instrumentos de investigación de campo, los referentes bibliográficos, la interpretación y análisis de los mismos, lo que se recurrió a la triangulación de la información para la verificación de las hipótesis; por lo tanto, los resultados cuantitativos y cualitativos son de validez investigativa.

En el desarrollo de la investigación se utilizó varios materiales e instrumentos que permitieron contrastar el conocimiento empírico con la importancia del conocimiento científico, haciendo más efectivo el trabajo investigativo.

MATERIALES

Asimismo, se utilizó técnicas para obtener un conocimiento real del problema a través de la recolección de información bibliográfica (datos secundarios).

Dado el número de personas existentes en el CEPRODIS de la ciudad de Loja y por la temática a realizar fue necesario trabajar con padres de familia (49), docentes (3) y alumnos (49).

Una vez que se obtuvieron los datos de la encuesta y las opiniones de las entrevistas se procedió a realizar la tabulación de los mismos para ello se empleó tablas, gráficos estadísticos, consolidación de las entrevistas.

Además se aplicó un Test a los estudiantes del CEPRODIS, con el fin de determinar como con la práctica del atletismo mejora la coordinación psicomotriz es así que se lo hizo al inicio de las prácticas y aproximadamente un mes de desarrollar actividades atléticas se procedió a aplicar nuevamente el mismo test para comprobar las hipótesis planteadas en la investigación.

Al finalizar la tabulación se analizó e interpretó los datos tomando en cuenta estudios realizados con relación al estudio presente. Finalmente se procedió a emitir las conclusiones y recomendaciones.

MÉTODOS

La presente investigación se llevó a cabo a través de la utilización del método inductivo, para un análisis de lo particular a lo general, por lo que permitió conocer y analizar el comportamiento de las personas con capacidades especiales que se encuentra en el CEPRDIS, de la ciudad de Loja, para lo cual fue necesario el uso de técnicas como: la observación, la entrevista, la encuesta, y de esta manera se determinó el problema.

Además el método deductivo, sirvió para conocer los aspectos generales de la poca importancia que le dan al atletismo para que sea practicada por las personas con capacidades especiales, por ello se conoció las adaptaciones específicas que se debe realizar a dicho deporte. Finalmente el método analítico que se usó para segmentar la zona de estudio.

f. RESULTADOS

ENCUESTA APLICADA A LOS PADRES DE FAMILIA DEL CEPRODIS

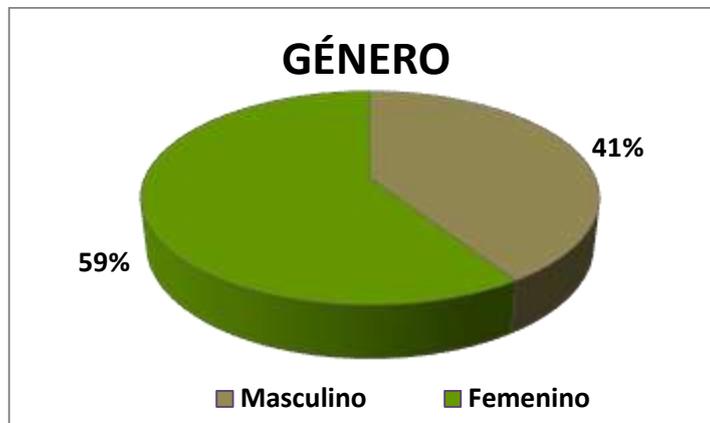
1. Datos referenciales de su hijo (a)
 - Sexo

Tabla N° 1.

GENERO		
Detalle	f	%
Masculino	20	41
Femenino	29	59
TOTAL	49	100

Fuente: Encuesta realizada a PPF del CEPRODIS, Mayo 2013

Elaboración: Rooswel Stalin Solano Merino



Interpretación

Al preguntar a los padres de familia sobre el sexo de sus hijos se pudo evidenciar que el 59% son de sexo femenino y el restante 41% son de sexo masculino, lo que permite determinar que existe un mayor número de mujeres dentro del Centro de Protección para Discapacitados (CEPRODIS).

2. Tipo de discapacidad:

Tabla N° 2

TIPO DE DISCAPACIDAD		
Detalle	f	%
Intelectual	17	35
Física	8	16
Mental	24	49
TOTAL	49	100

Fuente: Encuesta realizada a PPF del CEPRODIS, Mayo 2013

Elaboración: Rooswel Stalin Solano Merino



Interpretación

Los padres de familia manifestaron que la mayor parte de sus hijos, es decir el 49% de ellos poseen discapacidad mental (retraso mental); esto debido básicamente a alguna deficiencia de la capacidad de realizar una actividad en forma o dentro del margen que se considera normal para un ser humano, seguido del 35% que poseen algún tipo de discapacidad intelectual que se da cuando una persona tiene ciertas limitaciones en su funcionamiento mental y en habilidades tales como la comunicación, el cuidado de sí mismo, y las habilidades sociales, dentro de los cuales se encuentran las personas con Síndrome de Down. El restante 16% poseen discapacidad física que es resultado de una imposibilidad que limita o impide el desempeño motor de la persona afectada; que significa que las partes afectadas son los brazos y/o las piernas.

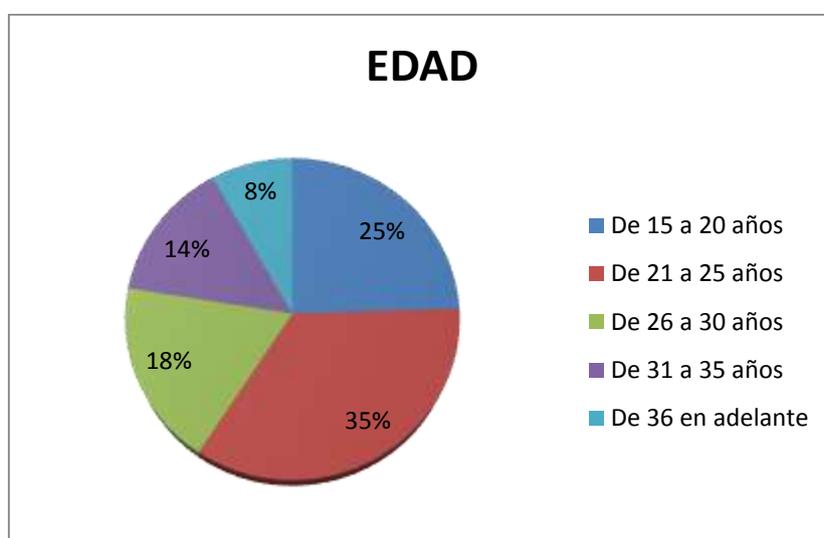
3. Edad

Tabla N° 3

EDAD DEL ESTUDIANTE		
Detalle	f	%
De 15 a 20 años	12	25
De 21 a 25 años	17	35
De 26 a 30 años	9	18
De 31 a 35 años	7	14
De 36 en adelante	4	8
TOTAL	49	100

Fuente: Encuesta realizada a PPF del CEPRODIS, Mayo 2013

Elaboración: Rooswel Stalin Solano Merino



Interpretación

Al preguntar a los padres de familia sobre la edad de sus hijos el 25% manifestaron que las edades de estos oscilan entre 15 a 20 años, el 35% entre 21 a 25 años, el 18% entre 26 a 30 años, el 14% entre 31 a 35 años y el 8% de 36 años en adelante. Como se puede evidenciar en el gráfico las personas que pasan al cuidado del personal del CEPRODIS oscilan entre 15 a 25 años de edad, lo que permite de alguna manera orientar a cuales serían las adaptaciones que se pueden aplicar al atletismo y sea practicado por ellos con el fin de obtener los mejores resultados posibles en lo referente a su coordinación psicomotriz.

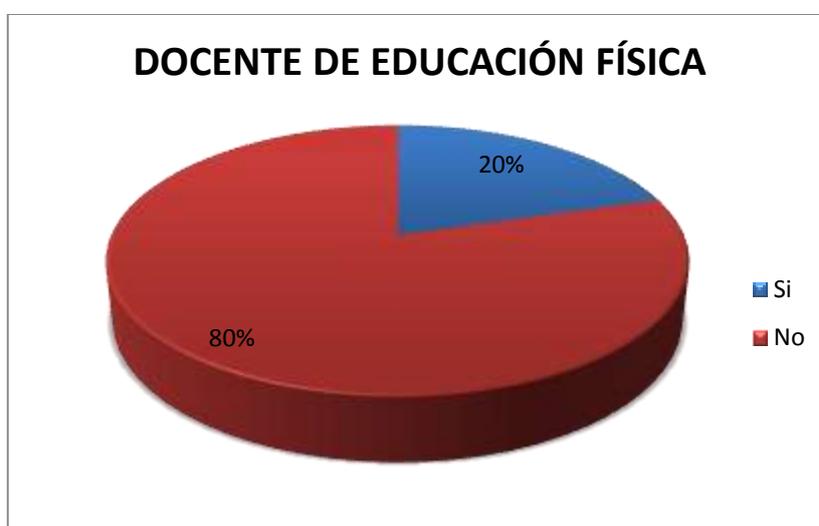
4. Conoce si el CEPRODIS cuenta con Docentes de Educación Física

Tabla N° 4

DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA		
Detalle	f	%
Si	10	20
No	39	80
TOTAL	49	100

Fuente: Encuesta realizada a PPF del CEPRODIS, Mayo 2013

Elaboración: Rooswel Stalin Solano Merino



Interpretación

Al preguntar a los padres de familia si el CEPRODIS cuenta con un profesor de Educación Física el 80% de ellos manifestaron que No y únicamente el 20% indicó que Si posee; pero al constatar en el plantel docente en realidad no existe dicho profesor sino que en algunas ocasiones el Rehabilitador se encarga de realizar ejercicios con los discapacitados y algunas personas que llegan a realizar prácticas los mismos que no son permanentes ni constantes; por lo tanto se puede determinar que aquellos padres de familia que contestaron positivamente posiblemente se debe a una confusión.

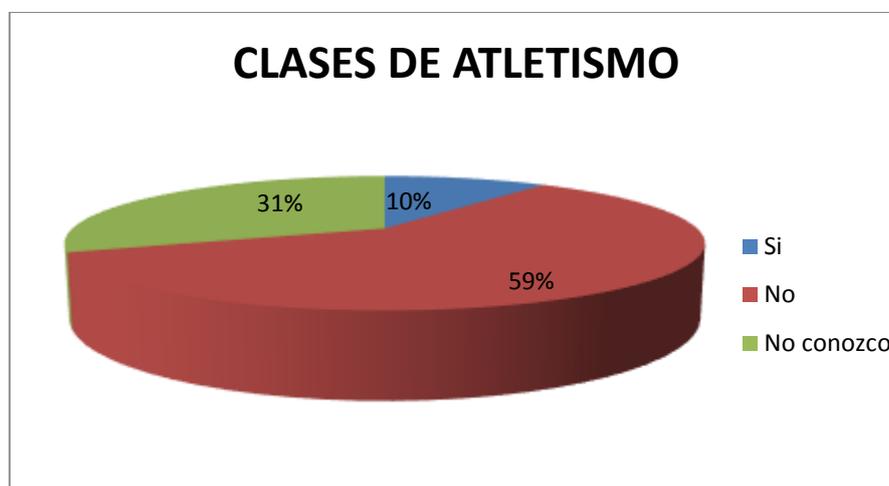
5. En el Centro se imparten clases de atletismo a los alumnos:

Tabla N° 5

CLASES DE ATLETISMO		
Detalle	f	%
Si	5	10
No	29	59
No conozco	15	31
TOTAL	49	100

Fuente: Encuesta realizada a PPF del CEPRODIS, Mayo 2013

Elaboración: Rooswel Stalin Solano Merino



Interpretación

El 59% de los 49 padres de familia encuestados indicaron que sus hijos no reciben clases de atletismo, seguido del 31% que manifestaron no conocer y el restante 10% dijeron que si reciben, al igual que la pregunta anterior puede existir alguna confusión por parte de ellos, ya que se realizan ejercicios recreativos más no clases de atletismo.

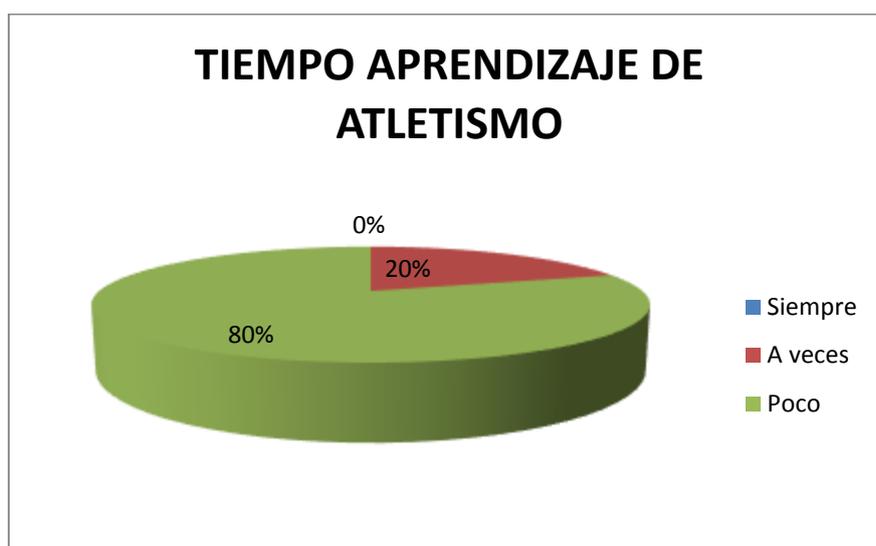
6. Que tiempo le dedican al aprendizaje sobre el atletismo:

Tabla N° 6

TIEMPO APRENDIZAJE DE ATLETISMO		
Detalle	f	%
Siempre	0	0
A veces	1	20
Poco	4	80
TOTAL	5	100

Fuente: Encuesta realizada a PPF del CEPRODIS, Mayo 2013

Elaboración: Rooswel Stalin Solano Merino



Interpretación

Del 10% de los padres de familia que indicaron que sus hijos si reciben clases de atletismo, el 80% de ellos manifestaron que el tiempo dedicado para ello es poco, y el restante 20% dijeron que a veces.

Por lo tanto se puede concluir que en el CEPRODIS existe poco interés en brindar a las personas con capacidades especiales este deporte (atletismo).

7. Conoce si se planifica la enseñanza de la disciplina del atletismo

Tabla N° 7

PLANIFICACIÓN DE LA ENSEÑANZA DEL ATLETISMO		
Detalle	F	%
Si	1	20
No	3	60
A veces	1	20
TOTAL	5	100

Fuente: Encuesta realizada a PPF del CEPRODIS, Mayo 2013
Elaboración: Rooswel Stalin Solano Merino



Interpretación

Otra de las preguntas realizadas a los 5 padres de familia que indicaron que sus hijos si reciben clases de atletismo, fue si el docente encargado planifica las clases (atletismo) antes de impartirla a los estudiantes, donde el 60% de ellos dice que no existe planificación, además un 20% manifiesta que a veces se planifica y solo un 20% dice que si existe una planificación; por tanto de acuerdo a los datos se puede señalar que para proceder a dar la clase de atletismo en el CEPRODIS no existe planificación.

8. Usted cree que si se aplica el atletismo ayudaría a la coordinación psicomotriz de su hijo (a), Si o NO y porque.

Tabla N° 8

ATLETISMO AYUDA A LA CORDINACIÓN PSICOMOTRIZ		
Detalle	f	%
Si	36	73
No	13	27
TOTAL	49	100

Fuente: Encuesta realizada a PPF del CEPRODIS, Mayo 2013
Elaboración: Rooswel Stalin Solano Merino



Interpretación

Uno de los objetivos de la investigación es comprobar como el atletismo influye en el mejoramiento de la coordinación psicomotriz de las personas con capacidades especiales, es por ello que se planteó la presente pregunta a los padres de familia, teniendo como resultado que 36 de ellos, es decir el 73% indican que el atletismo Si ayuda a la coordinación psicomotriz de sus hijos, y el restante 27% manifestaron que el atletismo No les ayuda la coordinación psicomotriz.

Además, es primordial conocer razones del porque ayuda o no; es así que aquellos padres de familia que ven a la práctica del Atletismo como una ayuda el 50% dice que es porque mejora los movimientos corporales, seguido del 33% que es porque permite compartir e interactuar con las personas que los rodean y el 17% que porque logra realizar actividades de manera autónoma.

El 27% de la población encuestada manifestó que el atletismo no mejora la coordinación psicomotriz de sus hijos, debido principalmente a que se convierte en un peligro para practicarlo y además porque no es posible realizarlo. Ante esto es importante indicar que para que el atletismo sea practicado por las personas con capacidades especiales es necesario adaptar este deporte, lo cual si es posible como se muestra en la revisión literaria de la presente investigación.

9. Usted sabe que mediante el atletismo se puede ayudar a la coordinación psicomotriz de su hijo (a).

Tabla N° 9

CONOCE QUE EL ATLETISMO AYUDA A LA CORDINACIÓN PSICOMOTRIZ		
Detalle	f	%
Si	38	78
No	11	22
TOTAL	49	100

Fuente: Encuesta realizada a PPF del CEPRODIS, Mayo 2013

Elaboración: Rooswel Stalin Solano Merino



Interpretación

Fue importante conocer si los padres de familia sabían que el practicar el atletismo ayudaba a la coordinación psicomotriz de sus hijos, por ello se les planteó la pregunta, donde pudimos encontrar que gran parte de ellos si conocen que atletismo les ayudaría siendo un total de 78% los que se manifiestan positivamente y el 22% expresan lo contrario.

Ante ello, se puede concluir que si en el CEPRODIS se considera practicar el Atletismo como uno de los deportes a ser realizados por las personas con capacidades especiales tendrán una buena acogida por parte de los padres incluso para planificar las adaptaciones al mismo; ya que para dichas adaptaciones en gran parte se requiere de ayuda de personas en buenas condiciones físicas, mentales e intelectuales.

10. Existen organizaciones de campeonatos internos y externos del atletismo por parte de las autoridades del CEPRODIS

Tabla N° 10

CAMPEONATOS INTERNOS Y EXTERNOS DE ATLETISMO		
Detalle	f	%
Si	4	8
No	38	78
A veces	7	14
TOTAL	49	100

Fuente: Encuesta realizada a PPF del CEPRODIS, Mayo 2013

Elaboración: Rooswel Stalin Solano Merino



Interpretación

Con el fin de conocer la importancia que las autoridades del CEPRODIS le dan a la práctica del Atletismo, se les preguntó a los padres de familia si existen campeonatos internos y externos de éste deporte, donde el 78% de los padres de familia encuestados indican que no existen, seguido del 14% que dice que a veces se realizan estos campeonatos y el 8% manifiesta que nunca se realizan.

11. Usted cree que el CEPRODIS cuenta con la infraestructura e implementos deportivos para la enseñanza de la Educación Física y de manera específica para el Atletismo

Tabla N° 11

INFRAESTRUCTURA E IMPLEMENTOS DEPORTIVOS PARA LA ENSEÑANZA DE C.F. (ATLETISMO)		
Detalle	f	%
Si	2	4
No	38	78
En parte	9	18
TOTAL	49	100

Fuente: Encuesta realizada a PPF del CEPRODIS, Mayo 2013

Elaboración: Rooswel Stalin Solano Merino



Interpretación

Para una eficiente práctica y enseñanza del Atletismo es vital contar con la infraestructura e implementos necesarios, ante ello el 78% de los padres de familia encuestadas son conscientes que en el CEPRODIS no se cuenta con ello, limitando de esta manera el buen rendimiento y resultados esperados al aplicar el atletismo como deporte de rutina entre las personas con capacidades especiales, el 4 % manifiesta que sí y el 18% indica que en parte.

Por lo tanto se recomienda a las autoridades competentes se realicen las gestiones necesarias para la adquisición y adecuación del área para practicar el atletismo obteniendo de esta manera una de las formas que pueden utilizar para mejorar la coordinación psicomotriz de sus estudiantes.

12. ¿El centro cuenta con los recursos y materiales pedagógicos para la enseñanza del bloque de juegos en Educación Física?

Tabla N° 12

RECURSOS Y MATERIALES PARA LA ENSEÑANZA DE JUEGOS EN EDUCACIÓN FÍSICA		
Detalle	f	%
Si	5	10
No	12	25
En parte	32	65
TOTAL	49	100

Fuente: Encuesta realizada a PPF del CEPRODIS, Mayo 2013

Elaboración: Rooswel Stalin Solano Merino



Interpretación

En todo proceso de enseñanza – aprendizaje, la pedagogía es lo primordial y para ello el adecuado recurso y material que se dispone; no siendo una excepción para la enseñanza de la Educación Física, al consultar sobre esto a los padres de familia el 65% manifestaron que el Centro aún le hace falta completar dichos recursos y materiales, el 25% dijeron no cuentan con los recursos-materiales adecuados, y el 10% expresaron que si cuentan con los recursos y materiales indicados para su enseñanza.

ENTREVISTA APLICADA A LOS DOCENTES DEL CEPRODIS

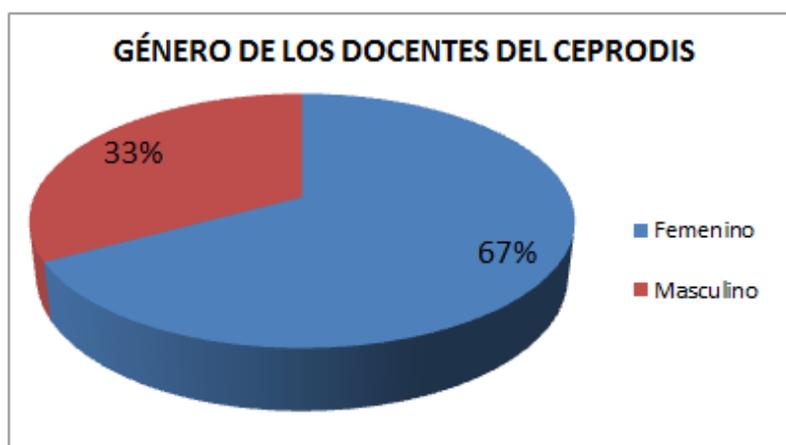
13. Años de docencia

Tabla N° 13

GÉNERO DE DOCENTES DEL CEPRODIS		
Detalle	F	%
Femenino	2	67
Masculino	1	33
TOTAL	3	100

Fuente: Encuesta realizada a PPF del CEPRODIS, Mayo 2013

Elaboración: Rooswel Stalin Solano Merino



Interpretación

Existen 3 docentes, 2 del género femenino y 1 del género masculino, una de ellas cuenta con 33 años de servicio en el Centro, todos ellos se encargan del mantenimiento y control de las personas con capacidades especiales, dicho cuidados se refieren a las terapias que cada uno de ellos debe tener, así como la alimentación. Su horario regular es de 08h00 a las 16h00 ininterrumpidamente.

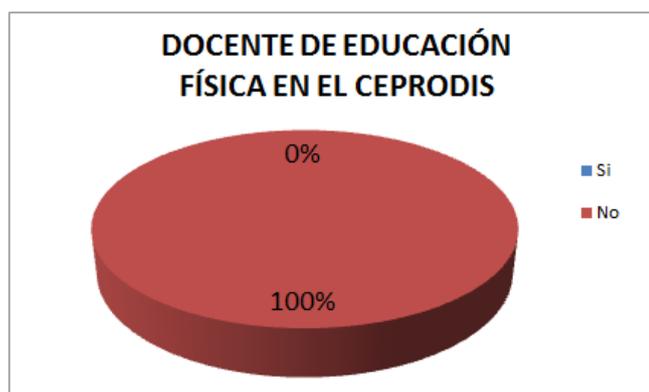
14. El centro de protección para discapacitados cuenta con Docentes de Educación Física

Tabla N° 14

DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA		
Detalle	F	%
Si	0	0
No	3	100
TOTAL	3	100

Fuente: Encuesta realizada a PPF del CEPRODIS, Mayo 2013

Elaboración: Rooswel Stalin Solano Merino



Interpretación

Se constató que efectivamente en el CEPRODIS no se cuenta con un profesor de Educación Física, siendo esta una de las razones de la falta de gestión ante las autoridades competentes para la adecuación e implementación de infraestructura para la enseñanza de la Educación Física de manera especial el Atletismo, objeto de estudio en la presente investigación; de igual manera en lo referente a los recursos y materiales pedagógicos necesarios.

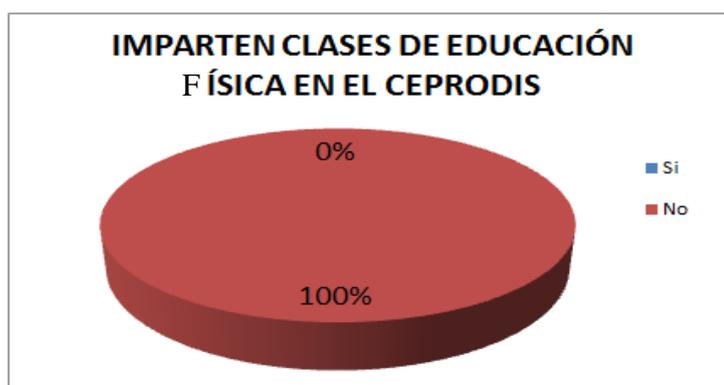
15. En su centro de protección se imparten clases de atletismo a los alumnos.

Tabla N° 15

IMPARTEN CLASES DE ATLETISMO		
Detalle	F	%
Si	0	0
No	3	100
TOTAL	3	100

Fuente: Encuesta realizada a PPF del CEPRODIS, Mayo 2013

Elaboración: Rooswel Stalin Solano Merino



Interpretación

En lo que respecta específicamente a las clases de Atletismo, manifestaron que no se dicta esta clase a las personas con capacidades especiales que se encuentran en el CEPRODIS, pero los Docentes son conscientes y conocen de que éste Deporte ayudaría a la coordinación psicomotriz de los estudiantes debido a que al realizarla previas adaptaciones técnicas necesarias mejorarían los movimientos corporales.

16. Si se imparten clases de atletismo se consultará:

Tabla N° 16

CAMPEONATOS DE ATLETISMO INTERNOS		
Detalle	F	%
Muchos	0	0
Pocos	2	67
No existe	1	33
TOTAL	3	100

Fuente: Encuesta realizada a PPF del CEPRODIS, Mayo 2013

Elaboración: Rooswel Stalin Solano Merino



Interpretación

Los Docentes indican que son pocas las ocasiones en las que las autoridades encargadas del CEPRODIS – Loja realizan campeonatos del atletismo internos y externos; esto básicamente se da por las invitaciones recibidas de otros organismos gubernamentales.

TEST APLICADO A LOS ESTUDIANTES DEL CEPRODIS

Sistema instrumental para la medición de la motricidad en las personas con capacidades especiales, del Centro de Protección para Discapacitados (CEPRODIS) de la ciudad de Loja

Edad: _____

Tipo de Discapacidad: _____

Sexo: M () F ()

Antes de la práctica del atletismo

CAMINAR

1. _____ Con apoyo camina de lado.
2. _____ Con apoyo avanza una pierna y acerca la otra.
3. _____ Con apoyo camina frontal
4. _____ Con apoyo camina frontal colocando una y otra pierna alternadamente.
5. _____ Con apoyo menos de cinco pasos.
6. _____ Con apoyo más de cinco pasos.
7. _____ Sin apoyo camina con los brazos extendidos a los lados del cuerpo.
8. _____ Sin apoyo camina con movimientos simultáneos de brazos.
9. _____ Sin apoyo camina llevando los brazos al lado del cuerpo.
10. _____ Sin apoyo camina con movimientos simultáneos de brazos.
11. _____ Sin apoyo camina con movimientos coordinados de los brazos.
12. _____ Sin apoyo camina con los brazos al frente.
13. _____ Sin apoyo menos de cinco pasos.
14. _____ Sin apoyo camina con movimientos coordinados de brazos y piernas.
15. _____ Camina pero no coordina los movimientos de brazos y piernas.
16. _____ Camina por una viga o muro estrecho.
17. _____ Camina por una tabla ancha colocada en el piso.
18. _____ Camina por una línea dibujada en el piso.
19. _____ Camina por una viga o muro estrecho con pasos laterales.
20. _____ Camina por la viga llevando objetos en el cuerpo.
21. _____ Camina hacia atrás
22. _____ Camina hacia atrás por una tabla en el piso

CORRER

1. _____ Da pasos rápidos y cortos.
2. _____ Da pasos rápidos con breve fase de vuelo y los brazos a los lados del cuerpo.
3. _____ Da pasos rápidos, con mayor fase de vuelo.
4. _____ Da pasos rápidos, mayor fase de vuelo, movimientos coordinados de brazos y piernas.
5. _____ Corre con aumento de la fase de vuelo, mayor ritmo en el movimiento y coordinación de brazos y piernas.
6. _____ Corre hacia atrás.
7. _____ Corre y lanza un objeto.

8. _____ Camina y corre alternativamente.
9. _____ Corre y golpea la pelota con un pie.
10. _____ Corre bordeando objetos (2 como mínimo), separados 70 centímetros
11. _____ Corre en zig-zag (más de 2 marcas), separados 70 centímetros.

LANZAR Y CAPTURAR

1. _____ Lanza la pelota con una mano hacia abajo.
2. _____ Lanza la pelota con las dos manos hacia abajo.
3. _____ Lanza la pelota con una mano de abajo hacia arriba.
4. _____ Lanza la pelota al frente menos de un metro, sin dirección.
5. _____ Hace rodar la pelota pequeña con una mano sin dirección.
6. _____ Hace rodar la pelota pequeña con una mano con bastante dirección.
7. _____ Hace rodar la pelota pequeña con dos manos con bastante dirección.
8. _____ Captura con las dos manos y ayuda de todo el cuerpo, la pelota mediana que le lanzan rodando.
9. _____ Captura la pelota desde el pecho, la pelota mediana que le lanzan.
10. _____ Lanzan la pelota con ambas manos a un objeto colocado a la altura de la vista y a menos de un metro, sin dirección ni alcance del objetivo.
11. _____ Lanza a un objeto colocado a la altura de la vista a más de 1 metro con mejor dirección y alcance del objeto.
12. _____ Lanza con ambas manos desde el pecho sin dirección.
13. _____ Lanza con ambas manos desde el pecho con dirección.
14. _____ Lanza con ambas manos por encima de la cabeza sin dirección y a menos de un metro.
15. _____ Lanza con ambas manos por encima de la cabeza con bastante dirección y a más de un metro.
16. _____ Lanza con ambas manos desde abajo del tronco.
17. _____ Captura con ambas manos la pelota que le lanzan de rebote.
18. _____ Captura con ambas manos y con ayuda del cuerpo la pelota que le lanzan.
19. _____ Rueda la pelota con una mano por un banco.
20. _____ Rueda el aro con una mano por el piso.
21. _____ Captura el aro que rueda por el piso.
22. _____ Lanza la pelota de rebote y la captura.
23. _____ Golpea la pelota con el pie.
24. _____ Lanza la pelota con las dos manos hacia arriba y la captura.
25. _____ Golpea la pelota contra el piso.

TREPAR

1. _____ Sube y desciende una silla de pequeña altura con el apoyo de brazos y piernas.
2. _____ Sube y desciende una silla de pequeña altura con el apoyo de todo el cuerpo.
3. _____ Trepa por la barra vertical, hace el cambio de agarre de las manos pero las piernas se mantienen en el agarre, no se desplazan.
4. _____ Trepa por la barra vertical, hace el cambio del agarre de las manos y al mismo tiempo sube las piernas flexionadas.

REPTAR

1. _____ Se desplaza arrastrando su cuerpo por el piso, lleva un brazo al frente y la pierna correspondiente, lleva el otro brazo y pierna descoordinadamente.
2. _____ Se desplaza arrastrando su cuerpo por el piso, pero lleva los dos brazos al frente y empuja su cuerpo hacia delante descoordinadamente.
3. _____ Se desplaza separando el cuerpo un poco del piso.
4. _____ Se desplaza separando completamente el cuerpo del piso (gatea).
5. _____ Se desplaza arrastrando su cuerpo por encima de un banco.
6. _____ Se desplaza arrastrando su cuerpo por el piso coordinadamente.

SALTAR

1. _____ Realizar saltillos hacia arriba con los dos pies, las piernas flexionadas en las caídas.
2. _____ Realizar saltillos hacia arriba con los dos pies, las piernas extendidas en las caídas.
3. _____ Saltillos laterales hacia un lado.
4. _____ Saltillos laterales hacia un lado y otro.
5. _____ Realiza saltos desde 20 cm de altura, piernas extendidas en la caída.
6. _____ Realiza saltos desde 20 cm de altura piernas semiflexionadas en la caída.
7. _____ Salta una cuerda de 25 cm de altura, pasando una pierna primero y la otra después.
8. _____ Realiza un salto hacia delante con las dos piernas a la vez y caída con las dos piernas flexionadas.
9. _____ Realiza tres saltos con un pié, manteniendo la misma altura aproximadamente en cada salto.
10. _____ Salta abriendo y cerrando las piernas.
11. _____ Saltos laterales en una viga de 20 cm de altura con apoyo de ambas manos.
12. _____ Saltillos con giros.
13. _____ Saltillos hacia atrás.
14. _____ Saltan a la tapa del cajón a nivel del piso.

Sistema instrumental para la medición de la motricidad en las personas con capacidades especiales, del Centro de Protección para Discapacitados (CEPRODIS) de la ciudad de Loja

Edad: _____

Tipo de Discapacidad: _____

Sexo: M () F ()

Después de la práctica del atletismo

CAMINAR

1. _____ Con apoyo camina de lado.
2. _____ Con apoyo avanza una pierna y acerca la otra.
3. _____ Con apoyo camina frontal
4. _____ Con apoyo camina frontal colocando una y otra pierna alternadamente.
5. _____ Con apoyo menos de cinco pasos.
6. _____ Con apoyo más de cinco pasos.
7. _____ Sin apoyo camina con los brazos extendidos a los lados del cuerpo.
8. _____ Sin apoyo camina con movimientos simultáneos de brazos.
9. _____ Sin apoyo camina llevando los brazos al lado del cuerpo.
10. _____ Sin apoyo camina con movimientos simultáneos de brazos.
11. _____ Sin apoyo camina con movimientos coordinados de los brazos.
12. _____ Sin apoyo camina con los brazos al frente.
13. _____ Sin apoyo menos de cinco pasos.
14. _____ Sin apoyo camina con movimientos coordinados de brazos y piernas.
15. _____ Camina pero no coordina los movimientos de brazos y piernas.
16. _____ Camina por una viga o muro estrecho.
17. _____ Camina por una tabla ancha colocada en el piso.
18. _____ Camina por una línea dibujada en el piso.
19. _____ Camina por una viga o muro estrecho con pasos laterales.
20. _____ Camina por la viga llevando objetos en el cuerpo.
21. _____ Camina hacia atrás
22. _____ Camina hacia atrás por una tabla en el piso

CORRER

1. _____ Da pasos rápidos y cortos.
2. _____ Da pasos rápidos con breve fase de vuelo y los brazos a los lados del cuerpo.
3. _____ Da pasos rápidos, con mayor fase de vuelo.
4. _____ Da pasos rápidos, mayor fase de vuelo, movimientos coordinados de brazos y piernas.
5. _____ Corre con aumento de la fase de vuelo, mayor ritmo en el movimiento y coordinación de brazos y piernas.
6. _____ Corre hacia atrás.
7. _____ Corre y lanza un objeto.
8. _____ Camina y corre alternativamente.

9. _____ Corre y golpea la pelota con un pie.
10. _____ Corre bordeando objetos (2 como mínimo), separados 70 centímetros
11. _____ Corre en zig-zag (más de 2 marcas), separados 70 centímetros.

LANZAR Y CAPTURAR

1. _____ Lanza la pelota con una mano hacia abajo.
2. _____ Lanza la pelota con las dos manos hacia abajo.
3. _____ Lanza la pelota con una mano de abajo hacia arriba.
4. _____ Lanza la pelota al frente menos de un metro, sin dirección.
5. _____ Hace rodar la pelota pequeña con una mano sin dirección.
6. _____ Hace rodar la pelota pequeña con una mano con bastante dirección.
7. _____ Hace rodar la pelota pequeña con dos manos con bastante dirección.
8. _____ Captura con las dos manos y ayuda de todo el cuerpo, la pelota mediana que le lanzan rodando.
9. _____ Captura la pelota desde el pecho, la pelota mediana que le lanzan.
10. _____ Lanzan la pelota con ambas manos a un objeto colocado a la altura de la vista y a menos de un metro, sin dirección ni alcance del objetivo.
11. _____ Lanza a un objeto colocado a la altura de la vista a más de 1 metro con mejor dirección y alcance del objeto.
12. _____ Lanza con ambas manos desde el pecho sin dirección.
13. _____ Lanza con ambas manos desde el pecho con dirección.
14. _____ Lanza con ambas manos por encima de la cabeza sin dirección y a menos de un metro.
15. _____ Lanza con ambas manos por encima de la cabeza con bastante dirección y a más de un metro.
16. _____ Lanza con ambas manos desde abajo del tronco.
17. _____ Captura con ambas manos la pelota que le lanzan de rebote.
18. _____ Captura con ambas manos y con ayuda del cuerpo la pelota que le lanzan.
19. _____ Rueda la pelota con una mano por un banco.
20. _____ Rueda el aro con una mano por el piso.
21. _____ Captura el aro que rueda por el piso.
22. _____ Lanza la pelota de rebote y la captura.
23. _____ Golpea la pelota con el pie.
24. _____ Lanza la pelota con las dos manos hacia arriba y la captura.
25. _____ Golpea la pelota contra el piso.

TREPAR

1. _____ Sube y desciende una silla de pequeña altura con el apoyo de brazos y piernas.
2. _____ Sube y desciende una silla de pequeña altura con el apoyo de todo el cuerpo.
3. _____ Trepa por la barra vertical, hace el cambio de agarre de las manos pero las piernas se mantienen en el agarre, no se desplazan.
4. _____ Trepa por la barra vertical, hace el cambio del agarre de las manos y al mismo tiempo sube las piernas flexionadas.

REPTAR

1. _____ Se desplaza arrastrando su cuerpo por el piso, lleva un brazo al frente y la pierna correspondiente, lleva el otro brazo y pierna descoordinadamente.
2. _____ Se desplaza arrastrando su cuerpo por el piso, pero lleva los dos brazos al frente y empuja su cuerpo hacia delante descoordinadamente.
3. _____ Se desplaza separando el cuerpo un poco del piso.
4. _____ Se desplaza separando completamente el cuerpo del piso (gatea).
5. _____ Se desplaza arrastrando su cuerpo por encima de un banco.
6. _____ Se desplaza arrastrando su cuerpo por el piso coordinadamente.

SALTAR

1. _____ Realizar saltillos hacia arriba con los dos pies, las piernas flexionadas en las caídas.
2. _____ Realizar saltillos hacia arriba con los dos pies, las piernas extendidas en las caídas.
3. _____ Saltillos laterales hacia un lado.
4. _____ Saltillos laterales hacia un lado y otro.
5. _____ Realiza saltos desde 20 cm de altura, piernas extendidas en la caída.
6. _____ Realiza saltos desde 20 cm de altura piernas semiflexionadas en la caída.
7. _____ Salta una cuerda de 25 cm de altura, pasando una pierna primero y la otra después.
8. _____ Realiza un salto hacia delante con las dos piernas a la vez y caída con las dos piernas flexionadas.
9. _____ Realiza tres saltos con un pié, manteniendo la misma altura aproximadamente en cada salto.
10. _____ Salta abriendo y cerrando las piernas.
11. _____ Saltos laterales en una viga de 20 cm de altura con apoyo de ambas manos.
12. _____ Saltillos con giros.
13. _____ Saltillos hacia atrás.
14. _____ Saltan a la tapa del cajón a nivel del piso.

g. DISCUSIÓN

HIPÓTESIS UNO

Enunciado:

Las actividades atléticas mejoran la coordinación psicomotriz de las personas con capacidades especiales.

Análisis

De acuerdo a la información obtenida en la encuesta (preguntas 5 y 6), y entrevista a los Docentes, el 73% de los encuestados manifestó que el atletismo si ayuda a la coordinación psicomotriz de las personas con capacidades especiales básicamente porque mejoran los movimientos corporales, coincidiendo en la razón que dieron los 3 Docentes.

Además todos los Docentes manifestaron conocer que el atletismo es una de las formas que se puede utilizar para ayudar a la coordinación psicomotriz, y el 78% de los padres de familia indicaron lo mismo.

Interpretación

Para interpretar la hipótesis, fue necesario aplicar una encuesta, la misma que estuvo dirigida a los Padres de Familia de las personas con capacidades especiales, se les aplicó a ellos por el tipo de discapacidad que poseen las personas en el centro, que en su gran mayoría (49%) tienen discapacidad mental, lo que dificulta en gran manera poder obtener los datos que se requieren.

Asimismo, se entrevistó a los 3 docentes que se encuentra en el Centro.

Para aceptar la hipótesis, es necesario que las respuestas a las preguntas planteadas que se vinculan a ésta hipótesis tengan una aceptación mayor al 70%, caso contrario rechazaríamos.

Decisión.

Una vez realizado el análisis para determinar la aceptación o rechazo de la primera hipótesis y como se puede verificar en el punto anterior, más del 70% de la población objeto de estudio reconoce que el realizar actividades atléticas mejoran la coordinación psicomotriz de las personas con capacidades especiales.

Por lo tanto, se acepta la hipótesis planteada.

HIPÓTESIS DOS

Enunciado:

El uso del atletismo por tipo de discapacidad causa resultados positivos en las personas con capacidades especiales.

Análisis

Considerando la revisión teórica y estudios de caso y tomando en cuenta las discapacidades que poseen las personas del CEPRODIS, que en su mayor parte, el 49% poseen discapacidad mental, seguido del 35% que tienen discapacidad intelectual. Se determina que la práctica del atletismo por parte de estas personas si es posible adecuarlo para que sea ejercitado por ellos.

Siendo conscientes los Docentes que para realizar el Atletismo, deben necesariamente adaptarlo al tipo de discapacidad existente en el Centro, es decir que no necesariamente se debe cumplir el reglamento del Atletismo en su totalidad.

Interpretación:

Con el fin de demostrar la segunda hipótesis hacemos referencia a la revisión literaria, específicamente a los temas sobre el Atletismo Adaptado, lo cual es

obligatorio y necesario realizarlo para alcanzar buenos resultados en las personas con capacidades especiales de acuerdo a su tipo de discapacidad.

Se acepta la hipótesis, si es posible realizar las adaptaciones, caso contrario se rechazaría dicha hipótesis.

Decisión

De acuerdo al análisis realizado y en base a la sustentación teórica, se acepta la segunda hipótesis planteada.

h. CONCLUSIONES

Una vez culminada la presente investigación, se llegó a las siguientes conclusiones:

- Los padres de familia y docentes de las personas con capacidades especiales del CEPRODIS, reconocen que el Atletismo si ayuda a la coordinación psicomotriz de dichas personas, por cuanto al practicarlo se mejora los movimientos corporales y además les permite compartir e interactuar entre todos ellos.
- Al realizar la práctica del atletismo los estudiantes con capacidades especiales del CEPRODIS, se pudo demostrar a través de la aplicación del Test antes y después de deporte que si les ayudó a mejorar los movimientos y coordinación.
- Para que el atletismo sea efectuado por las personas con capacidades especiales es primordial que se realicen las adaptaciones al mismo, considerando el tipo de discapacidad que poseen y de esta manera los resultados en referencia a la coordinación psicomotriz serán los esperados.
- Existe poca importancia a la práctica del Atletismo en el Centro, aunque tanto Docentes como Padres de Familia reconocen que es un medio para mejorar la coordinación psicomotriz de las personas con capacidades especiales.

i. RECOMENDACIONES

- Brindar información y concientizar a los Padres de Familia sobre la importancia de la práctica del atletismo en las personas con capacidades especiales como un medio para mejorar la coordinación psicomotriz.
- A las autoridades competentes que realicen las gestiones necesarias para la asignación de un docente en Educación Física; siendo de vital importancia la permanencia de él en el Centro para que a través de prácticas deportivas se permita mejorar la coordinación psicomotriz de las personas con capacidades especiales.
- La infraestructura e implementos deportivos así como los recursos y materiales pedagógicos son necesarios para un buen proceso de enseñanza – aprendizaje del Atletismo tomando en cuenta las adaptaciones necesarias para las personas con capacidades especiales antes de ponerlo en práctica, es por ello que se recomienda que en el CEPRODIS se realicen las adecuaciones y adquisiciones necesarias para una eficiente práctica de dicho deporte.
- Los docentes encargados de impartir las clases de atletismo es necesario que realicen la planificación adecuada, considerando al grupo de estudiantes que se dirigen según el tipo de discapacidad que poseen.
- Organizar campeonatos internos de atletismo para alcanzar una mayor vinculación entre las personas del centro, lo que permitirá identificar talentos y a la vez ellos participarán en campeonatos externos.

j. BIBLIOGRAFÍA

- Balcells, P. (29 de 09 de 2012). *Salud Mental*. Recuperado el 29 de 09 de 2012, de "Discapacidad y deporte: Beneficios físicos y psicológicos del deporte adaptado": <http://www.discapacidadonline.com/deporte-adaptado-beneficios-salud-mental-fisica.html>
- Carrasco, D. &. (s.f.). *Deportes adaptados a discapacitados físicos*. Madrid, España.: Universidad Politécnica de Madrid. Instituto Nacional de Educación Física. .
- Carvajal, N. (1988). *Educación Física, tercera etapa, educación básica*. Venezuela: Romor. Primera Edición.
- Dodge, J. V. (1990). *Enciclopedia Hispánica. Enciclopedia Británica Publishers INC*. Carácas. Venezuela: Primera Edición.
- Española, R. A. (2001). *Diccionario de la lengua española*. Mdrid, España: XXII Edición. .
- González, H. &. (2008). *EUMED.net*. Recuperado el 29 de 09 de 2012, de Importancia de la práctica de deportes en personas discapacitadas para lograr una mejor calidad de vida: <http://www.eumed.net/rev/cccss/02/gcss.htm>
- Martinez, R. (2011). *Análisis comparativo sobre las actitudes de los estudiantes hacia sus compañeros con discapacidad*. Alicante, España: Universidad de Alicante.
- Zambrano, C. (s.f.). *Nuestra Educación Física de hoy 9º grado*. . Carácas. Venezuela: Ediciones Co-bo. Primera Edición.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TEMA:

“EL ATLETISMO Y SU INCIDENCIA EN EL MEJORAMIENTO PARA LA COORDINACIÓN PSICOMOTRIZ EN LAS PERSONAS CON CAPACIDADES ESPECIALES, DEL CENTRO DE PROTECCIÓN PARA DISCAPACITADOS (CEPRODIS) DE LA CIUDAD DE LOJA, DURANTE EL PERIODO 2012-2013”

PROYECTO DE TESIS PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN; CULTURA FÍSICA Y DEPORTES.

AUTOR

Rooswel Stalin Solano Merino

ASESOR

Mg.Sc. José Efraín Macao Naula.

LOJA - ECUADOR
2013

a. TEMA

EL ATLETISMO Y SU INCIDENCIA EN EL MEJORAMIENTO PARA LA COORDINACIÓN PSICOMOTRIZ EN LAS PERSONAS CON CAPACIDADES ESPECIALES, DEL CENTRO DE PROTECCIÓN PARA DISCAPACITADOS (CEPRODIS) DE LA CIUDAD DE LOJA, DURANTE EL PERIODO 2012-2013.

b. PROBLEMÁTICA

Las personas con discapacidad constituyen un grupo importante de ciudadanos de cualquier sociedad, y representan, según criterios internacionales coincidentes, alrededor del 10% de la población mundial. Estas personas tienen los mismos derechos que cualquier otro miembro de la sociedad y por tanto deben tener las mismas oportunidades. La discapacidad Psicomotriz es tan vieja como la propia existencia del ser humano. Desde la era primitiva se sufrían lesiones en sus diferentes patologías que se producen por distintas causas sea: accidentes, enfermedades, malformaciones congénitas y otras.

Sin embargo, el mayor reto de ésta población ha sido convencer a la sociedad de que no son una clase aparte, muchos son los calificativos que se han utilizado a lo largo de la historia para nombrar a las personas con alguna discapacidad como por ejemplo: inválido, lisiado, tullido, mutilado, Incapacitado, impedido, deforme, tarado (significa sustracción o descuento), baldado (privado por una enfermedad o accidente del uso de los miembros o de algunos de ellos).

Por otra parte, la ONU establece que en el mundo existen aproximadamente 700 millones de personas con algún tipo de discapacidad. En Chile según la encuesta CASEN (2006) hecha por el Mideplan, cifra en cerca del 7 % de la población total tiene alguna discapacidad, lo que equivale a más de 1.100.000 habitantes, estableciendo que existe un 20,3% de hogares en Chile que tienen entre sus miembros una persona con discapacidad y en un 10,9% de estos hogares es el jefe del hogar. El primer Estudio Nacional de la Discapacidad, realizado por el Fondo Nacional de la Discapacidad, actual SENADIS, estableció que las personas con discapacidad superan los 2.000.000 de habitantes y que alcanzan al 12,9% de la población, clasificando el grado de discapacidad que presentan las personas en un 55.8% con discapacidad leve, un 24.8% con discapacidad moderada y un 19.4% con discapacidad severa. Las discapacidades se distribuyen en discapacidad física (31,3%), discapacidad visual (19%), discapacidad visceral (13,9), discapacidades múltiples (10,3), discapacidad Intelectual (9%), discapacidad auditiva (8,7) y discapacidad por causa psiquiátrica (7,8%).

Además el noventa por ciento de todas las personas con discapacidad intelectual tienen una discapacidad intelectual leve y generalmente es en apariencia indistinguible de sus pares sin una Discapacidad intelectual Sin embargo, por sus limitaciones de aprendizaje, algunas estrategias de enseñanza y entrenamiento son más exitosas que otras.

Como la mayoría de los grupos de gente, los atletas con discapacidad intelectual variarán grandemente en términos de sus habilidades físicas y su habilidad en las destrezas deportivas. El grado de discapacidad intelectual generalmente no determina un nivel del desempeño de atleta sin embargo, los atletas con discapacidad intelectual severa tendrán más desafíos debido a los aspectos tácticos de competición. Estos atletas también experimentarán una mayor incidencia de discapacidades secundarias (como la parálisis cerebral u otras limitaciones físicas) que afectan sus habilidades motrices. Aun así, y brindando el entrenamiento apropiado y el tiempo de práctica suficiente, la mayoría de los atletas con discapacidad intelectual pueden competir exitosamente al lado o frente a otros compañeros no discapacitados.

Desde el punto de vista social, cultural y económica se ve afectada esta población ya que hoy en día se mantienen actitudes colectivas imperantes que suelen estar cargadas de prejuicios y mitos falsos que hacen ver a las personas con discapacidad como inferiores, incompetentes, incapaces e inaceptables. Prejuicios que encajan dentro de las denominadas concepciones estigmatizantes que incapacitan más que la propia discapacidad y que justifican el mantenimiento de ciertas actitudes negativas de los discapacitados hacia ellos mismos. La idea de las actitudes de los otros, afectan a las actitudes hacia uno mismo, con especial trascendencia en el campo de la discapacidad, los intereses de la mayor parte de los investigadores se han dirigido hacia las actitudes de los no discapacitados, pero también se hace necesario que el propio discapacitado cambie su propia actitud hacia él mismo, que le permita una mejor autoaceptación, el desarrollo de las habilidades personales y una mejor integración social.

Ante ello surge la idea de elaborar una propuesta de intervención para la mejora de la coordinación psicomotriz en las personas con discapacidad a través de actividades deportivas, específicamente el atletismo; con el fin de que los discapacitados que participan junto a otros no discapacitados contribuyan a una mejora a la adaptación social.

En el CEPRODIS existe una cantidad alta de personas con discapacidad por diversos orígenes, cuenta con las instalaciones e infraestructura adecuada para ayudar a las personas con minusvalías. La asistencia está focalizada en la rehabilitación física dejando fuera el desarrollo de actividades deportivas las que son muy importantes en la adaptación de las personas con discapacidad.

Frente a esta realidad surgen algunas interrogantes y cuestionamiento: ¿el atletismo en personas con capacidades especiales mejora su coordinación psicomotriz? ¿Es necesario adaptar el atletismo para que sea practicado por discapacitados? En conclusión, se puede identificar al problema central en lo siguiente: **LA POCA IMPORTANCIA AL ATLETISMO EN EL CENTRO DE PROTECCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDADES, (CEPRODIS) DE LA CIUDAD DE LOJA, INCIDE PARA QUE LAS PERSONAS CON CAPACIDADES ESPECIALES NO TENGAN UNA BUENA COORDINACIÓN PSICOMOTRIZ, DURANTE EL PERÍODO 2012-2013.**

c. JUSTIFICACIÓN

La Educación Física se constituye en el precedente idóneo que se encarga de crear una conducta favorable, matizada por una creciente predisposición positiva por parte de los niños hacia la práctica de actividades físico - deportivas de carácter sistemático desde edades tempranas, por su puesto bajo la égida del docente encargado de orientar y dirigir todo el proceso en busca de un aprendizaje significativo y duradero.

Conocer, entender e interpretar a las personas con capacidades especiales, suele ser difícil, ya que a muchas personas les es indiferente por falta de cultura y educación, es decir, desconocen los motivos por lo que estas personas presentan algún tipo de discapacidad, que pueden ser de diferentes orígenes, bien puede ser provocado por algún tipo de alteración, o como consecuencia de un parto difícil. Por otro lado, si se toma al atletismo como una actividad propia de su diario vivir, en personas con capacidades especiales se logrará que mejoren su coordinación psicomotriz.

El ser humano por naturaleza siente la necesidad de interactuar y compartir con las personas que lo rodean; en la medida que esto ocurra el individuo puede desenvolverse mejor, teniendo mayor confianza en sí mismo y por lo tanto alcanzará un óptimo estado de satisfacción; el atletismo es uno de los deportes que contribuye a esta plenitud personal.

Es importante considerar que las personas con capacidades especiales tienen derecho a contribuir dignamente con el desarrollo social del país, así como también a surgir como seres autónomos e independientes, siendo ellos los principales beneficiados de esta investigación, sin dejar a un lado el beneficio para la familia y el Centro.

La práctica de deportes, en especial el atletismo no es solo el arte de poder curar, es mucho más que eso, no se puede ver el resultado del tratamiento solo en curar

o salvar una vida de la persona, el tratamiento está en preservar la calidad de vida, en garantizar que el individuo pueda disfrutar su derecho a la vida, pero no solo en el concepto de estar vivo, sino en el de participación social.

Asimismo el mundo de la discapacidad ha recibido un significativo incremento de la atención profesional y social en los últimos años. Los problemas, dificultades y barreras que encuentran las personas con discapacidad han pasado a ser expuestos y analizados públicamente.

Ante ello la presente investigación tiene como objeto determinar si la incidencia del atletismo influye en el mejoramiento de la coordinación psicomotriz de las personas con capacidades especiales del CEPRODIS de la ciudad de Loja, durante el período 2012 –2013, logrando así su independencia y la contribución a la disminución de la discriminación que aún sufren algunas de estas personas.

d. OBJETIVOS

Objetivo General

Determinar si la incidencia del atletismo influye en el mejoramiento de la coordinación psicomotriz de las personas con capacidades especiales del CEPRODIS de la ciudad de Loja, durante el período 2012–2013.

Objetivos Específicos

- Comprobar como el atletismo influye en el mejoramiento de la coordinación psicomotriz de las personas con capacidades especiales.

- Identificar las adaptaciones que puede tener el atletismo para que sea practicado por las personas con capacidades especiales según su tipo de discapacidad.

e. MARCO TEÓRICO

EL ATLETISMO Y SU IMPORTANCIA

1. INTRODUCCIÓN

El atletismo es la disciplina deportiva más antiguas de todas, que remota desde la época griega donde competían en carreras y algunos lanzamientos. Así mismo el atletismo es un deporte que implica un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha; cuya enseñanza de estas disciplinas implica un desarrollo corporal amplio para los alumnos en el cual desarrollan sus habilidades motrices de manera especial teniendo reflejo en otras disciplinas deportivas de carácter colectivo como son el futbol y voleibol.

Además el atletismo es el deporte por excelencia, en el que se fundamentan todos los demás. Como tal, supone el concurso de todas las habilidades relacionadas con las disciplinas deportivas (fuerza física, inteligencia, concentración, reflejos, etc.), a la vez que necesita de la puesta en práctica de complejos sistemas que permitan la superación del atleta (desarrollo técnico, alimentación, equipo, métodos de entrenamiento, estudios de psicología y motivación, etc.).

2. HISTORIA DEL ATLETISMO

El atletismo no es solamente el deporte básico y el que da origen a otros muchos, sino también el primero que existió como tal en la antigua Grecia; se celebraban comúnmente, en efecto, competiciones atléticas en las festividades religiosas. Los juegos olímpicos se iniciaron en el 776 y se prolongaron hasta el 393 a.C. cuando fueron abolidos por el emperador romano Teodosio.

La competición atlética más antigua que se conoce es la del "estadio", una carrera en línea recta de unos 192m. En la historia del atletismo destaca un saltador de longitud llamado Chionis, porque en los juegos del año 656 a.C. obtuvo la marca más antigua que se conoce: 7'05m. Al declinar la civilización griega, el atletismo perdió su importancia; sin embargo, en el siglo XIX experimento un resurgimiento,

ya definitivo, en Inglaterra, donde en 1866 se disputaron los primeros campeonatos nacionales.

En EE.UU el atletismo tuvo una expansión paralela a la inglesa. El primer encuentro internacional se disputó en 1895, un año antes de la restauración de los juegos olímpicos, cuando el New York Athletic Club se enfrentó al London Athletic Club, pero hasta los juegos de Atenas en 1896, el atletismo no recibió el empuje necesario para convertirse en un deporte internacional. En 1913, 16 naciones fundaron en Berlín la Federación Internacional Atlética Amateur (IAFF). La primera asociación atlética femenina se constituyó en Francia en 1917, y la primera de carácter internacional, la FSFI, en 1921; el grupo fundador estaba integrado por Gran Bretaña, Francia, Checoslovaquia, Italia, España y EE.UU.

El comité olímpico internacional no admitió la participación femenina en los juegos hasta la edición de 1928. Poco antes de la II guerra mundial se iniciaron importantes competiciones al margen de los juegos olímpicos: Los juegos del imperio Británico (Actualmente llamados juegos de La Commonwealth) en 1930, y los campeonatos de Europa en 1934. Pero fue después del conflicto cuando el atletismo conoció la mayor expansión de su historia. El aumento y la mejora de las comunicaciones, el interés y la intervención de los estados en su desarrollo y los progresos técnicos han influido decisivamente en este salto cualitativo. Las marcas mejoraron radicalmente y se superaban con facilidad aunque se han dado casos excepcionales como los 8'90m en salto de longitud conseguidos por el norteamericano Bob Beamon en 1968, que no fueron superados hasta 1991. La participación también ha ido aumentando a todos los niveles; a ello han contribuido la incorporación de países que hasta la primera mitad del siglo XX eran desconocidos a nivel deportivo. Al margen de Europa, EE.UU, Australia y Nueva Zelanda, que prácticamente monopolizaron el atletismo hasta la II guerra mundial, han surgido numerosos atletas de clase mundial como los atletas cubanos Juantorena, Sotomayor y Quiroi, la jamaicana Ottey y el chino Jian-Hua, entre otros.

Sin embargo, la mayor revolución se ha producido con la eclosión de una pléyade de atletas de países africanos que dominan las carreras de fondo y medio fondo,

desde los 1500m hasta el maratón: marroquíes como Aouita, argelinos como Morceli y Bulmerka, etíopes como H. Gebreselasie tras las huellas del legendario Abebe Bikila, tanzanos, nigerianos y muy especialmente kenianos, se han instalado con asiduidad en el medallero de las competiciones.

En los últimos años se han extremado las medidas para prevenir el doping, que había tomado carta de naturaleza entre la elite mundial de los atletas: el caso más espectacular fue la descalificación del canadiense Ben Johnson después de obtener la medalla de oro y el récord mundial de los 100m lisos en los juegos olímpicos de Seúl en 1988.³

3. DEFINICIONES DEL ATLETISMO

EI ATLETISMO

- “Conjunto de pruebas deportivas de competición que se desarrolla en tres categorías: pista, campo y combinadas.”²
- “Conjunto de actividades y normas deportivas que comprenden las pruebas de velocidad, saltos y lanzamiento.”³
- “Actividad deportiva que consiste en una serie de ejercicios corporales adecuados para favorecer el desarrollo físico. Las pruebas son de tres tipos: carreras, saltos y lanzamientos. Las pruebas combinadas comprenden el triatlón, el pentatlón y el decatión.”⁴

4. IMPORTANCIA DEL ATLETISMO

El Atletismo, como deporte en la fase de iniciación del trabajo con niños debe ir orientado hacia la formación multilateral de los mismos en cuanto al desarrollo de capacidades físicas y habilidades motrices se refiere teniendo en cuenta la

²Enciclopedia Hispánica

³Diccionario de la lengua española

⁴Nuevo diccionario enciclopédico ilustrado

evolución psicobiológica de éstos, así como el establecimiento de la diferenciación en cuanto a las actividades a desarrollar en determinados momentos por cada uno de los sexos, dada la diferencia que se manifiesta en determinada etapa entre el desarrollo evolutivo de niños y niñas.

Con relación al desarrollo de las capacidades físicas, se debe aprovechar la transferencia que en este sentido proviene de trabajo desarrollado en las clases de Educación Física, el cual no debe abandonarse al margen de que los niños se encuentren iniciándose hacia la orientación específica del Atletismo en su práctica deportiva extra - docente.

De esta forma, debe quedar claro que en primer lugar el desarrollo de las capacidades físicas debe basarse en tener en cuenta la existencia de las condiciones óptimas desde el punto de vista neuromotriz, físico - funcional y cognitivo, entre las cuales debe existir un punto de equilibrio que permita la asimilación y por supuesto la adaptación al trabajo para que se produzca una adecuada manifestación de cada capacidad propia de ese período en forma de rendimiento, en correspondencia con las características de esta fase de iniciación.

Múltiples han sido las investigaciones científicas desarrolladas al respecto, a través de las cuales se han podido definir las capacidades a desarrollar en cada período de edades. Así vemos como para el grupo comprendido entre los 7 y 12 años, de forma general, lo más adecuado sería.

- **Rapidez:** A través de la frecuencia máxima de movimiento, la velocidad de reacción simple y la velocidad de movimientos en traslación.
- **Resistencia:** A través de la resistencia aeróbica de corta duración es decir entre un rango de 3 a 9 minutos de trabajo.
- **Fuerza:** A través de la fuerza rápida, específicamente la denominada fuerza explosiva, la cual dentro de este grupo de edades se debe trabajar con el uso del propio peso corporal y en caso de hacerlo con

implementos auxiliares, éstos deben ser con un peso mínimo de pleno dominio de los niños.

- **Flexibilidad:** En estas edades se debe trabajar con bastante énfasis, aprovechando la composición osteo - muscular de los niños en este período la cual favorece el desarrollo de esta capacidad, por lo que la exigencia debe orientarse hacia la realización de todos los ejercicios con la mayor amplitud posible.
- **Cognición:** Se orienta hacia el desarrollo inicial del aparato vestibular a través de la enseñanza de la orientación espacial, además también es completamente recomendable comenzar con la enseñanza de movimientos complejos para estas edades.

En cuanto a las habilidades motrices, se debe reforzar las huellas adquiridas a través del desarrollo de las habilidades motrices básicas trabajadas a en las clases de Educación Física, para sobre esta base enfatizar en las inherentes propiamente al Atletismo, como saltar con una y con dos piernas, lanzar con una mano por encima del hombro y la cabeza, correr con movimientos sincronizados de piernas y brazos, así como sobrepasar obstáculos después de una carrera.

5. CLASIFICACION DEL ATLETISMO

PRUEBAS DE PISTA:

Carreras planas:

- Velocidad
- Resistencia: Medio fondo, Fondo
- Relevos

Carreras con obstáculos:

- Vallas
- Obstáculos

Pruebas de campo:

- Saltos.- Alto; Largo; Triple; Garrocha
- Lanzamientos.- Impulso de bala. Jabalina, Disco, Martillo

Pruebas combinadas:

- **Decatlón** (hombres)
- **Pentatlón** (hombres)
- **Heptatlón** (mujeres)

CARRERA DE RELEVO

Son las únicas pruebas en atletismo que se desarrollan por equipos y son:

1. **Relevos 4 x 100 metros:** está compuesta por cuatro corredores que cubren una distancia de 100 metros cada uno, llevando consigo el testigo (tubo cilíndrico de madera o metal) que tiene 28 a 30 cm de largo, donde la entrega a cada corredor se realiza en la zona de entrega que es de 20 metros de longitud. Si la entrega del testimonio se realiza fuera de esta zona. Es descalificado este equipo el primer corredor realiza la salida baja utilizando el taco de salida, no así los restantes corredores del equipo. Se realizan tres entregas.
2. **Relevos 4 x 400 metros:** el primer corredor también utiliza la salida baja (con tacos de salida) y con compensación. Cada corredor utiliza una calle, pero al finalizar la primera curva del siguiente relevista hay calle libre. Cada corredor cubre una distancia de 400 metros y la zona de entrega del testigo es de 20 metros.
3. En las carreras **de** relevos el cambio de testigo es un gesto técnico de gran precisión cuyo objetivo es no perder velocidad en el momento del traspaso de la misma.

LAS CARRERAS DE OBSTACULOS

A diferencia de la mayoría de las disciplinas atléticas, no tienen raíces en el deporte antiguo. La historia de las primeras pruebas oficiales de los 110

metros con vallas está en las carreras de 120 yardas (109,72 metros) con diez obstáculos de 3 pies y 6 pulgadas (1,06m), que es la altura que todavía se utiliza hoy. Los 110 metros vallas, como los 100 m vallas, su equivalente femenino, es una prueba de velocidad que consta de diez vallas que hay que saltar a una distancia de 9,14 m para los hombres y 8,50 m para las mujeres.

- LOS 400 METROS VALLAS: Disciplina relativamente nueva, los 400 metros vallas es una de las pruebas más técnicas del atletismo, ya que requiere la capacidad física de un velocista y la atención al ritmo de carrera, y en particular el número de pasos realizados entre los diez obstáculos.
- LOS 3.000 METROS OBSTACULOS: Combinan la resistencia con el salto de las vallas. Los atletas tienen que recorrer en la pista una distancia de 3000m, y también franquear diferentes barreras como las vallas y la ría. Recientemente, los 3000 m obstáculos se abrieron a la participación de las mujeres y la prueba apareció por primera vez en el programa olímpico en 2008.

SALTO ALTO

1. Salto en altura (salto alto)



El atleta debe saltar sobre un listón mediante un salto vertical, precedido de una carrera de impulso. En esta competición el atleta comienza el salto en una altura determinada, siempre la más baja y va cambiando progresivamente a medida que lo va superando.

El atleta que alcanza la máxima altura sin haber derribado el listón es el ganador. Cada atleta tiene tres intentos para pretender sobrepasar el listón, de lo contrario queda descalificado. Los atletas son caracterizados por ser altos y estilizados.

Poseen una potencia muy desarrollada en los miembros inferiores, que son necesarios para impulsarse y sobrepasar el listón en el momento de las pruebas.

Es importante que el atleta posea una capacidad de sincronización para complementar las tres fases elementales que le exige el salto:

- Hacer la carrera previa para tomar el impulso.
- Iniciar el despegue del cuerpo del suelo, apoyándose sobre una pierna.
- Dar el salto dorsal exacto que le permita sobrepasar el listón sin que este se caiga.

2. El Salto con Pértiga:

Se desarrolló al final del siglo XVIII en Alemania. El salto con pértiga consiste en franquear con la ayuda de una pértiga una barra transversal, sin hacerla caer, después de una carrera de impulso de unos treinta metros .La fibra de carbono es las que se utilizan en la actualidad.

El salto de longitud: Existe en todas las competiciones desde la Antigüedad. El salto de longitud consiste en saltar desde lo más próximo a una «plancha de salida», después de una carrera de impulso

3. El triple salto:

Es una variante del salto de longitud la prueba se desarrolló en América. Como su nombre indica, el triple salto es llevar a cabo una serie de tres saltos después del impulso: en primer lugar sobre un pie, luego un segundo salto, siempre en las mismas condiciones que el primero, y se completa como en la longitud.

LANZAMIENTO DE BALA

- **Lanzamiento de peso o bala.-** El atleta debe lanzar una bola de metal generalmente de hierro, que pesa 7,2 kg para los hombres y 4 kg para las mujeres, lo más lejos posible desde el punto de lanzamiento. Se efectúa el lanzamiento en un círculo de 2,135 m de diámetro interior.

En la exterior delantero se coloca un contenedor de 8 cm de alto y la zona de caída se encuentra limitada por dos líneas que, partiendo del centro del círculo y pasando por los extremos del contenedor, se prolongan formando un ángulo de 40°.

Después de haber realizado el lanzamiento y sólo cuando haya caído la bala, el lanzador deberá salir del círculo por la mitad posterior. Cada atleta realiza tres intentos y más tres si clasifica entre los ocho mejores. El atleta que realiza el lanzamiento más largo será el ganador. La técnica para su lanzamiento consiste en sostener el peso entre los dedos de una mano y con el brazo bien flexionado se sitúa a la altura del cuello. El segundo paso consiste en tomar impulso para lanzarlo con una flexión del brazo.

➤ **Lanzamiento de Disco**

Consiste en lanzar un artefacto de forma circular, de madera y metal, cuyo peso es de 2 kg para los hombres y 1 kg para las mujeres. El círculo de lanzamiento tiene un diámetro interior de 2,50 m. Está rodeado por una jaula protectora de 2,35 m de alto en forma de "c", abierta por delante para que se pueda realizar el lanzamiento

La zona de caída tiene un ángulo de 40° situándose el vértice en el centro del círculo. Una vez realizado el lanzamiento del disco y su posterior caída, el atleta deberá salir por la mitad posterior del círculo. Cada atleta realiza tres intentos y más tres si clasifica entre los ocho mejores. El atleta que realiza el lanzamiento más largo será el ganador. La posición adecuada para sostener el disco es sujetarlo sobre la última falange de los dedos, que deben estar totalmente abiertos y la muñeca apenas flexionada. En el momento de la ejecución el atleta hace un giro dentro del perímetro de base de lanzamiento, sin salir de los límites, para impulsarse y lanzar el disco con una sola mano.



➤ **Lanzamiento de Jabalina**

Consiste en lanzar un artefacto como la lanza, que es puntiaguda en ambos extremos. Consta de tres partes: punto o cabeza de metal, fuste (cuerpo de madera y metal) y la empuñadura de cuerda, que se encuentra situada en torno al centro de gravedad.

Su peso es de 800 gramos para los hombres y 600 gramos para las mujeres. Mide 2,7 m para los hombres y 2,3 m para las mujeres. La jabalina impulsada por el lanzador deberá caer a la mayor distancia posible desde el punto de lanzamiento. La técnica empleada para lanzarla se basa en una carrera de 30 metros que pueden tomar los atletas hasta llegar al punto reglamentario del lanzamiento. Esta carrera le permite tomar impulso para lanzar la jabalina por encima de la cabeza realizando un movimiento seco del brazo, y no se puede hacer rotaciones completas con ella. Cada atleta realiza tres intentos y más tres si clasifica entre los ocho mejores. El atleta que realiza el lanzamiento más largo será el ganador.

En todos los tipos de lanzamientos es esencial la coordinación general de movimientos de piernas, tronco y brazos



Capítulo II.LA DISCAPACIDADES FISICAS O MOTORICAS

INTRODUCCIÓN.-

La discapacidad físico-Motor es tan vieja como la propia existencia del ser humano. Desde la era primitiva se sufrían lesiones en sus diferentes patologías que se producen por distintas causas sea: accidentes, enfermedades, malformaciones congénitas y otras.

Cuando se analiza etimológicamente el término discapacidad está formado por el prefijo **dis=** que significa separación y la palabra **capacidad** que significa inteligencia, talento y estado óptimo.

Varios autores han escrito sobre el tema en cuestión como planteando que **deficiencia** es toda pérdida o anomalía de una estructura o función psicológica, fisiológica o anatómica. Se caracterizan por pérdidas o anomalías que pueden ser temporales o permanentes, entre las que se incluye la existencia o aparición de una anomalía, defecto o pérdida producida en un miembro, órgano, tejido u otra estructura del cuerpo, incluidos los sistemas propios de la función mental. La deficiencia representa la exteriorización de un estado patológico y, en principio, refleja perturbaciones a nivel de órgano o estructura corporal.

La discapacidad puede ser fija o definitiva, o bien recuperable, puesto que en el caso contrario se puede confundir con los conceptos de enfermedad o de lesión. El Dr. Ascoaga J.E plantea que es importante analizar el grado de discapacidad que estas pueden ser leves, moderadas, severas o muy severas en relación cuantitativa con la disminución o alteración funcional; que también debe considerarse su evolutividad, es decir si la discapacidad es progresiva, estacionaria o regresiva. Ha de tenerse en cuenta por otro lado si es congénita o adquirida.

La persona que presenta alguna discapacidad comienza a considerarse como con limitaciones de la actividad (antes la discapacidad) y lógicamente esto trae consigo restricciones en la participación social (antes minusvalía), que puede tener una persona como consecuencia de la interrelación entre los aspectos

inherentes a su condición de salud (funciones, estructuras corporales), la actividad, (limitaciones en la actividad) la participación (restricciones en la participación); relacionadas con los factores contextuales (ambientales y personales), que ocasionan resultados negativos.

TIPOS DE DISCAPACIDAD

Los tipos de discapacidades son

1. Discapacidad Psíquica o intelectual.

2. Discapacidad Sensorial.

3. Discapacidad Físico motriz.

4. Disc. Motrices Sin Afectación cerebral

- Secuelas de Poliomieltis.
- Lesión Medular
- Amputación
- Espina Bífida
- Miopatías
- Escoliosis
- Malformaciones congénita
- Otras discapacidades Motrices

5. Disc. Motrices Con Afectación cerebral.

- Está afectado el cerebro

Parálisis Cerebral, Accidente cerebro – vascular.

6. Discapacidades físicas por enfermedad

- Asma Infantil
- Epilepsia

- Hipertónica (pérdida de conciencia, falta de control de esfínteres, babea, convulsiones, agitación...)
- Hipotónica (pequeñas ausencias, cierre de párpados en manifestaciones leves, agonías, desfallecimiento total y fruto de ello se producen roturas de brazos o piernas)
- Dolor Crónico
- Enfermedad Renal
- Otras discapacidades físicas por enfermedad crónica

7. Discapacidades físicas mixtas

- Plurideficiencias.
- Secuelas de Hospitalización e inmovilización.
- Deficiencia.
- Discapacidad.
- Minusvalía.
- Clasificación taxonómica
- Parálisis periférico o medular.

Parálisis cerebral.

Espina bífida.

Amputación.

Poliomielitis.

- Discapacidad orgánica o viscerales
- Discapacidad mixta o múltiple⁵

DISCAPACIDAD FÍSICO-MOTORA

Discapacidad motriz: La persona con discapacidad físico-motora es aquella que por alteraciones del sistema nervioso central, una malformación, un accidente genético, un trauma, ya sea congénito o adquirido, se ve imposibilitado o limitado

⁵Investigación por el equipo multidisciplinario que realizó el estudio psicosocial de las personas discapacitadas en Cuba en el año 2001

para realizar las actividades propias de su edad, pudiendo o no estar agravada por trastornos sensoriales e intelectuales.

Las alteraciones en el área físico-motora, al igual que el resto de las alteraciones, tiene una estructura del defecto que debe tenerse en cuenta para la intervención.

Cuando hablamos de trastornos o déficit motóricos nos referimos a personas que presentan problemas en la ejecución de sus movimientos, en su motricidad en general, independientemente de la causa desencadenante.

Trastorno físico-motor: se considera al "retraso o alteración en lo que se considera respuesta ordinaria, ya sea en la totalidad o en algún componente físico-motriz, que interfiere cualquier tipo de actividad personal, y que plantea una serie de necesidades especiales que deben ser atendidas en los diferentes ámbitos de la vida.

Discapacidades físico motoras:

- Parálisis de una extremidad superior o inferior.
- Hemiplejia, paraplejia o tetraplejia.
- Amputación de miembros superiores o inferiores.
- Trastornos en la coordinación de movimiento (involuntarios, temblores) y tono muscular (aumento o disminución).
- Trastornos grave del Sistema Nervioso (distrofias musculares, trastornos graves de la marcha).
- Alteraciones del Sistema Osteomioarticular o ausencias de miembros de una Región anatómica, deformidades graves de columna vertebral. Enanismo, alteraciones desfigurativas severas.

PRINCIPALES CAUSAS DE ALTERACIONES MOTRICES

- Causas prenatales: Aquellas que se adquieren antes del nacimiento, durante el embarazo. Existen varias causas, algunas de ellas se deben a enfermedades infecciosas o metabólicas que puede tener la madre durante

el embarazo, por incompatibilidad de los componentes sanguíneos de los padres, etc.

- **Causas perinatales:** Aquellas que aparecen en el mismo momento de nacer. Hay varias como en el caso anterior y alguno de estos ejemplos pueden ser la falta de oxígeno prolongada o la obstrucción de las vías respiratorias, daños en el cerebro en el momento del parto (daño con el fórceps, por ejemplo), la prematuridad del bebé, etc.
- **Causas posnatales:** Aquellas que aparecen una vez que el bebé ya ha nacido. Estas pueden ser de índole diferente, como por ejemplo, que el niño se contagie de enfermedades como la meningitis, que sufra alguna hemorragia cerebral, trombos, etc.

Capitulo III.EL ATLETISMO ADAPTADO

Historia del Atletismo Adaptado

Los antecedentes del atletismo para ciegos se encuentran en países como Alemania, que ya disponían de organizaciones deportivas muy fuertes.

A comienzo del siglo XX en Alemania ya se organizaban competiciones regladas de atletismo para ciegos. Pero son las personas con grandes lesiones a causa de las Guerras Mundiales de este siglo las que potenciaron el desarrollo y la práctica del deporte, en el ámbito de los discapacitados.

La primera ocasión en la que participan ciegos en competiciones internacionales fue en 1970. Ese año se organizó un Campeonato del Mundo en Saint Ettiene (Francia) y ya acudieron ciegos españoles. En 1976 la Olimpiada se organizó en Montreal y más tarde, ese mismo año, lo que se denominó Paralimpiada, en Toronto. Ambas ciudades en territorio de Canadá.

En la V Paralimpiada, celebrada en Toronto, es la primera en la que participan los ciegos y deficientes visuales. En 1977 en Poznan (Polonia) se organiza el primer

Campeonato de Europa para ciegos y Deficientes Visuales. Este Campeonato volvió a convocarse en 1981 y desde entonces se ha celebrado cada dos años hasta la actualidad.

Con la organización de estos campeonatos pronto quedó el programa Internacional de Atletismo organizado de forma semejante al ciclo olímpico, es decir constituido por los Campeonatos de Europa en los años impares y por los Campeonatos del Mundo y Paralimpiadas en años pares.

TIPOS DE DISCAPACIDAD QUE PUEDEN PRACTICARLO

- Ciegos y deficientes visuales.
- Discapacitados Intelectuales.
- Parálíticos Cerebrales.
- Discapacitados físicos: amputados. y otras discapacidades (“les autres”).
- Lesionados Medulares.
- Sordos.

3.2.- Clasificaciones médicas

Las clases 11, 12 y 13 cubren los diferentes niveles de deficiencia visual.

- La clase 20 cubre a los atletas con discapacidad intelectual.
- Las clases 32-38 cubren los diferentes niveles de parálisis cerebral.
- Las clases 42-46 cubren los diferentes niveles de amputación y otras discapacidades (les autres).
- Las clases 51-58 cubren los diferentes niveles de daños en la médula espinal.
- En sordos, en el atletismo, igual que el resto de deportes, no existen categorías en función de su nivel de discapacidad.

PRUEBAS

- Pruebas para Atletas ciegos o con discapacidad visual

Clasificación funcional

- T11 Y F11 Atletas B1.- Un atleta de esta clase tendrá algo o ninguna percepción de la luz en los dos ojos pero incapacidad para reconocer la forma de una mano a cualquier distancia o en cualquier dirección.
- T12 Y F12 Atletas B2.- El campo visual del atleta es menor de cinco grados.
- T13 Y F13 Atletas B3.- El campo visual del atleta varía entre más de cinco grados y menos de 20.

Relación de pruebas en las que pueden participar los ciegos:

Disciplina	Categoría	Clases
100 m. lisos	Masculina / Femenina	B1/B2/B3
200 m. lisos	Masculina / Femenina	B1/B2/B3
400 m. lisos	Masculina / Femenina	B1/B2/B3
800 m. lisos	Masculina / Femenina	B1/B2/B3
1500 m. lisos	Masculina / Femenina	B1/B2/B3
3000 m. lisos	Femenina	B1/B2/B3
5000 m. lisos	Masculina	B1/B2/B3
10000 m. lisos	Masculina	B1/B2/B3
Maratón	Masculina	B1/B2/B3
Rel. 4x100 m. lisos	Masculina / Femenina	Open
Rel.4x400 m. lisos	Masculina	Open
Salto de Altura	Masculina / Femenina	B1/B2/B3
Salto de Longitud	Masculina / Femenina	B1/B2/B3
Triple Salto	Masculina	B1/B2/B3
Lanz. de Peso	Masculina / Femenina	B1/B2/B3
Lanz. de Disco	Masculina / Femenina	B1/B2/B3
Lanz. de Jabalina	Masculina / Femenina	B1/B2/B3
Pentatlón	Masculina / Femenina	B1/B2/B3

Carreras

- Categoría B1: los atletas que están dentro de ella pueden ser acompañados por un guía. En las carreras 100m.l. pueden elegir utilizar dos guías.
- Categoría B2: en cualquiera de las pruebas de velocidad los atletas de esta categoría pueden elegir ser acompañados por un guía, hecha esta opción la normativa que se les aplicará será la misma que para la clase B1 con guía.

Carreras de Relevos

En este tipo de carreras, específicamente en las de 4x100 m.l. hay una zona de cambios que se llama “zona de 20 m”, donde los atletas realizan el cambio y una “pre-zona” de 10 m. a partir de la cual los corredores empiezan la carrera pero no pueden hacer el cambio.

La otra diferencia que existe es que no hay testigo como transmisor del relevo, sino que se sustituye por el contacto físico que puede ser entre atleta-atleta, atleta guía(o viceversa) o guía-guía.

Salto

Para el salto de longitud y triple salto el reglamento permite hasta dos guías en la categoría B1. Para la categoría B2 sólo uno; la función del guía es de fundamental importancia tanto en la salida, como en la caída para orientar y dirigir al saltador.

En el salto de altura para los atletas B1 tocar el listón está permitido, como guía previa al salto. En la categoría B2 una ayuda visual puede ser la colocación de un pañuelo muy vistoso en el listón.

Tanto los atletas B1 como los B2, pueden tener un guía que los oriente en forma acústica, hacia la zona de salto.

Lanzamientos

Ya sea en los lanzamientos de Peso, Disco o Jabalina en las categorías B1 y B2 los atletas pueden tener un guía, que desempeñará las funciones de acompañante y orientador antes, durante y después de la ejecución.

Pentatlón

Las pruebas que comprende el pentatlón deben realizarse todas en un día y de la siguiente manera:

- Hombres: Salto de Longitud, Jabalina, 100m.l., Disco y 1500m.
- Mujeres: Salto de Longitud, Lanzamiento de Peso, 100 ml Disco y 800 ml.

PRUEBAS PARA ATLETAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL

T20 Y F20 se consideran Atletas con discapacidad intelectual. Un coeficiente intelectual por debajo de 70, (100 es el coeficiente de una persona media) y limitaciones en áreas de destreza regulares (por ejemplo, comunicación, cuidado personal, destrezas sociales, etc.)

Relación de Pruebas

Carreras.- Saltos, lanzamientos y pentatlón.

PRUEBAS Y CLASIFICACIÓN FUNCIONAL PARA ATLETAS CON PARÁLISIS CEREBRAL (SEVEROS)

Las pruebas de que consta el calendario paralímpico para estos atletas, se dividen en pruebas de pista (carreras) y pruebas de concursos (saltos y lanzamientos), además del Pentatlón o combinada.

- Carreras: 100-200-400-800-1500-5000-Cross-1/2 maratón y maratón
- Saltos: Salto de longitud
- Lanzamientos: Altura, Distancia, Precisión, Balón Medicinal, Kick- ball, Club, Bola, Peso, Disco, Jabalina.

PRUEBAS QUE DIFIEREN DEL ATLETISMO DE VÁLIDOS SON

- Altura: se trata de lanzar unos saquitos de arena de 200gr.por encima del listón de altura que inicialmente suele ser de 1.50cm. Los saquitos son de color verde.
- Distancia: Se trata de lanzar los mismos saquitos desde una línea a la mayor distancia posible
- Precisión: Se lanzan saquitos de color naranja sobre una diana puesta en el suelo, compuesta por ocho círculos metálicos concéntricos desde una distancia de 5 m. los hombres y 3 m las mujeres.
- Balón Medicinal: se hace rodar el balón de 3 kg de peso empujándolo con el pie.

- Kick-Ball: Se trata de la misma prueba anterior con la diferencia que el balón medicinal es de 1 kg y se golpea con un puntapié.
- Club: Es una maza de 400 gr y se lanza desde una línea. Los atletas que son ambulantes pueden hacer el lanzamiento después de hacer una carrerilla.
- Bola: Se lanza una bola de 2 kg de peso y no debe quedar pegada al cuello mientras se lanza.
- Pentatlón: Es una combinación de cinco pruebas, generalmente son, tres pruebas de campo (lanzamientos) y dos de pista (carreras).

CLASIFICACIÓN FUNCIONAL

T31 Y F31 Atletas CP2 I.

- Tetrapléjicos
- Afectación severa- Ausencia de autopropulsión en la silla de ruedas, por lo que usan silla de ruedas motorizada. En los Juegos Paralímpicos no se programan pruebas de esta clase.

Pruebas: Lanzamiento de sacos:

- Distancia
- Altura
- Precisión

T32 Y F32 Atletas CP2 U

- Tetrapléjico
- Afectación severa.- Silla de ruedas, pudiendo moverla, aunque con dificultades.2-P: propulsión de sillas con pies; 2 B: con brazos.

En los Juegos Paralímpicos las pruebas que se programan para la clase T32 son club, peso y disco.

Pruebas:

- 2-P: 100- 200- 400- 800- 4 x100 y lanzamiento de Pick Ball y balón medicinal.
- 2-B: 100 y lanzamiento de bola

T33 Y F33 Atletas CP3

- Tetrapléjico
- Silla de ruedas. Los atletas T33 (CP3), en los Juegos Paralímpicos, compiten en esta clase. El atleta muestra un movimiento bastante importante de tronco cuando empuja una silla de ruedas. Compite en silla de ruedas.

Pruebas:

- 100- 200- 400- 800- Lanzamiento de peso (masculino: 3kg y femenino: 2kg), Club y Disco.

T34 Y F34 Atletas CP4.

- Dipléjico
- Silla de ruedas. El atleta muestra una buena fuerza funcional con mínimas limitaciones o problemas de control en brazos y tronco. El atleta muestra poco equilibrio. Los atletas compiten en silla de ruedas.

Pruebas:

- 100- 200- 400- 800- Lanzamiento de peso (masculino: 4kg y femenino: 3kg), Club y Disco.

T35 Y F35 Atletas CP5.

- Dipléjico
- Ambulantes. El atleta tiene un equilibrio estático normal, pero muestra problemas en el equilibrio dinámico. Puede necesitar la ayuda de algún

aparato para caminar, pero no necesariamente, cuando está parado o tirando (pruebas de campo en atletismo). Puede presentar suficiente función para correr en la pista.

Pruebas:

- 100- 200- 400- 800- 4 x 100. Lanzamiento de peso (masculino: 3kg y femenino: 2kg), Club y Disco. Masculino: Cross de 3000m.

T36 Y F36 Atletas CP6.

- Ambulantes. El atleta no tiene la capacidad de permanecer quieto; muestran movimientos cíclicos involuntarios y habitualmente los cuatro miembros están afectados.
- El atleta es capaz de caminar sin ayuda. Ejecuta bien la carrera.

Pruebas:

- 100- 200- 400- 800- 4 x 100. Lanzamiento de peso (masculino: 3kg y femenino: 2kg), Club y Disco. Masculino y Femenino: Cross de 3000m.

T37 Y F37 Atletas CP7.

- Hemipléjico
- Ambulantes. El atleta camina sin ayuda pero con cojera. Buena funcionalidad lado dominante, tiene buenas habilidades.

Pruebas:

- Todas las pruebas similares a los válidos.

T38 Y F38 Atletas CP8.

- Hemipléjico mínimamente afectado.

Pruebas:

- Todas las pruebas similares a los válidos.

CLASIFICACIÓN FUNCIONAL PARA ATLETAS CON DEFICIENCIAS MOTÓRICAS Y AMBULANTES

T42 Y F42.- Atletas A2. Amputación única por encima de la rodilla.

Pruebas: Carreras, lanzamientos, saltos y pentatlón.

T42 Y F42.- Atletas A9. Amputaciones combinadas de brazos y piernas.

Pruebas: Carreras, lanzamientos, saltos y pentatlón.

T43 Y F43.- Atletas A3. Doble amputación por debajo de la rodilla. Atletas A9. Amputaciones combinadas de brazos y piernas.

Pruebas: Carreras, lanzamientos, saltos y pentatlón.

T44 Y F44.- Atletas A4. Amputación única por debajo de la rodilla. Atletas A9. Amputaciones combinadas de brazos y piernas y LAT3 (pueden caminar con algún tipo de reducción, teniendo ligeros problemas de equilibrio)

Pruebas: Carreras, lanzamientos, saltos y pentatlón.

T45 y F45.- Atletas A5. Doble amputación por encima del codo. Atletas A7. Doble amputación por debajo del codo.

Pruebas: Carreras, lanzamientos, saltos y pentatlón.

T46 Y F45.- Atleta A6. Amputación única por encima del codo. Atleta A8. Amputación única por debajo del codo, y LAT4 (tienen una función normal en ambas piernas pero deficiencias en el tronco y/o los brazos).

Pruebas: Carreras, lanzamientos, saltos y pentatlón.



CLASIFICACIÓN FUNCIONAL PARA ATLETAS CON SILLAS DE RUEDAS

T51 Y F51.- Atletas T1. No hay función de tronco o piernas.

Pruebas: Carreras, lanzamientos, saltos y pentlatón.

T52 Y F52. Atletas T2. No hay función de tronco o piernas, tiene movimientos limitados de dedos.

Pruebas: Carreras, lanzamientos, saltos y pentlatón.

T53. Atletas T3. Tiene función normal de brazos y manos.

Pruebas: Carreras.

F53. Tiene hombros, codos y muñecas normales, pero una leve limitación de la función de la mano.

Pruebas: Lanzamientos, saltos y pentlatón.

T54.- Atletas T4. Tiene función de tronco oscila entre alguna y función, puede tener alguna función de pierna.

Pruebas: Carreras.

F54. Tiene función normal de brazos y manos, pero no tiene función de tronco o pierna

Pruebas: Lanzamientos, saltos y pentlatón.

F55. - Tiene función normal de brazos y manos, en cuanto al tronco, puede extender la columna en dirección ascendente y torcerla, pero no hay función de pierna.

Pruebas: Lanzamientos, saltos y pentlatón.

F56. Tiene función normal de brazos y manos, puede extender el tronco hacia arriba, puede girar y moverse hacia atrás y hacia delante cuando está sentado, y tiene alguna función de pierna.

Pruebas: Lanzamientos, saltos y pentlatón.

F57. Puede mover el tronco hacia arriba, puede girar, moverse hacia atrás y hacia delante, y moverse de lado a lado.

Pruebas: Lanzamientos, saltos y pentlatón.

F58. Tiene función normal de brazos, manos, y tronco. Tiene más función de pierna que F57.

Pruebas: Lanzamientos, saltos y pentlatón.

PRUEBA Y CLASIFICACIÓN FUNCIONAL PARA ATLETAS CON DEFICIENCIAS AUDITIVAS

Todos los atletas con discapacidad auditiva compiten juntos, sin distinción de categorías en función de su nivel y tipo de disminución auditiva. Pruebas: Los atletas que no necesitan ayudas técnicas, participan prácticamente en las mismas pruebas que los válidos.

PRINCIPALES TRASTORNOS PSICOLÓGICOS EN LOS DISCAPACITADOS CON LIMITACIÓN FÍSICOS MOTORES DEL MUNICIPIO.

Este grupo de personas tan disímiles en su proceso psicológico, llega a ser complejo y presenta cualidades que en ciertos casos hace difícil la comunicación en las personas que tienen que estar en constante contacto con ellos.

Entre las características psicológicas principales que encontramos en los asociados de la ACLIFIM están los cambios complejos y bruscos en su manera de actuar, su forma de pensar, sus motivaciones, anhelo y metas. Lo que hace que el organismo haga un ajuste, y su personalidad trata de buscar el equilibrio perdido mediante sentimientos o actitudes, por ejemplo: evasión, agresión, fantasías y proyección. Ya creados estos mecanismos utilizan la racionalización, confusión, sublimación y el desplazamiento.

EFFECTOS DEL DEPORTE EN PERSONAS CON LIMITACIONES FÍSICAS.

Para dar idea de los beneficios de la práctica deportiva y de la Educación Física en pacientes aquejados de una limitación física, diremos que traen beneficios desde el punto de vista psicológico y fisiológico, al estimular una serie de mecanismos de carácter físico y mental.

- **Efectos en las funciones vitales.** Por así decirlo, el combustible proporcionado por el individuo, ayudado por la alimentación y el oxígeno que aporta el sistema respiratorio, ya que a una demanda mayor el intercambio gaseoso se acelera, llega a la sangre, activa las funciones cardiovasculares (corazón y redes) sin el aumento del gasto cardíaco, la eliminación de detritus por medio de la orina hace que el éxtasis renal sea menor a la vez que la prensa abdominal, ayuda a la eliminación de la orina de la vejiga y la expulsión de las heces. Todo esto se obtiene con un buen entrenamiento (sin llegar a la fatiga). Por ende, la circulación de reposo mejora y disminuye los edemas de los miembros inferiores, se activa la circulación, evita la formación de escaras, lo que permite su incorporación más plena y con menos riesgos.
- **Personas con Discapacidad Intelectual.-** Las personas que demuestran un ritmo más lento de aprendizaje y una capacidad limitada para aprender, son identificadas como personas tienen discapacidad intelectual. La Discapacidad Intelectual es siete veces más frecuente que la sordera, nueve veces más frecuente que la parálisis cerebral, 15 veces más frecuente que la ceguera total y 35 veces más frecuente que la distrofia muscular.

f. METODOLOGÍA

Para el desarrollo de la presente investigación se utilizará el método inductivo, que permitirá analizar el comportamiento particular, a través de utilización de técnicas como la observación, la entrevista y la encuesta, para llegar a generalizaciones valederas y reales para la determinación del problema.

Además el método deductivo, para conocer los aspectos generales del problema, especialmente la aplicación en los casos particulares de la implementación del atletismo en personas con capacidades especiales que se establece en la propuesta. Y el método analítico que servirá para segmentar la zona de estudio.

Así mismo, se utilizará técnicas para obtener un conocimiento real del problema a través de la recolección de información bibliográfica (datos secundarios), y luego aplicaciones de actividades atléticas.

Dado que la investigación se la realizará en el CEPRODIS de la ciudad de Loja y por la temática a realizar es necesario trabajar con el 100% de la población.

- **HIPÓTESIS**

Hipótesis General

El atletismo incide en el mejoramiento de la coordinación psicomotriz de las personas con capacidades especiales del CEPRODIS de la ciudad de Loja.

Variable dependiente: coordinación psicomotriz

Variable independiente: atletismo

Hipótesis Específicas

1. Las actividades atléticas mejoran la coordinación psicomotriz de las personas con capacidades especiales.

Variable dependiente: coordinación psicomotriz

Variable independiente: actividades atléticas

2. El uso del atletismo por tipo de discapacidad causa resultados positivos en las personas con capacidades especiales.

Variable dependiente: tipo de discapacidad

Variable independiente: atletismo

- **PLAN DE TABULACIÓN**

Obtenidos los resultados se procederá a realizar la tabulación de los mismos para lo cual se empleará tablas; gráficos estadísticos; por edades, discapacidad, etc.

- **ANÁLISIS DE DATOS**

Una vez realizada la tabulación se procederá a realizar el análisis de los mismo tomando en consideración estudios ya realizados; con el estudio presente. Luego se difundirán los datos; quedando plasmados los resultados obtenidos como una información.

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

Rubros	Monto	Financiamiento
Materiales de oficina	\$ 200,00	Propio
Implementos deportivos	\$ 120,00	
Imprevistos	\$ 80,00	
Varios	\$ 100,00	
TOTAL	\$ 500,00	

i. BIBLIOGRAFÍA

1. MARTINEZ., R. (2011)“Análisis comparativo sobre las actitudes de los estudiantes hacia sus compañeros con discapacidad”. Universidad de Alicante. España
2. CARRASCO, D. & CARRASCO D.() “Deportes adaptados a discapacitados físicos”. Universidad Politécnica de Madrid. Instituto Nacional de Educación Física. España.
3. BALCELLS, P. (2012). “Discapacidad y deporte: Beneficios físicos y psicológicos del deporte adaptado” Salud Mental. Encontrado en [<http://www.discapacidadonline.com/deporte-adaptado-beneficios-salud-mental-fisica.html>] 29-09-2012
4. GONZÁLEZ, H. & SOSA, B. (2008). “Importancia de la práctica de deportes en personas discapacitadas para lograr una mejor calidad de vida”Contribuciones a las Ciencias Sociales. Eumed.net. Encontrado en [<http://www.eumed.net/rev/cccss/02/qcss.htm>] 29-09-2012
5. CARVAJAL, Néstor,.... Educación física, tercera etapa, educación básica. Editorial Romor. Primera Edición (1988). Venezuela.
6. Diccionario de la lengua española. Real Academia Española. XXII Edición (2001). España.
7. DODGE, John V.,.... Enciclopedia Hispánica. Enciclopedia Británica Publishers, INC. Primera Edición (1990). Caracas -Venezuela.
8. ZAMBRANO, Carlos,.... Nuestra Educación Física de hoy 9º grado. Ediciones Co-bo. Primera Edición. Caracas - Venezuela.

Anexo 2: Encuesta a Padres de Familia



Señor padre de familia, soy estudiante de la Carrera de Educación Física y me encuentro realizando la investigación para la Tesis de Grado de Licenciatura en la Carrera de Educación Física de la Universidad Nacional de Loja, cuyo objetivo es “determinar si la incidencia del atletismo influye en el mejoramiento de la coordinación psicomotriz de las personas con capacidades especiales del CEPRODIS de la ciudad de Loja, durante el período 2012–2013”. Motivo por el cual solicito su colaboración dando contestación a las siguientes preguntas.

DATOS GENERALES:

Sexo M () F ()

Datos referenciales de su hijo (a)

- **Sexo** M () F ()
- **Tipo de discapacidad:** _____
- **Edad:** _____

DATOS ESPECÍFICOS:

1.- Conoce si el CEPRODIS cuenta con Docentes de Educación Física

Si () No ()

2.- En el Centro se imparten clases de atletismo a los alumnos:

Si () No () No conozco ().

Si su respuesta es Si, pase a la siguiente pregunta caso contrario a la pregunta 5.

3.- Que tiempo le dedican al aprendizaje sobre el atletismo:

Siempre () A veces () Poco ()

4.- Conoce si se planifica la enseñanza de la disciplina del atletismo

Si () No () A veces ()

5.- Usted cree que si se aplica el atletismo ayudaría a la coordinación psicomotriz de su hijo (a), SI o NO y porque.

SI () No ()

Por que _____

_____ < _____

—

6.-Usted sabe que mediante el atletismo se puede ayudar a la coordinación psicomotriz de su hijo (a).

Si () No ()

7.- Existen organizaciones de campeonatos internos y externos del atletismo por parte de las autoridades del CEPRODIS.

Sí () No () A veces ()

8.- Usted cree que el CEPRODIS cuenta con la infraestructura e implementos deportivos para la enseñanza de la Educación Física y de manera específica para el Atletismo

Si () No () En parte ()

9.- ¿El centro cuenta con los recursos y materiales pedagógicos para la enseñanza del bloque de juegos en Educación Física?

Si () No () En parte ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo 3: Entrevista a Docentes

A continuación se presenta la guía para la entrevista a los Docentes del CEPRODIS, de la ciudad de Loja.

Objetivo de la investigación: “Determinar si la incidencia del atletismo influye en el mejoramiento de la coordinación psicomotriz de las personas con capacidades especiales del CEPRODIS de la ciudad de Loja, durante el período 2012–2013”.

1. Años de docencia.
2. El centro de protección para discapacitados cuenta con Docentes de Educación Física.
3. En su centro de protección se imparten clases de atletismo a los alumnos.
4. Si se imparten clases de atletismo se consultará:
 - ❖ Que tiempo le dedican al aprendizaje sobre el atletismo.
 - ❖ Conoce si se planifica la enseñanza de la disciplina del atletismo
5. Usted cree que si se aplica el atletismo ayudaría a la coordinación psicomotriz de los alumnos con discapacidad, SI o NO y porque.
6. Usted sabe que mediante el atletismo se puede ayudar a la coordinación psicomotriz de los alumnos con discapacidad.
7. Existen organizaciones de campeonatos internos y externos del atletismo por parte de las autoridades de este centro de discapacitados:
8. Usted cree que el CEPRODIS cuenta con la infraestructura e implementos deportivos para la enseñanza de la Educación Física y de manera específica para el Atletismo.
9. El centro cuenta con los recursos y materiales pedagógicos para la enseñanza del bloque de juegos en Educación Física.

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo 4: Modelo de Planificación

PLAN DE CLASE

INSTITUCIÓN EDUCATIVA: CEPRODIS

LUGAR:

Loja

ASIGNATURA: Educación Física

PROFESOR: Rooswel Solano Merino

TIEMPO: 2

horas

AÑO LECTIVO: 2012-2013

BLOQUE CURRICULAR: Juegos Grandes

OBJETIVO DEL BLOQUE: Conocer los diferentes movimientos naturales de correr, saltar, lanzar, jugar para valorar y proteger la salud humana en este caso de las personas con capacidades especiales

OBJETIVO EDUCATIVO ESPECÍFICO: Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos del deporte de conjunto ATLETISMO ADAPTADO

EJE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida así como la coordinación psicomotriz de las personas con capacidades especiales.

EJE DE APRENDIZAJE: Habilidades motoras básicas y específicas.

DESATREZA GENERAL: ATLETISMO ADAPTADO

DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	CONTENIDOS	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	RECURSOS	EVALUACION		
				INDICADOR	INSTRUMENTO	TÉCNICA
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos del deporte sugerido: Atletismo adaptado	ATLETISMO ADAPTADO	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Saludo ❖ Presentación ❖ Dialogo sobre el tema a trabajar Atletismo Adaptado ❖ Ejercicios de Lubricación <ul style="list-style-type: none"> • Extremidades superior e inferior • Cabeza: afirmaciones y negaciones • Hombros: rotación hacia delante y atrás • Cintura: Hacia un lado y al contrario • Rodillas: Flexionar hacia delante juntas • Pie: Arriba y abajo ❖ Calentamiento: <ul style="list-style-type: none"> • Los alumnos van a estar formados en línea, avanza la primera fila y le sigue después la otra fila lo que regrese la primera, y van a realizar los siguientes ejercicios esto según su discapacidad: • Skipin bajo, skipin alto, taloneo, combinado, pique de velocidad. • Dos repeticiones x ejercicio. • Trote por alrededor de las instalaciones del Centro 10 minutos de carrera lenta. ❖ JUEGO: El Abrazo. <p>RECURSOS: Humanos: Un educador. Espaciales: Espacio amplio y sin obstáculos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Conos ❖ Silbato ❖ Balones ❖ Cancha ❖ Registro 	Demostrar procedimientos técnicos para la enseñanza del atletismo adaptado	Registro de Valores	La observación

<p>Intervenir en la práctica de juegos deportivos individuales y de conjunto aplicando reglas y fundamentos técnicos del atletismo para personas con capacidades especiales.</p>		<p>Materiales: vendas para tapan los ojos a los jugadores videntes. Temporales: 5 minutos. Número de Alumnos: Grupos de 10 jugadores como máximo. DESARROLLO: El educador tapa los ojos a los jugadores que no tienen discapacidad visual. A continuación indica a todos los participantes del grupo que formen una fila y se coja cada uno de la mano del compañero. Les explica que el juego consiste en que él, el educador va a andar por el espacio y que entre todos tienen que atraparlo en un gran abrazo. VARIANTES: Puede crearse un círculo para atrapar a un jugador que esté libre y que sólo podrá escapar pasando entre las piernas o entre los huecos que creen los jugadores. El primero que toque al jugador libre intercambiará el rol con él. Se indicará que los desplazamientos los hagan sin alejarse del centro de la zona de juego, para lo que el educador se situará cerca de este punto y dará desde allí las consignas. Los Jugadores con mayor discapacidad visual o con mayores dificultades motrices deberán situarse en el centro de la fila dado que en esa posición los desplazamientos son más lentos. ❖ Ejercicios de estiramiento y relajación: ❖ Actividades higiénicas</p>				
--	--	--	--	--	--	--

Anexo5: Evidencias fotográficas.



ÍNDICE

Certificación	ii
Autoría	iii
Carta de autorización	iv
Agradecimiento	v
Dedicatoria	vi
Matriz de ámbito geográfico	vii
Mapa geográfico y croquis	viii
Esquema de tesis	ix
a. Título.....	10
b. Resumen	11
c. Introducción	13
d. Revisión literaria	16
e. Materiales y métodos.....	45
f. Resultados.....	47
g. Discusión	69
h. Conclusiones	72
i. Recomendaciones.....	73
j. Bibliografía.....	74
k. Anexos.....	75