



**UNIVERSIDAD LAICA VICENTE ROCAFUERTE DE GUAYAQUIL**

**DEPARTAMENTO DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN EDUCACIÓN MENCIÓN INCLUSIÓN EDUCATIVA Y  
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

**TRABAJO DE TITULACIÓN**

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE  
MAGÍSTER EN EDUCACIÓN MENCIÓN INCLUSIÓN EDUCATIVA Y  
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

**TEMA**

**ACTIVIDADES FÍSICAS - RECREATIVAS Y LA INCLUSIÓN SOCIAL  
CON ADULTOS PARAPLÉJICOS**

**Autor/a:**

**Lcda. Johanna Vanessa Ladinez Garcés**

**Tutor/a:**

**PhD. Giceya de la Caridad Maqueira Caraballo**

**GUAYAQUIL-ECUADOR**

**2020**



<b>REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA</b>		
<b>FICHA DE REGISTRO DE TESIS</b>		
<b>TÍTULO:</b> Actividades Físicas - Recreativas y la Inclusión Social con Adultos Parapléjicos		
<b>AUTOR:</b> Ladinez Garcés Johanna Vanessa	<b>TUTOR:</b> Ph.D. Maqueira Caraballo Giceya de la Caridad	
<b>INSTITUCIÓN:</b> Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil	<b>Grado obtenido:</b> Magister en Educación mención Inclusión educativa y Atención a la diversidad	
<b>MAESTRÍA:</b> Maestría en Educación mención Inclusión educativa y Atención a la diversidad	<b>COHORTE:</b> III	
<b>FECHA DE PUBLICACIÓN:</b> 2020	<b>N. DE PAGS:</b> 111	
<b>ÁREAS TEMÁTICAS:</b> Formación de personal docente y ciencias de la educación		
<b>PALABRAS CLAVE:</b> actividades físicas-recreativas, adultos, parapléjicos, Asociación ASOPLÉJICA.		
<b>RESUMEN:</b> La atención a las personas con limitaciones físico-motrices (parapléjicos), dada la variabilidad de casos, etiologías, formas de clasificación, nivel de comprometimiento y desempeño que se da entre una persona parapléjica y otra, hacen que los procesos de inclusión sigan constituyendo un gran reto. En observación realizada en la Asociación ASOPLÉJICA de la ciudad de Guayaquil, se detectó que independientemente de los programas que se desarrollan, existen limitaciones para la práctica de actividades físicas-recreativas por parte de los adultos parapléjicos que integran la asociación, incidiendo negativamente en su desempeño e inclusión social. La investigación que se presenta tiene como objetivo: Aportar un sistema de actividades físicas –recreativas conducente a la inclusión de los adultos parapléjicos de la Asociación ASOPLÉJICA de Guayaquil a la práctica de actividades físicas deportivas. Se siguió una metodología descriptiva, no experimental con el empleo de métodos teóricos y empíricos y el uso de técnicas como la encuesta, lográndose como resultados aportar un sistema de actividades físicas-recreativas, compuesto por 4 bloques (Actividades Gimnásticas en Silla de Ruedas, Actividades Deportivas Adaptadas en Silla de Ruedas, Actividades Recreativas Adaptadas en Silla de Ruedas, Danza Terapia en Silla de Ruedas). Resulto muy significativo la valoración realizada por parte de los especialistas evaluadores quienes coinciden en la utilidad y beneficios del sistema de actividades propuesto, considerando este como una alternativa oportuna para facilitar los procesos de inclusión de los adultos parapléjicos integrantes de la Asociación ASOPLÉJICA.		
<b>N. DE REGISTRO (en base de datos):</b>	<b>N. DE CLASIFICACIÓN:</b>	
<b>DIRECCIÓN URL (tesis en la web):</b>		
<b>ADJUNTO PDF:</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>CONTACTO CON AUTOR:</b> Ladinez Garcés Johanna Vanessa	<b>Teléfono:</b> 0961475147	<b>E-mail:</b> jladinezg@ulvr.edu.ec
<b>CONTACTO EN LA INSTITUCIÓN:</b>	PhD. Eva Guerrero López <b>Teléfono:</b> 042596500 Ext.170 <b>E-mail:</b> eguerrerl@ulvr.edu.ec (Directora del Departamento de Posgrado) MSc. Santa Elizabeth Veliz <b>Teléfono:</b> 4 2596500 Ext. 170 <b>E-mail:</b> sveliza@ulvr.edu.ec (Coordinador de maestría)	

## Dedicatoria

A Dios y su hijo Jesucristo quienes son la guía en mi vida, quienes me dan la salud y todo lo que necesito para vivir y cumplir mis metas.

A mi esposo Raúl Hernández Molina, por su apoyo incondicional durante todo este tiempo de estudios.

A mi amada hija Shaden Hernández Ladinez, por ser mi inspiración y ser paciente y comprensiva en cada momento de ausencia mientras asistía a clases.

Johanna Ladinez Garces

## Agradecimiento

Agradezco a Dios por darme el sustento para cubrir mis estudios, a mi familia por su apoyo en todo momento, a mis padres quienes fundaron en mí, los valores y principios que me han hecho una persona de bien, a mis suegros por todo el amor y apoyo incondicional en cada momento, a mi Tutora la PhD. Giceya Maqueira Caraballo, por su aporte y acompañamiento en el desarrollo de este trabajo de investigación. A la Asociación ASOPLÉJICA por permitirme realizar la investigación con las personas que padecen de paraplejía, y a la Universidad Laica Vicente Rocafuerte por la calidad de educación brindada la cual ha permitido aumentar el conocimiento profesional y así servir mejor a la comunidad.

Johanna Ladinez Garces

# LADINEZ-VELIZ

*por* Johanna Ladinez Garces

---

**Fecha de entrega:** 10-nov-2020 05:16p.m. (UTC-0500)

**Identificador de la entrega:** 1442336012

**Nombre del archivo:** TEISIS\_JOHANNA\_LADINEZ\_GARCES\_URKUND.docx (3.22M)

**Total de palabras:** 16406

**Total de caracteres:** 93598



Firma: \_\_\_\_\_

PhD. Giceya de la Caridad Maqueira Caraballo

## LADINEZ-VELIZ

### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>2%</b>	<b>3%</b>	<b>0%</b>	<b>2%</b>
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>www.mrmaboo.es</b>	<b>1%</b>
Fuente de Internet		
<b>2</b>	<b>repositorio.ug.edu.ec</b>	<b>1%</b>
Fuente de Internet		
<b>3</b>	<b>studylib.es</b>	<b>1%</b>
Fuente de Internet		

Excluir citas      Activo      Excluir coincidencias      < 1%  
Excluir bibliografía      Activo



Firma: \_\_\_\_\_

PhD. Giceya de la Caridad Maqueira Caraballo

## Certificación de Autoría y Cesión de Derecho

Guayaquil 9 noviembre de 2020

Yo, Johanna Vanessa Ladinez Garces declaro bajo juramento, que la autoría del presente trabajo me corresponde totalmente y me responsabilizo con los criterios y opiniones científicas que en el mismo se declaran, como producto de la investigación realizada.

De la misma forma, cedo mis derechos de autor a la Universidad Laica VICENTE ROCAFUERTE de Guayaquil, según lo establecido por las normativas Institucionales vigentes.

Firma:



JOHANNA VANESSA LADINEZ GARCES

CI: 0922082771

## Certificación de tutor de la Tesis

Guayaquil, 9 de noviembre de 2020

Certifico que el trabajo titulado Actividades Físicas – Recreativas y la Inclusión Social con Adultos Parapléjicos ha sido elaborado por Johanna Vanessa Ladinez Garcés bajo mi tutoría, y que el mismo reúne los requisitos para ser defendido ante el tribunal examinador que se designe al efecto.

Firma:  \_\_\_\_\_

PhD. Giceya de la Caridad Maqueira Caraballo

## **Resumen Ejecutivo**

### **Tema: Actividades Físicas - Recreativas y la Inclusión Social con Adultos Parapléjicos**

La atención a las personas con limitaciones físico-motrices (parapléjicos), dada la variabilidad de casos, etiologías, formas de clasificación, nivel de comprometimiento y desempeño que se da entre una persona parapléjica y otra, hacen que los procesos de inclusión sigan constituyendo un gran reto. En observación realizada en la Asociación ASOPLÉJICA de la ciudad de Guayaquil, se detectó que independientemente de los programas que se desarrollan, existen limitaciones para la práctica de actividades físicas-recreativas por parte de los adultos parapléjicos que integran la asociación, incidiendo negativamente en su desempeño e inclusión social. La investigación que se presenta tiene como objetivo: Aportar un sistema de actividades físicas –recreativas conducente a la inclusión de los adultos parapléjicos de la Asociación ASOPLÉJICA de Guayaquil a la práctica de actividades físicas deportivas. Se siguió una metodología descriptiva, no experimental con el empleo de métodos teóricos y empíricos y el uso de técnicas como la encuesta, lográndose como resultados aportar un sistema de actividades físicas-recreativas, compuesto por 4 bloques (Actividades Gimnásticas en Silla de Ruedas, Actividades Deportivas Adaptadas en Silla de Ruedas, Actividades Recreativas Adaptadas en Silla de Ruedas, Danza Terapia en Silla de Ruedas). Resulto muy significativo la valoración realizada por parte de los especialistas evaluadores quienes coinciden en la utilidad y beneficios del sistema de actividades propuesto, considerando este como una alternativa oportuna para facilitar los procesos de inclusión de los adultos parapléjicos integrantes de la Asociación ASOPLÉJICA.

**Palabras claves:** Actividad de tiempo libre, actividad cultural, educación de adultos, deficiencia física, desarrollo de habilidades, asociación, igualdad de oportunidades, sociedad y educación.

## **Abstract**

The care of people with physical-motor limitations (paraplegics), given the variability of cases, etiologies, forms of classification, level of commitment and performance that occurs between one paraplegic person and another, make the inclusion processes continue to constitute a great challenge. In an observation carried out in the ASOPLEGIC Association of the city of Guayaquil, it was detected that regardless of the programs that are developed, there are limitations for the practice of physical-recreational activities by the paraplegic adults that make up the association, negatively affecting their performance and social inclusion. The research that is presented aims to: Provide a system of physical-recreational activities conducive to the inclusion of paraplegic adults from the ASOPLEGIC Association of Guayaquil to the practice of physical sports activities. A descriptive, non-experimental methodology was followed with the use of theoretical and empirical methods and the use of techniques such as the survey, achieving the results of providing a system of physical-recreational activities, composed of 4 blocks (Gymnastic Activities in Wheelchairs, Activities Wheelchair Adapted Sports, Wheelchair Adapted Recreational Activities, Wheelchair Dance Therapy). The assessment made by the evaluating specialists who agreed on the usefulness and benefits of the proposed activity system was very significant, considering it as a timely alternative to facilitate the processes of inclusion of paraplegic adults who are members of the ASOPLEGIC Association.

**Keywords:** Free time activity, cultural activity, adult education, physical deficiency, skills development, partnership, equal opportunities, society and education.

## Índice general

CAPITULO 1: MARCO GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN.....	1
1.1. Tema del trabajo de titulación .....	1
1.2. Planteamiento del problema .....	1
1.3. Formulación del problema .....	3
1.4. Sistematización del problema .....	3
1.5. Delimitación del problema de investigación .....	4
1.6. Línea de investigación .....	4
1.7. Objetivo General .....	4
1.8. Objetivos específicos.....	5
1.9. Justificación de la investigación .....	5
1.10. Idea a defender .....	6
1.11. Variable : Actividades físicas-recreativas.....	6
1.12. Variable : Inclusión social .....	7
CAPITULO 2: MARCO TEÓRICO .....	8
2.1. Marco Teórico .....	8
2.1.1 Las actividades físicas –recreativas en la historia.....	8
2.1.2. Las actividades físicas recreativas en Ecuador .....	9
2.1.3. Las actividades físicas - recreativas y su incidencia en los procesos de inclusión de las personas con NEE.....	12
2.1.4. Las actividades físicas - recreativas en personas con discapacidad motriz diagnosticadas con paraplejia .....	13
2.2. Marco Conceptual.....	16
2.3. Marco Legal.....	19
CAPÍTULO 3: METODOLOGÍA/ANÁLISIS DE RESULTADOS Y DISCUSIÓN	21
3.1 Enfoque de la Investigación .....	21
3.2 Tipo de investigación .....	21
3.3. Métodos y Técnicas utilizados.....	22
3.4. Población y muestra.....	23
3.5. Análisis, interpretación y discusión de resultados .....	24
3.5.1. Análisis interpretación. - Instrumento N° 1. Encuesta a los Adultos diagnosticados con paraplejia de la Asociación ASOLPLEJICA de la ciudad Guayaquil. ....	24
3.5.2. Análisis de la ficha de observación .....	34

3.6. Discusión de Resultados.....	35
<b>CAPITULO 4: PROPUESTA DE SOLUCIÓN .....</b>	<b>37</b>
4.1. Propuesta para la solución del problema.....	37
4.1.1. Introducción.....	37
4.1.2. Objetivos .....	38
4.1.2.1. Objetivo general .....	38
4.1.2.2. Objetivos específicos.....	38
4.1.3. Justificación.....	38
4.1.4. Descripción de la propuesta de solución.....	39
4.1.5. Factibilidad de aplicación .....	79
<b>4.2. Beneficiarios directos e indirectos .....</b>	<b>82</b>
<b>4.3. Validación de la propuesta .....</b>	<b>83</b>
CONCLUSIONES .....	84
RECOMENDACIONES .....	85
<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>86</b>
Anexos.....	90

## Índice de figuras

FIGURA 1 ¿CONSIDERA USTED QUE LA ACTIVIDAD FÍSICA – RECREATIVA MEJORA LA CALIDAD DE VIDA? .....	25
FIGURA 2 ¿CONSIDERA USTED QUE SEA NECESARIA LA CREACIÓN DE UN SISTEMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS - RECREATIVAS DIRIGIDA A PERSONAS DIAGNOSTICADAS CON PARAPLEJIA? .....	26
FIGURA 3 ¿CONSIDERA USTED QUE LA PARAPLEJIA LIMITA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS – RECREATIVAS? .....	27
FIGURA 4 ¿CONSIDERA USTED QUE LA PRÁCTICA DE ESTAS ACTIVIDADES SON UN MEDIO PARA FORTALECER Y DESARROLLAR NUEVAS HABILIDADES MOTRICES? .....	28
FIGURA 5 ¿CONSIDERA USTED QUE CON LA PRÁCTICA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS – RECREATIVA AL AIRE LIBRE, SE FORTALECEN LAS RELACIONES SOCIALES Y FAMILIARES?.....	29
FIGURA 6 ¿CONSIDERA QUE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PROMUEVE LA IGUALDAD DE DERECHOS EN EL ÁMBITO DEPORTIVO Y RECREATIVO? .....	30
FIGURA 7 ¿CONSIDERA USTED QUE ESTAS ACTIVIDADES SON UN MEDIO DE INCLUSIÓN SOCIAL Y DE NUEVAS OPORTUNIDADES? .....	31
FIGURA 8 ¿ESTARÍA DISPUESTO/A REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA – RECREATIVA EN LOS ESPACIOS PÚBLICOS DISEÑADOS PARA ESTAS ACTIVIDADES? .....	32
FIGURA 9 ¿ESTARÍA DISPUESTO/A INVITAR A OTRAS PERSONAS CON CAPACIDADES DIFERENTES A PARTICIPAR DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS – RECREATIVAS? .....	33
FIGURA 10 ¿CONSIDERA USTED QUE ESTE SISTEMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS, DEBEN SER DIRIGIDAS TAMBIÉN, A PERSONAS CON DIFERENTES DISCAPACIDADES?.....	34
FIGURA 11 ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS ADAPTADAS EN SILLA DE RUEDAS .....	41
FIGURA 12 ACTIVIDADES DEPORTIVAS ADAPTADAS EN SILLAS DE RUEDAS .....	42
FIGURA 13 ACTIVIDADES RECREATIVAS EN SILLA DE RUEDAS .....	43
FIGURA 14 DANZA TERAPIA EN SILLAS DE RUEDAS .....	44

## Índice de tablas

TABLA 1 CLASIFICACIÓN DE LAS DISCAPACIDADES.....	13
TABLA 2 POBLACIÓN Y MUESTRA .....	23
TABLA 3 ¿CONSIDERA USTED QUE LA ACTIVIDAD FÍSICA -RECREATIVA MEJORA LA CALIDAD DE VIDA? .....	24
TABLA 4. ¿CONSIDERA USTED QUE SEA NECESARIA LA CREACIÓN DE UN SISTEMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS - RECREATIVAS DIRIGIDA A PERSONAS DIAGNOSTICADAS CON PARAPLEJÍA? .....	25
TABLA 5. ¿CONSIDERA USTED QUE LA PARAPLEJIA LIMITA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS – RECREATIVAS? .....	26
TABLA 6. ¿CONSIDERA USTED QUE LA PRÁCTICA DE ESTAS ACTIVIDADES SON UN MEDIO PARA FORTALECER Y DESARROLLAR NUEVAS HABILIDADES MOTRICES? .....	27
TABLA 7. ¿CONSIDERA USTED QUE CON LA PRÁCTICA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS – RECREATIVA AL AIRE LIBRE, SE FORTALECEN LAS RELACIONES SOCIALES Y FAMILIARES?.....	28
TABLA 8 ¿CONSIDERA QUE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PROMUEVE LA IGUALDAD DE DERECHOS EN EL ÁMBITO DEPORTIVO Y RECREATIVO? .....	29
TABLA 9. ¿CONSIDERA USTED QUE ESTAS ACTIVIDADES SON UN MEDIO DE INCLUSIÓN SOCIAL Y DE NUEVAS OPORTUNIDADES?.....	30
TABLA 10. ¿ESTARÍA DISPUESTO/A REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA – RECREATIVA EN LOS ESPACIOS PÚBLICOS DISEÑADOS PARA ESTAS ACTIVIDADES? .....	31
TABLA 11. ¿ESTARÍA DISPUESTO/A INVITAR A OTRAS PERSONAS CON CAPACIDADES DIFERENTES A PARTICIPAR DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS – RECREATIVAS? .....	32
TABLA 12. ¿CONSIDERA USTED QUE ESTE SISTEMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS, DEBEN SER DIRIGIDAS TAMBIÉN, A PERSONAS CON DIFERENTES DISCAPACIDADES? .....	33
TABLA 13 ANÁLISIS FICHA DE OBSERVACIÓN .....	34
TABLA 14 PROGRAMACIÓN DE LAS ACTIVIDADES JORNADA MATUTINA.....	45
TABLA 15 PROGRAMACIÓN DE LAS ACTIVIDADES JORNADA NOCTURNA.....	45
TABLA 16 FASE DE APLICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES .....	46
TABLA 17 COSTOS.....	80
TABLA 18 REMUNERACIÓN POR SERVICIOS OCASIONALES.....	81
TABLA 19 ESTIMACIÓN DE COSTO .....	81

## Índice de anexos

ANEXO 1 FICHA DE OBSERVACIÓN.....	90
ANEXO 2. ENCUESTA.....	91
ANEXO 3 VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA N° 1 .....	94
ANEXO 4 VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA N° 2.....	95
ANEXO 5 VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA N° 3.....	96

## **CAPITULO 1: MARCO GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN**

### 1.1. Tema del trabajo de titulación

Actividades Físicas - Recreativas y la Inclusión Social con Adultos Parapléjicos

### 1.2. Planteamiento del problema

Según la Organización de la Naciones Unidas indica que existen 650 millones de personas que tiene algún tipo de discapacidad. En la actualidad en Ecuador se encuentran registradas 443.002 personas con discapacidad, siendo 108.153 de la provincia del Guayas de los cuales 71.199 son de la ciudad de Guayaquil, teniendo en cuenta que el 46.61% padece de alguna discapacidad física, el 22.67% discapacidad intelectual, el 13.38% discapacidad auditiva, el 10.88% con discapacidad visual y el 6.46% con discapacidad psicosocial, siendo la discapacidad física la que más predomina según el registro del Consejo Nacional para la Igualdad de Discapacidades; sin embargo esta realidad afecta no solo a las personas con discapacidad sino también a sus familiares, comunidades, sociedades y al Estado, de todo esto se desprende la necesidad de una atención sistematizada que permita atender a la población según el grado discapacidad.

Tal como se ha visto en el país en los últimos años, las acciones afirmativas a favor de las personas con discapacidad son cada vez más visibles aunque su proceso sea lento, es evidente que se están gestionando los recursos necesarios para atender en igualdad de derechos a todos, sin embargo se observa claramente que existen muchas barreras que limitan a las personas con discapacidad a ser parte activa de la sociedad, estas barreas pueden llegar a tener mayor impacto a medida que se vean afectados sus derechos en su totalidad.

En la actualidad en ASOPLEJICA que es una asociación de hemipléjicos, tetrapléjicos, cuadripléjicos y parapléjicos de la ciudad de Guayaquil, Ubicada en la Cdla. Huancavilca C.C. Los Jardines local 5-6 , en donde en la actualidad no existe un programa especializado en actividades físicas y recreativas como medio terapéutico rehabilitador y de inclusión social para personas parapléjicas, debido a esto su autoestima se ve afectada causando desmotivación a participar en eventos sociales, culturales y deportivos; a esto se suman las barreras de actitud, políticas, físicas, familiares, sociales, de comunicación entre otras, sumado a esto no cuentan con profesionales en el área de la cultura física que impartan las clases, es evidente entonces que están barreras son las causantes del aislamiento y la exclusión de las personas que padecen paraplejia, a pesar que existen escenarios deportivos para el buen uso del tiempo libre en algunos sectores de la ciudad, no es muy común observar la participación de estas personas en dichos espacios.

Se indica que la inclusión social como un proceso que asegura que aquellas personas en riesgo de pobreza y de exclusión social aumenten las oportunidades y los recursos necesarios para participar completamente en la vida económica, social y cultural, así como gozar de unas condiciones de vida y de bienestar que se consideran normales en la sociedad en la que viven.

Se busca también combinar diferencia e igualdad de esta manera es la forma de aumentar la cohesión social, así mismo una manera para asegurar que todos los ciudadanos, sin discriminación y en igualdad, puedan acceder en iguales condiciones a los derechos sociales y económicos fundamentales promoviendo una comunidad que ayuda a individuos libres que persiguen estos objetivos comunes en un espacio democrático.

Según señala (Sanchez, García, & Perez, 2015), que las actividades físico-recreativas diseñadas y aplicadas en el proceso de fortalecimiento de la calidad de vida, en los adultos mayores y discapacitados deben tener sus bases en las relaciones, sujeto-sujeto por ser la comunicación el componente sin el cuál es imposible concebir el proceso de aplicación y ejecución de las acciones a desarrollar.

En observación realizada en la Asociación ASOPLEJICA de la ciudad de Guayaquil se pudo detectar que existen limitaciones en la práctica de actividades físicas recreativas, debido a la falta de recursos, desconocimiento del beneficio de estas actividades, temor, baja autoestima, provocando desmotivación, aislamiento que conlleva a la adquisición de enfermedades a nivel cardiovascular, obesidad, hipertensión, diabetes, insomnio, artritis, artrosis entre otras enfermedades que se presentan por el sedentarismo y la falta de actividad física, dificultando la inclusión viviendo situaciones extremadamente preocupantes.

### 1.3. Formulación del problema

¿Cómo influyen las actividades físicas – recreativas en la inclusión de los adultos parapléjicos de la asociación ASOPLEJICA?

### 1.4. Sistematización del problema

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos metodológicos que sustentan las actividades físicas - recreativas en el proceso de inclusión de los adultos con paraplejía?
2. ¿Qué tipo de actividades físicas- recreativas realizan los adultos parapléjicos de ASOPLEJICA?
3. ¿Qué componentes deben tener las actividades físicas recreativas para las personas con paraplejía?
4. ¿Cuál es el marco legal que sustenta las actividades físicas - recreativas para las personas con discapacidad?
5. ¿Serán beneficiosas las actividades físicas recreativas para la inclusión de esta población?

### 1.5. Delimitación del problema de investigación

**Lugar:** Asociación de Hemipléjicos, Parapléjicos y Cuadripléjicos del Guayas  
APOPLEJICA

**Geografía:** Cdla. Huancavilca C.C. Los Jardines local 5-6

**Tiempo:** 2019- 2020

**Área de conocimiento:** Actividad física- recreativa

**Tema:** Actividades Físicas - Recreativas y la Inclusión Social con Adultos Parapléjicos

**Grupo humano:** Personas adultas parapléjicas

### 1.6. Línea de investigación

Este proyecto de investigación tributa a la línea de investigación institucional Formación integral, atención a la diversidad y educación inclusiva con las Actividades físicas – recreativas con personas adultas parapléjicas, por lo que contribuye a la línea de Inclusión socio educativa, atención a la diversidad, en la sub línea Problemas socio educativos del contexto.

### 1.7. Objetivo General

Determinar cómo influyen las actividades físicas - recreativas en la inclusión de los adultos parapléjicos de la asociación ASOPLEJICA de Guayaquil.

## 1.8. Objetivos específicos

- Analizar los fundamentos teóricos \_metodológicos que sustenten la importancia de la práctica de actividades físicas - recreativas en personas con discapacidad física diagnosticados como paraplejía.
- Diagnosticar qué tipo de actividades física recreativas realizan los adultos parapléjicos que se encuentran en la asociación ASOPLÉJICA
- Diseñar un sistema de actividades físicas - recreativas para personas adultas con paraplejía
- Establecer los fundamentos, estructura y componentes para conformar el sistema de actividades físicas –recreativas para personas con discapacidad física diagnosticados con paraplejía.

## 1.9. Justificación de la investigación

Las actividades físicas – recreativas contribuyen con el desarrollo integral del ser humano y aún más cuando estas actividades son parte de una estrategia de integración social en adultos y adultos mayores que padecen de paraplejía, tomando como punto de partida el diagnóstico de este grupo poblacional de alta vulnerabilidad en la ciudad de Guayaquil de la Asociación ASOPLÉJICA, se pretende desde la actividad física y la recreación mejorar la condición física como resultado de una intervención comunitaria individualizada, con enfoque inclusivo, interactivo y de atención a la diversidad; en otro orden se prevé que el proyecto a partir de su concepción, favorezca la integración inter y transdisciplinario entre las personas con discapacidad, la familia y la sociedad las cuales aportarán resultados sustantivos para mejorar las variables en estudio.

Llevar una vida activa y saludable es importante para él se humano, y en especial para aquellas personas que padecen de alguna discapacidad. Las actividades físicas - recreativas para las personas con discapacidad física son fundamentales por su influencia como medio terapéutico rehabilitador y psicológico, que permite promover la integración e inclusión en

distintas actividades, influye positivamente en el estado de ánimo generando salud y nuevos hábitos de vida saludable.

Es por eso que mediante las estrategias de integración para los adultos paraplégicos de ASOPLEJICA de la ciudad de Guayaquil, se conseguirá fomentar la participación de personas paraplégicas en actividades físicas - recreativas, como medio de inclusión ante la sociedad, permitiendo mejorar la movilidad articular, la independencia, el equilibrio emocional, las relaciones personales, familiares, y entre compañeros.

Esta investigación contribuye a dar solución a una problemática existente en el contexto de la Asociación ASOPLEJICA, es un tema actual de gran importancia científica ya que aporta una solución viable que influirá de manera efectiva en una mejor calidad de vida en esta población, partiendo de los beneficios que se presentan y que favorecen a una mejor calidad de vida, disminuyendo enfermedades catastróficas, evitando dolores a nivel articular, mejorando el acondicionamiento físico, liberando el estrés, elevando la autoestima y mejorando las relaciones sociales, evitando el sedentarismo y fortaleciendo la inclusión en todo los ámbitos.

#### 1.10. Idea a defender

Un sistema de actividades físicas-recreativas, permite influir positivamente en la inclusión de las personas que padecen paraplejia de ASOPLEJICA de la ciudad de Guayaquil

#### 1.11. Variable : Actividades físicas-recreativas

Se define la actividad física “como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas”. (OMS, 2018)

### 1.12. Variable : Inclusión social

Principio que promueve a la humanidad la aceptación y respeto a la diversidad que les rodea para su libre participación con igualdad de oportunidades dentro del contexto familiar, educativo, político, económico, cultural, laboral y social.

## **CAPITULO 2: MARCO TEÓRICO**

### 2.1. Marco Teórico

#### 2.1.1 Las actividades físicas –recreativas en la historia

Es un nuevo mundo, globalizado, interdependiente, tecnificado y sin fronteras, que sacraliza un modelo de desarrollo que impulsa el progreso, pero ensancha la brecha entre ricos y pobres, que inunda el planeta de tecnología, pero daña la naturaleza, que jibariza al Estado en función de la modernidad y las prioridades del mercado debilitando, de paso, el respeto al prójimo y la fortaleza de la sociedad civil. Precisamente por ello, el desafío de la inclusión social nos pone de manifiesto su formidable dimensión humanista, de justicia, derechos y oportunidades no solo para las personas con discapacidad. Para todos los únicos e irrepetibles habitantes de este territorio universal. (UNICEF, 2005).

El deporte adaptado nació en Alemania por el año 1918 después de la guerra, cuando un grupo de personas mutiladas que habían caído en depresión por su situación, decidieron realizar deporte como medio recreativo y terapéutico ante la situación que estos vivían con el fin de olvidar las terribles escenas que estaban gravadas en sus mentes.

En 1944 en Inglaterra el catalizador Dr. Ludwig Gutmaan, siendo espectador vivencial de la tragedia que había dejado la guerra se planteó como objetivo ayudarles a restaurar la conexión con el mundo que les rodea en el hospital de Stoke Mandevill, adaptando estas actividades terapéuticas – recreativas en personas con lesiones medulares.

Se crean las primeras actividades deportivas basadas en el ámbito terapéutico con énfasis recreativo entre ellas tenemos, tiro al arco, baloncesto en sillas de ruedas, atletismo.

Los Estados Unidos forma el primer equipo de baloncesto en sillas de ruedas denominado “las sillas voladoras” con el fin de causar un gran impacto a los espectadores, quienes integran el equipo eran personas que habían sido heridas en combate.

### 2.1.2. Las actividades físicas recreativas en Ecuador

El Ministerio de Salud de Salud Pública de Ecuador junto con la Coordinación Nacional de Nutrición, en la actualidad dirigen el programa denominado “Norma de Nutrición para prevención del sobrepeso y la obesidad en niños, niñas y adolescentes y la Guía de actividad física dirigida al personal de salud”, en donde se aplican estrategias de intervención en actividad física poblacional e individual, así como también las sugerencias prácticas para la promoción de la actividad física, cuyo objetivo general se centra en “Contribuir a mejorar la calidad de vida de la población ecuatoriana, mediante la promoción de actividad física, como herramienta para mantener o recuperar la salud y prevenir la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) a través de la dotación de herramientas necesarias a los profesionales de la salud” (MSP & CNN, 2011, pág. 22).

Sin embargo, es necesario y de vital importancia que integren al programa a las personas que padecen de alguna discapacidad ya sea esta física motriz, intelectual y sensorial, según las evaluaciones correspondientes que se realicen, ya que también son parte de la sociedad y necesitan mejorar su calidad de vida.

Otro de los programas que fomenta la actividad física recreativa es “Ecuador Ejercítate” dirigido por la actual Secretaria del Deporte, que abarca a las 24 provincias del Ecuador con 240 puntos integrales en espacios públicos y adaptados para este tipo de actividades para atender a niños, niñas, jóvenes, adultos y adultos mayores con el objetivo de bajar el índice de sedentarismo considerada como la tercera causa de muerte a nivel mundial.

De igual forma estas actividades están diseñadas para todos los ciudadanos que gozan de sus derechos tal como lo contempla la ley, sin embargo en las campañas que promueve la secretaría del deporte es muy escasa la inclusión a personas con discapacidad física, intelectual, o sensorial, a participar y gozar de este derecho, por lo que es menester una reforma al programa donde sean incluida esta población considerada como la más vulnerable y que con una correcta planificación y preparación de los Instructores, dichas poblaciones podrán ser beneficiados de manera equitativa.

Ecuador, mantiene avances importantes en cuanto al reconocimiento del deporte como parte de los derechos sociales, así mismo se busca cuya protección como derecho fundamental devenía por su vinculación con otros derechos fundamentales, así también trascendió de categoría al considerársele parte de la cotidianidad de la vida humana que dignifica a las personas por contribuir con el mejoramiento de la calidad de vida y catalogado como indicador de desarrollo social y humano; se considera al deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, se incorporó en el sistemas educativo y en el currículo ecuatoriano la formación y desarrollo integral de las personas; y por tanto, se constituyen en parte de los derechos del buen vivir, cuya protección, promoción, satisfacción y reconocimiento corre a cuenta del Estado.

En Ecuador según el Acuerdo Ministerial MSP-187 firmado el 15 de marzo del 2013 firmado por el ministro Dr. David Chiriboga presenta el trabajo “Guía de actividad física dirigida al personal de salud” (Ministerio de Salud Pública, 2013), esta Guía de actividad física está dirigida a los profesionales de salud, con el objeto de proveerles información científica actualizada sobre el tema, para que puedan orientar adecuadamente a la población. Está diseñada por capítulos para que estas puedan ser utilizadas de manera independiente, de acuerdo con la necesidad.

Al analizar los resultados de la investigación de (Valarezo E. , y otros, 2017) nos indica que: “El estudio demostró en la muestra estudiada que un correcto diseño e implementación planificadas de actividades físicas recreativas puede lograr cambios positivos significativos en personas con discapacidad.

Por otra parte (Herrera, 2016, pág. 46) nos dice que; (...los individuos que practican actividades físicas recreativas tienen una percepción de calidad de vida positiva y un mayor bienestar psicológico, independientemente de la actividad recreativa en la que participen.

Para ejemplificar las consideraciones del autor (Pérez, 2017) nos aclara que: La actividad física, influye directamente en el desarrollo físico y motor de quien la practica, pero además genera beneficios relacionados con el ámbito social, repercutiendo en la adaptación de las personas a su entorno, generando una población saludable y activa, y potenciando los valores de responsabilidad personal y colectiva en el desarrollo social, a través de distintos deportes y juegos pre-deportivos.

El Ministerio del Deporte a través de la Dirección de Deporte Adaptado e Incluyente a lo largo de los últimos años ha venido apoyando, desarrollando y promoviendo la actividad física, el deporte y la recreación en beneficio de los Grupos de Atención Prioritaria y personas con discapacidad.

Las actividades deportivas adaptadas en nuestro país se organizan a partir de la Secretaría del Deporte como ente regulador a nivel nacional. Las prácticas deportivas se realizan mediante las federaciones nacionales, dentro de estas se encuentran:

- Federación Ecuatoriana de Deportes para Personas con Discapacidad Física (FEDEPDIF)
- Federación Ecuatoriana de Deportes para Personas con Discapacidad Intelectual (FEDEDI)
- Federación Ecuatoriana de Deportes para Personas con Discapacidad Visual (FEDEDIV)
- Federación Ecuatoriana de Deporte para Personas Sordas – Discapacidad Auditiva (FEDEPDAL)

### 2.1.3. Las actividades físicas - recreativas y su incidencia en los procesos de inclusión de las personas con NEE

Desde el Estado nacional se sostiene un modelo vinculado al deporte y la recreación que entiende al deporte, la actividad física y la recreación como derechos que deben ser garantizados en todo el territorio nacional en tanto prácticas que promueven la inclusión social, la integración y el desarrollo humano integral (Lanuna, Laiño , & Castro, 2014).

Al analizar los resultados del estudio de (Pérez, 2017), encontramos que “Hablar de inclusión social, nos lleva inevitablemente a pensar en deporte y actividad física adaptada, pero la inclusión educativa trasciende esa barrera construida en torno a las capacidades y discapacidades, para fijar su influencia en el reconocimiento de toda la diversidad existente en el aula y dar respuesta a esta a través de distintas actividades”

Por su parte (Rios, y otros, 2016, pág. 8), hacen un interesante aporte indicando que : “Inclusión Social Desde la Unión Europea se ha definido la inclusión social como un proceso que asegura que aquellas personas en riesgo de pobreza y de exclusión social aumenten las oportunidades y los recursos necesarios para participar completamente en la vida económica, social y cultural, así como gozar de unas condiciones de vida y de bienestar que se consideran normales en la sociedad en la que viven”.

Según los resultados de la investigación de (Barroso, Cordova, & Calero, 2016), “El carácter inclusivo de la metodología se expresa al asegurar el derecho de las personas con limitaciones físico-motoras a la práctica de actividades físico-deportivas, con independencia del tipo de discapacidad predominante, o el grado de la misma, atendiendo a la individualidad desde la diversidad y utilizando recursos adicionales o la adaptación de los disponibles de acuerdo a los requerimientos de los practicantes”.

En correspondencia con lo señalado es importante que el docente de Cultura Física este plenamente preparado e involucrado en las necesidades de la población en estudio, con el fin de implementar las planificaciones según las necesidades que se presenten, así como también lo indica (Valarezo E. , y otros, 2017) “...un correcto diseño e implementación planificada de actividades físico-recreativas puede lograr cambios positivos significativos en personas con discapacidad”, por lo que sería también necesario realizar las adaptaciones individualizadas para el logro de un mejor resultado en los procesos de inclusión.

En este sentido, el profesional en el área de la Cultura Física debe crear nuevas estrategias con las adecuadas adaptaciones en cada una de las planificaciones según el nivel de discapacidad, con el fin de que todos tengan una atención de calidez individualizada de acuerdo a las necesidades que presente. (Ladinez, 2019, pág. 6)

Mientras los países avanzan hacia un sistema educativo único e inclusivo, las escuelas especiales han de formar parte de la red de educación general y ser consideradas, al igual que el resto, en los procesos de cambio y en cualquier acción orientada a mejorar la calidad y equidad de la educación. Al respecto, es importante que participen en las distintas acciones de capacitación, facilitando el intercambio y enriquecimiento mutuo entre docentes de educación especial y educación común. (UNICEF, 2005, pág. 75)

#### 2.1.4. Las actividades físicas - recreativas en personas con discapacidad motriz diagnosticadas con paraplejia

**TABLA 1** Clasificación de las discapacidades

Clasificación de las discapacidades motoras:	Clasificación según la topografía de la afectación:
✓ <b>Parálisis cerebral</b>	✓ <i>Hemiplejia</i>
✓ <b>Poliomielitis</b>	✓ <i>Diplejía</i>
✓ <b>Mielomeningocele o espina bífida</b>	✓ <i>Paraplejia</i>
✓ <b>Lesiones medulares</b>	✓ <i>Tetraplejia</i>
✓ <b>Distrofia muscular progresiva</b>	✓ <i>Monoplejia</i>

**Fuente:** (Pizarro & Veintimilla , 2016, pág. 31)

Para las personas con paraplejia, aprender a vivir en esta condición se convierte en un desafío permanente porque las actividades que se consideraban "sencillas" como el baño, el vestido, la eliminación urinaria e intestinal y los traslados, se convierten en una prueba de resistencia física, que requiere de la ayuda de otras personas, de adaptaciones ambientales y del uso de equipos especiales para realizarlas. (Moreno & Amaya , 2009)

Debemos reconocer además que las personas que manifiestan alguna discapacidad física, se enfrentan a grandes desafíos en la vida diaria que, a lo largo del camino son los propulsores en crear las potencialidades que se desarrollan a partir de una necesidad superior, en esto hace también referencia (Rios, y otros, 2016, pág. 20) indicando que “ Las motivaciones intrínsecas de la persona con discapacidad que practique Deporte o Actividad Física Adaptada van a potenciar estos beneficios físicos (sistemas cardiovascular, respiratorio, locomotor y metabólico-endocrino), sociológicos y psicológicos ”.

No obstante, podemos significar otras potencialidades que pueden incidir más concretamente en ellas:

- Impulso de los derechos humanos que promueven la justicia social y la igualdad de oportunidades.
- Incremento de la autonomía funcional y social.
- Descubrimiento de las capacidades con una mejora global de la calidad de vida.
- Mejora del estado psicológico general.
- Contribuye a la readaptación funcional.
- Incremento de la capacidad de empatía de la población general que visualiza esta práctica al compartir los espacios y la actividad con las personas con discapacidad. Esta circunstancia colabora a cambiar la mirada de la población al valorar las capacidades por encima de las limitaciones que comportan las discapacidades. (Rios, y otros, 2016)

Según la investigación de (Tito, Ramiro, Rodriguez, Analuiza, & Calero, 2016, pág. 14), con el tema influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor

nos dicen que: "...el diseño de actividades físico-recreativas debe socializarse con los usuarios, incorporando los gustos y preferencias de estos, en pos de incrementar su motivación auto-determinada, y por ende la participación sistemática en los programas físico-recreativos".

Las actividades físicas recreativas como el folklor nacional en sus diferentes manifestaciones constituyen un medio de desarrollo biopsicosocial, que ayuda a elevar la autoestima no solo del adulto parapléjico si no de quienes lo practican"; por lo que es de vital importancia aplicar estas actividades a niños, jóvenes, adultos y adultos mayores para un mejor disfrute y terapia para mejorar su situación actual. (Ladinez, 2019, pág. 75).

Con respecto a las limitaciones (Ladinez, 2019, pág. 75) señala que:

“La paraplejia, no es un impedimento para que los adultos puedan realizar cualquier tipo de actividad física, está científicamente comprobado que la actividad física ayuda a mejorar el desarrollo morfo-funcional”. Por lo que considero que estas actividades deben ser aplicadas en todos los centros de atención para personas con discapacidad.

Este tipo de actividades permiten acercar al conjunto de la sociedad diversas modalidades deportivas practicadas por personas con discapacidad, aumentando la concienciación acerca de las posibilidades y oportunidades de esta población. La equiparación de oportunidades a nivel deportivo puede ser también un reflejo de la integración social del colectivo (Reina, 2003).

Según consideraciones de la autora de la investigación es importante reconocer que las actividades físicas – recreativas, constituyen un medio eficaz para librar del sedentarismo aquellas personas que se encuentran aisladas y que por su condición y baja autoestima consideran un impedimento para disfrutar estas actividades. En atención a ello se debe destacar la funcionalidad que tiene un sistema de actividades físicas - recreativas en los procesos de inclusión de las personas con limitación física motriz, precisamente porque esto permite:

- Colaborar en la prevención de los efectos que provoca el sedentarismo y asimismo a la prevención y mejora de las situaciones de dependencia.

- Disminuye los ingresos y las estancias hospitalarias y comporta una reducción de los gastos asistenciales y sanitarios.
- El Deporte y la Actividad Física son generadores de capital social porque la práctica supone un incremento de la capacidad de interrelación social a través de los puntos de encuentro.
- Contribuyen al desarrollo de redes sociales debidas al entorno inclusivo en el que se realizan las actividades.
- La práctica del Deporte y de Actividades Físicas – recreativas en entornos inclusivos representa un motor para generar comunidad, además de suponer un instrumento de cohesión social muy válido.

Como consecuencia, cuando aparece la expresión la práctica del Deporte y de la Actividad Física – recreativa en grupos inclusivos, nos referimos a que la persona con discapacidad motriz, compartirá las actividades con otras personas que presenten una NEE asociadas o no a una discapacidad.

En resumen, se debe significar que el Deporte y la Actividad Física- recreativa son generadores de capital social porque la práctica supone un incremento de la capacidad de interrelación social a través de los puntos de encuentro. Contribuyen al desarrollo de redes sociales debidas al entorno inclusivo en el que se realizan las actividades. La práctica de Deporte y Actividad Física en entornos inclusivos representa un motor para generar comunidad, además de suponer un instrumento de cohesión social muy válido. (Rios, y otros, 2016, pág. 20).

## 2.2. Marco Conceptual

**Actividad Física:** “Además del ejercicio, cualquier otra actividad física realizada en el tiempo de ocio, para desplazarse de un lugar a otro o como parte del trabajo, también es

beneficiosa para la salud. La actividad física —tanto moderada como intensa— es beneficiosa para la salud.” (OMS, 2018)

**Actividad física recreativa:** La (OMS, 2018) define la actividad física “como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas”.

**Discapacidad física:** Es una limitación de ciertos miembros afectados que, no impiden que el ser humano participe de actividades que proporcionan un mejor estado psíquico, armonioso en su entorno, es decir que la paraplejia al ver afectada sus extremidades inferiores no limita a sus extremidades superiores y dorso a realizar otras actividades asociadas al movimiento motor.

**Paraplejia:** Cuando la lesión ocurre por debajo de los segmentos cervicales. Esta denominación es común para la afectación de los segmentos dorsales, lumbares y sacros, dependiendo del nivel de lesión se verán afectados tronco, extremidades inferiores y órgano pélvico (Garcia & Diaz , 2012).

**Deficiencia:** Es toda perdida o anormalidad de una estructura o función psicológica, fisiológica o anatómica, ejemplo: una malformación en una mano es una deficiencia atómica pero no una discapacidad.

**Discapacidad:** Es toda restricción o ausencia de la capacidad de realizar una actividad en la forma o dentro del margen que se considera normal para el ser humano.

**Minusvalía:** Es una situación desventajosa para un individuo determinado, consecuencia de una deficiencia o una discapacidad que limita o impide el desempeño de un rol o acciones.

**Limitación física motriz:** Alteración en el aparato motor, debido a un anormal funcionamiento en el sistema nervioso central, óseo-articular, muscular y/o nervioso, y que, en grado variable, limita algunas de las actividades primordialmente las habilidades físicas de una persona. (Rodríguez, s.f)

**Necesidades Educativas Especiales:** Las Necesidades Educativas Especiales están relacionadas con las ayudas y los recursos especiales que hay que proporcionar a determinados alumnos y alumnas que, por diferentes causas, enfrentan barreras para su proceso de aprendizaje y participación. Estos alumnos y alumnas pueden ser niños de la calle, niños trabajadores, con algún tipo de discapacidad, de poblaciones indígenas, etc. (UNESCO.CL, s.f)

**Inclusión:** Es un enfoque que responde positivamente a la diversidad de las personas y a las diferencias individuales, entendiendo que la diversidad no es un problema, sino una oportunidad para el enriquecimiento de la sociedad, a través de la activa participación en la vida familiar, en la educación, en el trabajo y en general en todos los procesos sociales, culturales y en las comunidades (UNESCO, s.f.).

**Inclusión social:** Principio que promueve a la humanidad la aceptación y respeto a la diversidad que les rodea para su libre participación con igualdad de oportunidades dentro del contexto familiar, educativo, político, económico, cultural, laboral y social.

## 2.3. Marco Legal

### **Constitución de la República del Ecuador**

#### **Capítulo Segundo**

##### **Derechos del buen vivir**

**Sección Séptima. Salud. - Art. 32.-** La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir (Constituyente, CRE, 2018).

**Sección sexta. Personas con discapacidad. – Art. 47.-** El Estado garantizará políticas de prevención de las discapacidades y, de manera conjunta con la sociedad y la familia, procurará la equiparación de oportunidades para las personas con discapacidad y su integración social (Constituyente, CRE, 2018).

### **Constitución de la República del Ecuador**

#### **Régimen del buen vivir**

**Sección sexta. Cultura física y tiempo libre. Art.- 381.-** El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad... (Constituyente, CRE, 2018).

Sobre la base de los artículos planteados de la Constitución de la república del Ecuador en el Capítulo segundo artículos 32, 39, 47 y 381, el estado garantiza el cumplimiento de los derechos de las personas con discapacidad y la importancia de la práctica del deporte la

actividad física y la recreación, lo que permite que las personas más vulnerables del país puedan participar y ser incluidos en programas y actividades que fomenten el respeto y la igualdad de oportunidades.

## **Título VI**

### **De la Recreación**

**Art. 89.- De la recreación.** - La recreación comprenderá todas las actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida. Estas actividades incluyen las organizadas y ejecutadas por el deporte barrial y parroquial, urbano y rural (Nacional A. , 2015, pág. 18).

Como puede apreciarse existe un marco legal que respalda el proceso de atención e inclusión de todo ciudadano ecuatoriano sin discriminación alguna, lo que permite poder implementar con seguridad las estrategias que contribuyen a dar cumplimiento a los objetivos planteados en esta propuesta, creando nuevos caminos de aceptación e inclusión a las personas con paraplejia en los diferentes ámbitos y en especial en el área de la actividad física y recreativas que es un medio rehabilitador y de grandes oportunidades para desarrollar nuevas habilidades que son necesarias para un mejor estilo de vida.

## CAPÍTULO 3: METODOLOGÍA/ANÁLISIS DE RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### 3.1 Enfoque de la Investigación

La investigación se originó debido a la necesidad de dar respuestas oportunas a la problemática ocasionada por las limitaciones en cuanto a programas especializados en el sector público dirigidos a la inclusión en la práctica de actividades físico-recreativas de las personas adultas que padecen paraplejia; tomando como eje principal los espacios públicos diseñados para estas actividades en la ciudad de Guayaquil.

Basada en un enfoque mixto de investigación, con la articulación de elementos cualitativos y cuantitativos, permitió describir la situación problemática objeto de estudio y realizar la propuesta de solución para dar respuesta a la problemática abordada.

### 3.2 Tipo de investigación

El tipo de investigación fue descriptiva, no experimental, de campo y bibliográfica. Este tipo de investigación busca describir el problema, analizarlo y realizar la propuesta de solución, sin llegar a su instrumentación en la práctica.

- **Descriptiva:** Describe, analiza e interpreta cualitativamente los elementos y componentes del problema investigado.
- **No experimental:** Considera la descripción del problema objeto de estudio y plantea la posible propuesta de solución teniendo en cuenta los resultados obtenidos en los diferentes instrumentos, sin embargo, no considera la aplicación en la práctica de dicha solución, de ahí su carácter no experimental.

- **De Campo:** Se realizó en un entorno natural, permitió comprender, observar e interactuar con las personas en el entorno natural del proceso investigativo, facilitó la toma de datos, sin incidir o cambiar el entorno natural de los sujetos que formaron parte del proceso de investigación.
- **Bibliográfica:** La consulta, análisis, valoración e interpretación de diferentes fuentes bibliográficas resultaron de gran utilidad para dar sustento teórico al problema investigado, analizando los antecedentes y actualidad en relación con el TEA y las competencias docentes.

### 3.3. Métodos y Técnicas utilizados

Para el desarrollo del proceso de investigación se utilizaron métodos teóricos y empíricos. Dentro de los cuales se encuentran:

- **Métodos teóricos:**

**Histórico- lógico:** Facilitó realizar el análisis y fundamentación de los antecedentes históricos del tema de investigación, estableciendo las conexiones teóricas y científicas entorno a los antecedentes y fundamentos teóricos actuales sobre el problema objeto de investigación.

**Analítico- Sintético:** Viabilizó el análisis y síntesis de los fundamentos teóricos generales sobre el tema investigado.

**Inductivo-Deductivo:** Sobre la base de los componentes científicos y las fuentes bibliográficas consultadas proporcionó la inducción de las posibles soluciones y la deducción de los componentes distintivos del problema investigado.

**Sistémico Estructural y Funcional:** Este método fue de gran utilidad dentro de la investigación sobre todo en el marco de la propuesta de solución. El mismo permitió modelar

la propuesta y establecer los nexos y relaciones entre todos sus componentes y estructura, garantizando su factibilidad y funcionabilidad.

- **Métodos Empíricos**

**Observación:** Facilitó mediante la técnica utilizada (Ficha de Observación), observar y caracterizar el problema investigado en su contexto natural.

**Criterios de especialistas:** Mediante la valoración dada por los especialistas expertos consultados reconoció el nivel de aceptación de la propuesta de solución, valorando su factibilidad y posibilidades de generalización.

**Cálculo porcentual:** Se utilizó para resumir, valorar y significar los resultados específicos y generales alcanzado en cada instrumento aplicado según la totalidad de la muestra objeto de estudio.

### 3.4. Población y muestra

En la Asociación ASOPLEJICA se encuentran afiliados niños, niñas, jóvenes, adultos y adultos mayores con diversas discapacidades como la física, intelectual y sensorial, de los cuales 22 son adultos con paraplejia que representan la población y muestra.

**TABLA 2 Población y Muestra**

Rango de edad	Hombres	Mujeres
25 – 30	1	0
30 – 40	2	6
40 – 50	3	8
50 – 60	1	1
Total	7	15

**Fuente:** Asociación ASOPLEJICA

**Elaborado por:** Ladinez (2020)

## Criterios de inclusión

- ✓ Presentar una discapacidad motriz de tipo parapléjica
- ✓ Tener motivación para participar del sistema de actividades físicas recreativas
- ✓ Tener una condición física favorable
- ✓ Ambos sexos

### 3.5. Análisis, interpretación y discusión de resultados

3.5.1. Análisis interpretación. - Instrumento N° 1. Encuesta a los Adultos diagnosticados con paraplejia de la Asociación ASOLPLEJICA de la ciudad Guayaquil.

Objetivo: Conocer el interés que presentan los adultos diagnosticados con paraplejia sobre la aplicación y participación de un sistema de Actividades físicas - recreativas.

#### 1. ¿Considera usted que la actividad física – recreativa mejora la calidad de vida?

**TABLA 3** ¿Considera usted que la actividad física -recreativa mejora la calidad de vida?

<b>Alternativa</b>	<b>N°</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Muy de acuerdo</b>	12	55%
<b>De acuerdo</b>	8	36%
<b>Indiferente</b>	2	9%
<b>En desacuerdo</b>	0	0%
<b>En total desacuerdo</b>	0	0%
<b>Total</b>	22	100%

**Fuente:** Asociación ASOPLEJICA

**Elaborado por:** Ladinez (2020)



**FIGURA 1** ¿Considera usted que la actividad física – recreativa mejora la calidad de vida?

**FUENTE:** Asociación ASOPLEJICA

**Elaborado por:** Ladinez (2020)

**Análisis:** Según los resultados de la encuesta el 55% de los adultos parapléjicos está muy de acuerdo y considera que la actividad física-recreativa mejora la calidad de vida, mientras que el 36% estas en acuerdo y un 9% son indiferentes a estas actividades.

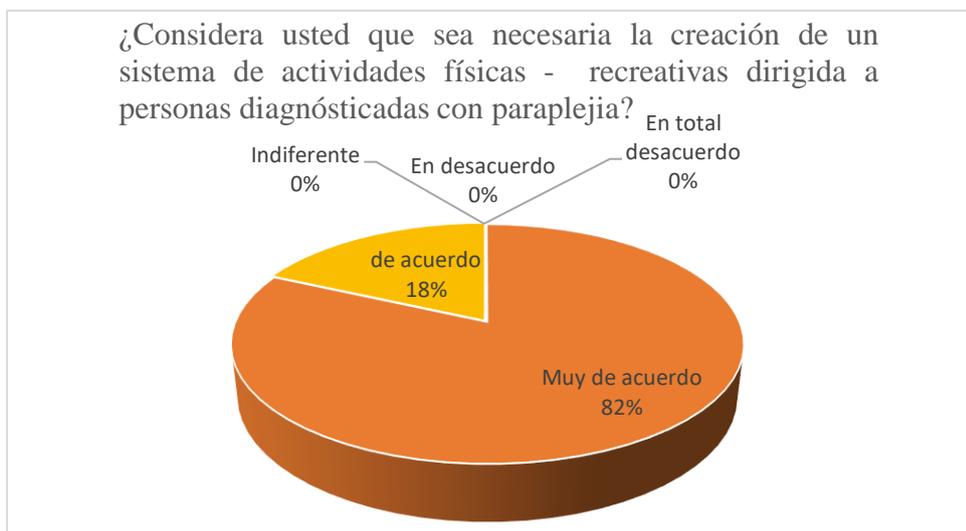
## 2. ¿Considera usted que sea necesaria la creación de un sistema de actividades físicas - recreativas dirigida a personas diagnosticadas con paraplejía?

**TABLA 4.** ¿Considera usted que sea necesaria la creación de un sistema de actividades físicas - recreativas dirigida a personas diagnosticadas con paraplejía?

Alternativa	N°	Porcentaje
<b>Muy de acuerdo</b>	18	82%
<b>de acuerdo</b>	4	18%
<b>Indiferente</b>	0	0%
<b>En desacuerdo</b>	0	0%
<b>En total</b>	0	0%
<b>desacuerdo</b>	0	0%
<b>Total</b>	22	100%

**Fuente:** Asociación ASOPLEJICA

**Elaborado por:** Ladinez (2020)



**FIGURA 2** ¿Considera usted que sea necesaria la creación de un sistema de actividades físicas - recreativas dirigida a personas diagnosticadas con paraplejia?

**Fuente:** Asociación ASOPLEJICA

**Elaborado por:** Ladinez (2020)

**Análisis:** Según la información de la tabla, se observa que el 82% de los encuestados considera necesario la creación de un sistema de actividades físicas – recreativas, mientras que el 18% está de acuerdo, en la aplicación de las mismas, dándonos como referencia el impacto de social de la propuesta.

### 3. ¿Considera usted que la paraplejia limita la práctica de actividades físicas – recreativas?

**TABLA 5** . ¿Considera usted que la paraplejia limita la práctica de actividades físicas – recreativas?

Alternativa	N°	Porcentaje
Muy de acuerdo	0	0%
de acuerdo	0	0%
Indiferente	4	18%
En desacuerdo	5	23%
<b>En total desacuerdo</b>	<b>13</b>	<b>59%</b>
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Asociación ASOPLEJICA

**Elaborado por:** Ladinez (2020)

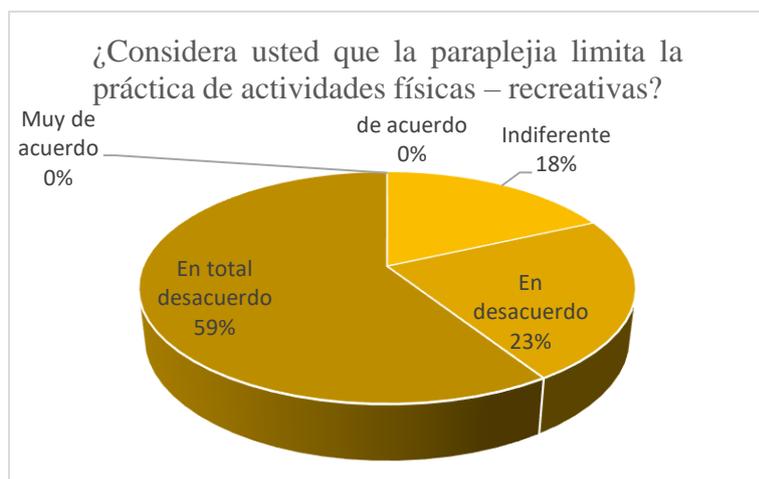


FIGURA 3 ¿Considera usted que la paraplejia limita la práctica de actividades físicas – recreativas?

**Fuente:** Asociación ASOPLEJICA

**Elaborado por:** Ladinez (2020)

**Análisis:** Según los resultados de la encuesta podemos observar claramente que el 59% de los encuestados refiere estar en total desacuerdo, el 23% en desacuerdo, mientras que el 18% restante considera de indiferente la práctica de estas actividades.

#### 4. ¿Considera usted que la práctica de estas actividades son un medio para fortalecer y desarrollar nuevas habilidades motrices?

**TABLA 6.** ¿Considera usted que la práctica de estas actividades son un medio para fortalecer y desarrollar nuevas habilidades motrices?

Alternativa	N°	Porcentaje
Muy de acuerdo	8	36%
de acuerdo	9	41%
Indiferente	5	23%
En desacuerdo	0	0%
En total desacuerdo	0	0%
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Asociación ASOPLEJICA

**Elaborado por:** Ladinez (2020)



**FIGURA 4** ¿Considera usted que la práctica de estas actividades son un medio para fortalecer y desarrollar nuevas habilidades motrices?

**Fuente:** Asociación ASOPLEJICA

**Elaborado por:** Ladinez (2020)

**Análisis:** De acuerdo con los resultados que refiere la tabla, podemos decir que, el 41% de los encuestados considera que practicar estas actividades fortalecerían y desarrollarían nuevas habilidades, el 36% considera estar muy de acuerdo mientras que el 23% se manifiesta estar indiferentes ante esta posibilidad.

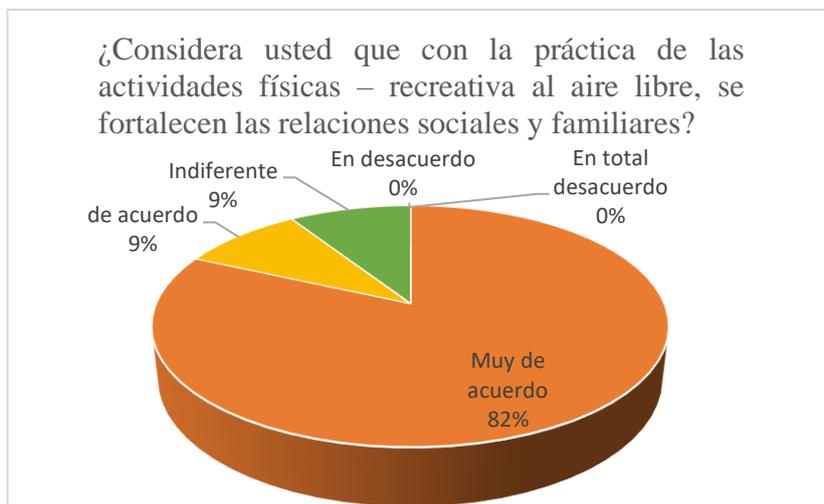
##### 5. ¿Considera usted que con la práctica de las actividades físicas – recreativa al aire libre, se fortalecen las relaciones sociales y familiares?

**TABLA 7.** ¿Considera usted que con la práctica de las actividades físicas – recreativa al aire libre, se fortalecen las relaciones sociales y familiares?

Alternativa	N°	Porcentaje
<b>Muy de acuerdo</b>	18	82%
<b>de acuerdo</b>	2	9%
<b>Indiferente</b>	2	9%
<b>En desacuerdo</b>	0	0%
<b>En total desacuerdo</b>	0	0%
<b>Total</b>	22	100%

**Fuente:** Asociación ASOPLEJICA

**Elaborado por:** Ladinez (2020)



**FIGURA 5** ¿Considera usted que con la práctica de las actividades físicas – recreativa al aire libre, se fortalecen las relaciones sociales y familiares?

**Fuente:** Asociación ASOPLEJICA

**Elaborado por:** Ladinez (2020)

**Análisis:** Atendiendo a los resultados que muestra la tabla, podemos decir que, el 82% de las personas encuestadas están en total acuerdo que el practicar estas actividades al aire libre fortalecerían las relaciones sociales y familiares, el 9% lo considera de acuerdo, mientras que al otro 9% le es indiferente.

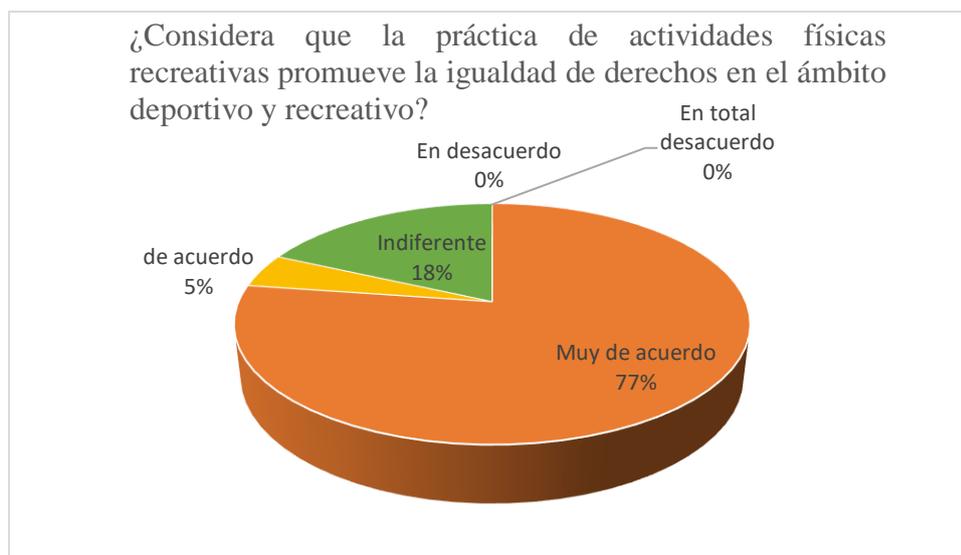
## 6. ¿Considera que la práctica de actividades físicas recreativas promueve la inclusión e igualdad de derechos en el ámbito deportivo y recreativo?

**TABLA 8** ¿Considera que la práctica de actividades físicas recreativas promueve la igualdad de derechos en el ámbito deportivo y recreativo?

Alternativa	Nº	Porcentaje
<b>Muy de acuerdo</b>	17	77%
<b>de acuerdo</b>	1	5%
<b>Indiferente</b>	4	18%
<b>En desacuerdo</b>	0	0%
<b>En total desacuerdo</b>	0	0%
<b>Total</b>	22	100%

**Fuente:** Asociación ASOPLEJICA

**Elaborado por:** Ladinez (2020)



**FIGURA 6** ¿Considera que la práctica de actividades físicas recreativas promueve la igualdad de derechos en el ámbito deportivo y recreativo?

**Fuente:** Asociación ASOPLEJICA

**Elaborado por:** Ladinez (2020)

**Análisis:** Según los datos adquiridos en la encuesta, tenemos al 77% muy de acuerdo que estas actividades promuevan la igualdad de derecho en el ámbito recreativo y deportivo, así lo refiere también el 5% que está de acuerdo, aunque el 18% aun ve con indiferencia esta posibilidad.

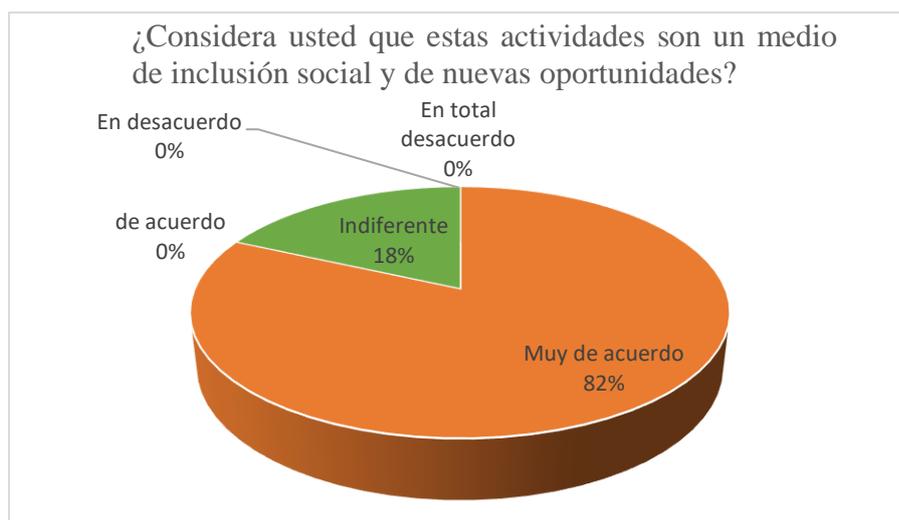
### 7. ¿Considera usted que estas actividades son un medio de inclusión social y de nuevas oportunidades?

**TABLA 9.** ¿Considera usted que estas actividades son un medio de inclusión social y de nuevas oportunidades?

Alternativa	N°	Porcentaje
<b>Muy de acuerdo</b>	18	82%
<b>de acuerdo</b>	4	18%
<b>Indiferente</b>	0	0%
<b>En desacuerdo</b>	0	0%
<b>En total desacuerdo</b>	0	0%
<b>Total</b>	22	100%

**Fuente:** Asociación ASOPLEJICA

**Elaborado por:** Ladinez (2020)



**FIGURA 7** ¿Considera usted que estas actividades son un medio de inclusión social y de nuevas oportunidades?

**Fuente:** Asociación ASOPLEJICA

**Elaborado por:** Ladinez (2020)

**Análisis:** De acuerdo con los resultados de la encuesta, se observa que 82% está muy de acuerdo y considera que estas actividades son un medio de inclusión y de oportunidades, mientras que 18% le es indiferente esta posibilidad.

#### 8. ¿Estaría dispuesto/a realizar actividad física – recreativa en los espacios públicos diseñados para estas actividades?

**TABLA 10.** ¿Estaría dispuesto/a realizar actividad física – recreativa en los espacios públicos diseñados para estas actividades?

Alternativa	N°	Porcentaje
Muy de acuerdo	19	86%
de acuerdo	0	0%
Indiferente	3	14%
En desacuerdo	0	0%
En total desacuerdo	0	0%
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Asociación ASOPLEJICA

**Elaborado por:** Ladinez (2020)



**FIGURA 8** ¿Estaría dispuesto/a realizar actividad física – recreativa en los espacios públicos diseñados para estas actividades?

**Fuente:** Asociación ASOPLEJICA

**Elaborado por:** Ladinez (2020)

**Análisis:** Según los resultados de la encuesta tenemos el 86% de los encuestados muy de acuerdo en realizar actividades físicas recreativas en los espacios públicos diseñados para estas actividades, mientras que el 14% sigue siendo indiferente a estas actividades.

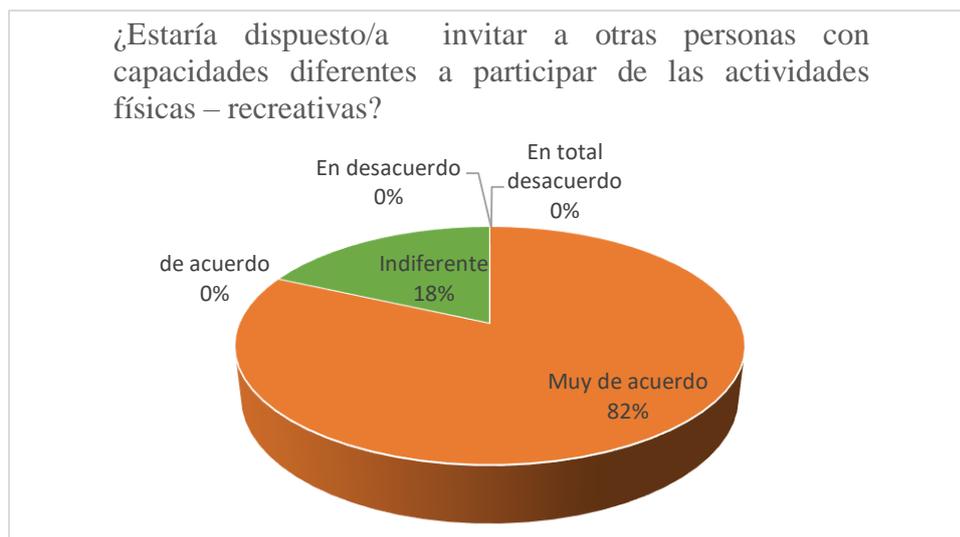
### 9. ¿Estaría dispuesto/a invitar a otras personas con capacidades diferentes a participar de las actividades físicas – recreativas?

**TABLA 11.** ¿Estaría dispuesto/a invitar a otras personas con capacidades diferentes a participar de las actividades físicas – recreativas?

Alternativa	Nº	Porcentaje
<b>Muy de acuerdo</b>	18	82%
<b>de acuerdo</b>	0	0%
<b>Indiferente</b>	4	18%
<b>En desacuerdo</b>	0	0%
<b>En total desacuerdo</b>	0	0%
<b>Total</b>	22	100%

**Fuente:** Asociación ASOPLEJICA

**Elaborado por:** Ladinez (2020)



**FIGURA 9** ¿Estaría dispuesto/a invitar a otras personas con capacidades diferentes a participar de las actividades físicas – recreativas?

**Fuente:** Asociación ASOPLEJICA

**Elaborado por:** Ladinez (2020)

**Análisis:** Los usuarios están de acuerdo en compartir con demás personas y participar de estas actividades recreativas las cuales son de ayuda potente en base a lo que se espera y se necesita en torno a la inclusión y derecho a una vida de calidad.

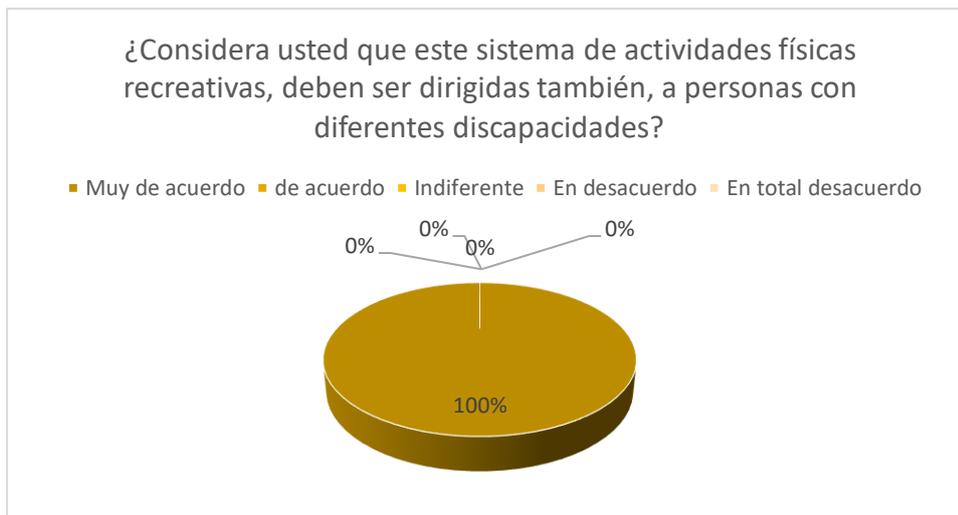
**10. ¿Considera usted que este sistema de actividades físicas recreativas, deben ser dirigidas también, a personas con diferentes discapacidades?**

**TABLA 12.** ¿Considera usted que este sistema de actividades físicas recreativas, deben ser dirigidas también, a personas con diferentes discapacidades?

Alternativa	Nº	Porcentaje
Muy de acuerdo	22	100%
de acuerdo	0	0%
Indiferente	0	0%
En desacuerdo	0	0%
En total desacuerdo	0	0%
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Asociación ASOPLEJICA

**Elaborado por:** Ladinez (2020)



**FIGURA 10** ¿Considera usted que este sistema de actividades físicas recreativas, deben ser dirigidas también, a personas con diferentes discapacidades?

**Fuente:** Asociación ASOPLEJICA

**Elaborado por:** Ladinez (2020)

**Análisis:** Según los resultados de la encuesta el 100% de los encuestados están muy de acuerdo en que se aplique este sistema de actividades físicas recreativas con las demás personas que padezcan de alguna discapacidad.

### 3.5.2. Análisis de la ficha de observación

Instrumento N° 2. Ficha de observación dirigida a los socios de ASOPLEJICA de la ciudad de Guayaquil.

Objetivo: Recolectar información sobre los tipos de actividades que realizan los adultos paraplégicos de ASOPLEJICA para su inclusión en la sociedad.

**TABLA 13** Análisis ficha de observación

Criterio 1 : Actividades	Si	No	Argumentación
1. Realizan actividades físicas		x	
2. Realizan actividades deportivas		x	

3. Realizan actividades recreativas	x		En fechas especiales se reúnen para festejar
4. Reciben terapia física		x	
5. Se reúnen con frecuencia	x		
<b>Criterio 2: Inclusión</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Argumentación</b>
1. Participan de actividades físicas en diferentes lugares		x	
2. Participan activamente en actividades deportivas en lugares destinados para estas actividades		x	
3. Participan de eventos culturales en fechas cívicas como parte recreativa		x	
4. Cuentan con un especialista en rehabilitación física		x	
5. Cuentan con un especialista de Actividad física deportes y recreación		x	

**Fuente:** Asociación ASOPEJICA

**Elaborado por:** Ladinez (2020)

### 3.6. Discusión de Resultados

Una vez que aplicados los instrumentos y técnicas seleccionadas, se aprecia que en la Asociación ASOPLÉJICA, de la ciudad de Guayaquil, existe un déficit de personal especializado y capacitado para desarrollar la práctica actividades físicas – recreativas, con este tipo de población, lo cual genera sedentarismo y escasas oportunidades para mejorar la calidad de vida, de la población adulta con paraplejia, causando así la exclusión a diversos eventos deportivos, culturales artísticos entre otros.

Todo lo anterior permite confirmar aspectos de gran interés en el proceso investigativo desarrollado:

Quedó confirmada la importancia, pertinencia y actualidad del tema de investigación, así como la necesidad de buscar soluciones que permitan perfeccionar los procesos de inclusión de las personas adultas paraplégicas a las actividades físicas recreativas. Esto nos hace coincidir con los estudios precedentes realizados por autores como: Castelo & Maqueira, 2015, Barroso, Cordova, & Calero, 2016, Ladinez, (2016) y Sailema A., Maqueira, Sailema, M., & Sailema,

AD (2019), los cuales exponen los beneficios de las actividades físicas-deportivas para la inclusión de estas personas.

- Se logra demostrar que existen limitaciones en cuanto al déficit de personal especializado y capacitado que puedan desarrollar y poner en práctica metodologías inclusivas mediante la práctica de actividades físicas – recreativas para este tipo de población.
- Resultó muy significativo la receptividad, interés y motivación mostrada por las personas paraplégicas participantes en cuanto a la aceptación de la práctica de actividades físicas deportivas y recreativas.
- Se confirma la necesidad de diseñar un Sistema de actividades físicas-recreativas para personas adultas con paraplejía como opción viable para desarrollar los procesos de inclusión.
- Lo destacado provocó la necesidad de diseñar un Sistema de Actividades física-recreativas conducentes a perfeccionar los procesos de inclusión de los adultos paraplégicos a la práctica de actividades físicas deportivas.

## **CAPITULO 4: PROPUESTA DE SOLUCIÓN**

### **4.1. Propuesta para la solución del problema**

Sistema de actividades físicas-recreativas para personas adultas con paraplejía

#### **4.1.1. Introducción**

En la actualidad, las actividades físicas – recreativas para personas que padecen alguna discapacidad física, son muy escasas, la mayoría de las veces estas personas reciben como parte de terapias algunos ejercicios necesarios para mejorar, fortalecer o tratar alguna dolencia por un tiempo limitado. A pesar de que se observan en los espacios públicos mucha afluencia de personas que realizan actividades físicas - recreativas, no es común observar la participación de personas con discapacidad física en estos espacios.

La práctica de actividades físicas – recreativas proporcionan innumerables beneficios para el ser humano en general. Frecuentemente escuchamos en varios medios de comunicación, campañas sobre prevención de enfermedades producidas por el sedentarismo, la mala alimentación, la falta de actividad física, etc., que son parte esencial para el sostenimiento del cuerpo y a su vez obtener un mejor estilo de vida, tanto en lo físico, psicológico y social.

En este caso las personas que padecen paraplejía, a pesar de sus limitaciones físicas, están aptos para realizar distintas actividades físicas – recreativas, en muchos de los casos adaptadas para sus necesidades.

#### 4.1.2. Objetivos

##### 4.1.2.1. Objetivo general

Contribuir en la inclusión de los adultos mayores parapléjicos en la práctica de actividades físicas recreativas

##### 4.1.2.2. Objetivos específicos

- ✓ Motivar la participación en las actividades físicas-recreativas de las personas adultas diagnosticadas con paraplejía.
- ✓ Enseñar a los usuarios el manejo de los aparatos, artilugios y ayudas técnicas necesarias para la práctica de determinada de las actividades a realizarse (sillas de ruedas, bastones ortopédicos, prótesis ortopédicas)
- ✓ Fomentar la inclusión social a la práctica de actividades físicas-recreativas en las personas adultas diagnosticadas con paraplejía.

##### 4.1.3. Justificación

El proyecto Actividades Físicas - Recreativas y la Inclusión Social con Adultos Parapléjicos, nace a partir de la necesidad que tienen las personas que padecen paraplejía, lo que nos lleva a reconocer que es importante y necesaria la práctica de la actividades físicas – recreativas, para mejorar la calidad de vida del ser humano.

La implementación de este proyecto se basa en un sistema de actividades físicas – recreativas, a nivel individual y grupal según sea necesidad, que es el objetivo a conseguir, para esto es necesario una planificación adaptada que responda concretamente a los objetivos, y la intervención del profesional en el área imprescindibles para que el proyecto tenga continuidad.

Por lo que, al implementar este sistema de actividades para la inclusión, podemos dar respuestas desde la base a los nuevos practicantes o a toda aquella población de personas que padecen alguna discapacidad, y que por alguna razón no puedan integrarse con seguridad, a cualquier actividad que se presente.

#### 4.1.4. Descripción de la propuesta de solución

La implementación de este proyecto se basa en un sistema de actividades físicas – recreativas, a nivel individual y grupal según sea la necesidad, que es el objetivo a conseguir, para esto es necesario una planificación adaptada que responda concretamente a los objetivos, y la intervención del profesional en el área imprescindibles para que el proyecto tenga continuidad.

Por lo que, al implementar este sistema de actividades para la inclusión, podemos dar respuestas desde la base a los nuevos practicantes o a toda aquella población de personas que padecen alguna discapacidad, y que por alguna razón no puedan integrarse con seguridad, a cualquier actividad que se presente.

**SISTEMA DE ACTIVIDADES  
FÍSICAS – RECREATIVAS  
PARA  
PERSONAS ADULTAS CON  
PARAPLEJÍA**



## Bloque N° 1

### Actividades Gimnásticas adaptadas en silla de ruedas



**FIGURA 11** Actividades Gimnásticas adaptadas en silla de ruedas

Fuente : Dreamstime (Maumov, s.f.)

#### Objetivo:

Profundizar en el aumento de la capacidad motora de manera integral para la estimulación de nuevas habilidades.

#### Descripción:

1. Gimnasia con bastones
2. Gimnasia con pelota flexible de mano
3. Gimnasia con mancuernas
4. Gimnasia con banda elástica
5. Gimnasia con hula hula

#### Recursos:

- ✓ Bastones de madera de 1.30 mts
- ✓ Pelotas flexibles con pupitos de 22cm de diámetro
- ✓ Mancuernas de 1, 2 y 4 kg
- ✓ Banda elástica suave y médium
- ✓ Hula hula de 120 cm de diámetro

## Bloque N° 2

### Actividades deportivas adaptadas en silla de ruedas



**FIGURA 12** Actividades deportivas adaptadas en sillas de ruedas  
**Fuente:** (Naumov, Dreamstime, s.f.)

**Objetivo:** Potenciar y fortalecer las habilidades físicas específicas aumentando la autoestima e independencia en la participación de eventos deportivos

#### **Descripción:**

1. Para Baloncesto
2. Para bádminton
3. Para balonmano
4. Para Tenis de campo

#### **Recursos:**

- ✓ Balón de voleibol de 21cm de diámetro
- ✓ Balón de baloncesto 23 cm de diámetro
- ✓ Volantes de nylon
- ✓ Volantes de pluma de ganso
- ✓ Balón de balonmano 12cm de diámetro
- ✓ Red de bádminton

- ✓ Red de Voleibol
- ✓ Red para tenis de campo
- ✓ Pelota de tenis
- ✓ Raquetas de tenis
- ✓ Raquetas de bádminon
- ✓ Arcos

### **Bloque N° 3**

#### **Actividades recreativas en silla de ruedas**



**FIGURA 13** Actividades recreativas en silla de ruedas

**Fuente:** (Lukina, s.f.)

**Objetivo:** Fomentar el disfrute de las actividades recreativas al aire libre para fortalecer las habilidades sociales

#### **Descripción:**

- ✓ Ajedrez
- ✓ Presentaciones artísticas
- ✓ Paseos recreativos
- ✓ Yincanas

#### **Recursos:**

- ✓ Tablero
- ✓ Piezas

- ✓ Parlante
- ✓ Extensión
- ✓ Pen drive
- ✓ Accesorios

## **Bloque N° 4**

Danza terapia en silla de ruedas



**FIGURA 14** Danza terapia en sillas de ruedas

**Fuente:** (Cécilec, s.f.)

**Objetivo:** Desarrollar habilidades expresivas y comunicativas

**Descripción:**

- ✓ Bailo terapia en silla de ruedas
- ✓ Folklore en silla de ruedas

**Recursos:**

- ✓ Sillas de ruedas
- ✓ Parlante
- ✓ Pen drive
- ✓ Accesorios

**TABLA 14** Programación de las actividades Jornada matutina

<b>PROGRAMACIÓN DE LAS ACTIVIDADES</b>					
<b>Jornada Matutina</b>					
<b>Horas disponibles</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>07h00 a 08h00</b>	<b>Actividades</b>	<b>Actividades</b>	<b>Danza terapia</b>	<b>Actividades</b>	<b>Viernes de amigos (Este día los usuarios elegirán libremente las actividades sociales de interés personal) (08h00 a 10h00)</b>
<b>08h00 a 08h45</b>	<b>Gimnásticas</b>	<b>Deportivas</b>		<b>Recreativas</b>	
<b>09h00 a 09h45</b>					
<b>10h00 a 10h45</b>					
<b>Observación: Las actividades recreativas y de Expresión corporal se realizan una por semana. (ver anexo)</b>					

Elaborado por: Ladinez (2020)

**TABLA 15** Programación de las actividades jornada nocturna

<b>PROGRAMACIÓN DE LAS ACTIVIDADES</b>					
<b>Jornada Nocturna</b>					
<b>Horas disponibles</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>18h00 a 18h45</b>	<b>Actividades</b>	<b>Actividades</b>	<b>Danza terapia</b>	<b>Actividades</b>	<b>Viernes de amigos (Este día los usuarios elegirán libremente las actividades sociales de interés personal) (18h00 a 21h00)</b>
<b>19h00 a 19h45</b>	<b>Gimnásticas</b>	<b>Deportivas</b>		<b>Recreativas</b>	
<b>20h00 a 20h45</b>					
<b>21h00 a 21h45</b>					
<b>Observación: Las actividades deportivas, recreativas y de expresión corporal se realizan una por semana.</b>					

Elaborado por: Ladinez (2020)

**TABLA 16** Fase de aplicación de las actividades

---

<b>FASE DE APLICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES</b>	
<b>INICAL</b>	<p>La preparación del cuerpo es primordial antes de realizar una actividad física, deportiva o recreativa, para evitar futuras lesiones o descompensaciones, a esto le llamamos <b>calentamiento</b>, para lo cual realizaremos los siguientes ejercicios:</p> <p><b>Recomendaciones:</b> Se recomienda entre 8 a 10 repeticiones cada ejercicio.</p> <p>Asegurar que la silla se encuentre en buenas condiciones antes de realizar la actividad</p> <p><b>Movimientos de la cabeza</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Recostar la cabeza del lado izquierdo y luego al lado derecho de una forma suave no acelerada.</li><li>• Llevar el mentón hacia el pecho y luego elevar el mentón de una forma suave no acelerada.</li></ul> <p><b>Movimiento de hombros:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Elevar los dos hombros al mismo tiempo y lo llevamos hacia atrás, luego hacia adelante.</li><li>• Subir y bajar los hombros alternadamente</li></ul> <p><b>Movimiento de brazos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Extender los brazos a la altura del pecho, luego bajarlos de manera alternada</li><li>• Extender los brazos a la altura del pecho y luego abrirlos de forma horizontal de manera alternada.</li><li>• Extender los brazos y luego contraer de manera alternada</li><li>• Elevar los brazos por encima de la cabeza y luego bajarlos de manera alternada</li><li>• Elevar los brazos a la altura de la cabeza y bajarlos hasta quedar en posición horizontal, hacerlo de manera alternada</li><li>• Alternación de brazos simulando una caminata</li><li>• Rotación de muñeca izquierda y luego derecha</li><li>• Abrir y cerrar las falanges</li></ul> <p><b>Flexión de tronco</b></p>

---

- 
- Colocar las manos en la cintura y flexionar el tronco hacia la derecha, regresamos al centro y luego a la izquierda.
  - Con brazos en la cintura flexionamos el tronco hacia adelante y regresamos a la posición inicial

---

## **PRINCIPAL**

Esta fase está enfocada en la aplicación de la actividad planificada, utilizando todos los medios y recursos disponibles, los temas seleccionados son:

- Gimnasia con bastones
- Gimnasia con pelota de mano flexible
- Gimnasia con mancuernas
- Gimnasia con banda elástica
- Gimnasia con hula hula
- ParaBaloncesto
- Parabádminton
- Para balonmano
- Para tenis de campo
- Ajedrez
- Presentaciones artísticas
- Paseos recreativos
- Yincanas
- Bailo terapia en silla de ruedas
- Folklore en silla de ruedas

---

## **FINAL**

En esta fase se debe bajar la intensidad, con actividades específicas, a esto le llamamos **vuelta a la calma**, para lo cual realizaremos los siguientes ejercicios:

### **Estiramiento del músculo del cuello**

- Poner la mano derecha en la oreja izquierda y estirar el músculo hacia el mismo lado derecho, repetirlo con el lado izquierdo

### **Estiramiento de los músculos del pecho**

- Llevar los brazos al mismo tiempo hacia atrás de la silla y elevar el mentón

### **Estiramiento de los músculos del hombro, brazos y espalda**

---

- 
- Colocar la mano derecha al nivel del hombro izquierdo y con la mano izquierda hacer una leve presión en el codo del brazo derecho llevándolo hacia arriba, hasta que los dedos de la mano derecha alcancen el centro de la espalda, luego hacerlo del lado contrario.
  - Cruzar los brazos de hombro a hombro y con las yemas de los dedos tratar de tocar la espalda
  - Entrelazar los dedos y elevar los brazos lo más que puedan
  - Poner la mano derecha en la cintura y elevar el brazo contrario inclinándose hacia el mismo lado, repetir el ejercicio con el otro lado.
  - Poner las manos al nivel de las lumbares elevamos el pecho y el mentón hacia arriba
  - Agarrándose con una mano de la silla, nos inclinamos hacia adelante estirando el otro brazo, repetimos el ejercicio con el otro brazo.

---

**Elaborado por:** Ladinez (2020)

## **Bloque N° 1**

### **Actividades Gimnásticas adaptadas en silla de ruedas**



- 1.1 Gimnasia con bastones**
- 1.2 Gimnasia con pelotas**
- 1.3 Gimnasia con mancuernas**
- 1.4 Gimnasia con bandas elásticas**
- 1.5 Gimnasia con hula hula**

## BLOQUE #1

### ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS EN SILLA DE RUEDAS

**Actividad:** Gimnasia con bastones

**Objetivo:** Profundizar en el aumento de la capacidad motora de manera integral para la estimulación de nuevas habilidades

**Recursos:** Espacio público, Silla de rueda, silla plástica, bastones , silbato

**Inicial Calentamiento:**

- Movimientos de cabeza
- Movimientos de hombros
- Movimientos de brazos
- Movimientos de tronco

**Principal**

- **De forma Individual**
- Tomamos el bastón al nivel del pecho y extendemos los brazos de forma alternada (15 Rep.)
- Tomamos el bastón y trabajamos bíceps (15 Rep.)
- Tomamos el bastón y trabajamos Tríceps (15 Rep.)
- Tomamos el bastón lo elevamos a la altura de la cabeza y bajamos hasta los muslos (15 Rep.)
- Tomamos el bastón en posición de remo del lado derecho y luego al lado izquierdo (15 Rep.)
- Tomamos el bastón del centro y remamos hacia adelante y luego hacia atrás (15 Rep.)
- Tomamos el bastón, elevamos e inclinamos el cuerpo lado a lado de manera alternada (15 Rep.)
- Colocamos el bastón en el piso, lo agarramos fuerte y lo direccionamos de lado a lado, sin levantarlo del piso (15 Rep.)
- Colocamos el bastón en el piso, lo agarramos fuerte nos inclinamos hacia adelante y hacia atrás (15 Rep.)
- Extender el brazo del lado derecho colocar el bastón en el piso en esa dirección, lo agarramos fuerte y nos inclinamos a ese lado, luego lo hacemos del lado contrario (7 Rep., por cada lado)
- Tomar el bastón de las puntas elevarlo y formar un círculo (10 Rep.)
- Tomamos el bastón y lo giramos o enrollamos con las yemas de los dedos hacia adelante y luego hacia atrás, contamos hasta 20
- Tomamos el bastón con la mano derecha al nivel de la rueda y lo elevamos hasta el nivel del pecho, luego lo hacemos del otro lado (10 Rep. Por lado)
- **En pareja de frente:**
- Colocarse frente a frente, tomar los bastones y realizar el ejercicio de Esquí alternando los brazos (15 Rep.)
- Colocarse frente a frente, tomar los bastones y elevar los brazos por encima de la cabeza y volver a la altura de las caderas (15 Rep.)
- Colocarse frente a frente, tomar los bastones y elevar los brazos por encima de la cabeza y volver a la altura de los hombros, quedando en posición horizontal (15 Rep.)

- Colocarse frente a frente, tomar los bastones y elevar los brazos hasta el nivel de los hombros y volver a la altura de las caderas (15 Rep.)
- **En pareja de espalda:**
- Colocarse de espalda, tomar los bastones y realizar el ejercicio de Esquí sin alternar (15 Rep.)
- Colocarse de espalda, tomar los bastones y realizar el ejercicio de Esquí alternando los brazos (15 Rep.)
- **De forma grupal**
- Tomamos los bastones de las puntas formando un círculo, al mismo tiempo todos llevamos el bastón al centro y luego regresamos (15 Rep.)
- Tomamos los bastones de las puntas formando un círculo, y de manera alternada realizamos círculos (15 Rep.)
- De manera coordinada trabajamos hombro hacia adelante y luego hacia atrás (15 Rep.)

## **Final**

### **Vuelta a la calma:**

- Estiramientos de músculos del cuello
- Estiramientos de músculos del pecho
- Estiramientos de músculos del hombro
- Estiramientos de brazos
- Estiramientos de músculos de la espalda

## BLOQUE #1

### ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS EN SILLAS DE RUEDAS

**Actividad:** Gimnasia con pelota flexible

**Objetivo:** Profundizar en el aumento de la capacidad motora de manera integral para la estimulación de nuevas habilidades

**Recursos:** Espacio público, Silla de rueda, silla plástica, pelota flexible pequeña , silbato

**Inicial Calentamiento:**

- Movimientos de cabeza
- Movimientos de hombros
- Movimientos de brazos
- Movimientos de tronco

**Principal**

- **De forma Individual**
- Tomamos la pelota al nivel del pecho y extendemos los brazos al frente de forma alternada (15 Rep.)
- Tomamos la pelota con las dos manos, extendemos hacia adelante y rotamos brazos y torso de izquierda a derecha
- Tomamos la pelota al nivel del pecho y presionamos de forma suave y lenta (15 Rep.)
- Tomamos la pelota al nivel de la cintura con los dedos en dirección hacia abajo, presionamos de forma suave y lenta (15 Rep.)
- Tomamos la pelota al nivel de la cabeza la mantenemos en esa posición y presionamos de forma suave y lenta (15 Rep.)
- Tomamos la pelota la elevamos a la altura de la cabeza y bajamos hasta los muslos (15 Rep.)
- Tomamos la pelota con una mano, desde el pecho extendemos el brazo derecho y regresamos, repetirlo después con el lado izquierdo (10 Rep., por lado)
- Tomamos la pelota al nivel del pecho y lo giramos, contamos hasta 20
- Tomamos la pelota con la mano derecha al nivel de la rueda y balanceamos, luego lo hacemos del otro lado (10 Rep. Por lado)
- Colocamos la pelota entre la espalda y la silla y presionamos suavemente (15 Rep.)
- Colocamos la pelota entre la espalda y la silla y nos movemos de lado a lado suavemente. (15 Rep.)
- Tomar la pelota con la mano derecha y rodear la cabeza, luego lo hacemos del otro lado. (10 Rep. por lado)
- Tomamos la pelota al nivel del pecho con ambas manos, luego extendemos la mano derecha agarrando la pelota, regresando al pecho y cambiamos de mano (15 Rep.)
- Tomar la pelota a la altura del pecho y llevarla hacia la espalda. (15 Rep.)
- Tomamos la pelota a la altura de la cabeza y bajamos un brazo a la vez hacia el nivel de la cintura, (15 Rep.)

- Tomando la pelota al centro nivel de la cintura y giramos al lado derecho de manera alternada, luego lo hacemos centro izquierdo. (15Rep.)
- **En pareja de frente:**
- Cada uno tomar una pelota, entregar y recibir la pelota de forma cruzada de arriba hacia abajo (15 Rep.)
- Cada uno tomar una pelota, entregar y recibirla formando un círculo (15 Rep.)
- Tomamos la pelota con la mano derecha y la cruzamos para recibirla con la mano izquierda (15 Rep.)
- Pasamos la pelota de una mano a la otra hasta cinco tiempos y la cruzamos (15 Rep.)
- Pasamos la pelota de manera coordinada primero por arriba y recibe por abajo (15 Rep.)
- **En pareja de espalda:**
- Colocar espalda con espalda, pasar la pelota del lado derecho y recibirla del lado izquierdo (15 Rep.)
- Colocar espalda con espalda, pasar la pelota del lado izquierdo y recibirla del lado derecho (15 Rep.)
- Pasar la pelota por encima de la cabeza al recibirla bajarla hasta la cintura y devolverla de manera alternada (15 Rep.)
- **De forma grupal**
- Formamos un círculo y pasamos la pelota con el juego tingo tango, cada vez que alguien quede con la pelota, todos sacan su pelota y la pasan a su compañero hasta dar la vuelta y llegar la pelota a su dueño.

## **Final**

### **Vuelta a la calma:**

- Estiramientos de músculos del cuello
- Estiramientos de músculos del pecho
- Estiramientos de músculos del hombro
- Estiramientos de brazos
- Estiramientos de músculos de la espalda

## BLOQUE #1

### ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS EN SILLAS DE RUEDAS

**Actividad:** Gimnasia con mancuernas

**Objetivo:** Profundizar en el aumento de la capacidad motora de manera integral para la estimulación de nuevas habilidades.

**Recursos:** Espacio público, Silla de rueda, silla plástica, mancuernas , silbato

**Inicial Calentamiento:**

- Movimientos de cabeza
- Movimientos de hombros
- Movimientos de brazos
- Movimientos de tronco

**Principal**

- **De forma Individual:**
- Con el torso recto, colocamos los brazos en un ángulo de 90°, juntamos los codos al torso, sujetas las mancuernas y extendemos el antebrazo al frente y luego lo contaremos (15 Rep.)
- Con el torso recto, colocamos los brazos en un ángulo de 90°, juntamos los codos al torso, tomamos las mancuernas y movemos el antebrazo de arriba hacia abajo alternadamente (15 Rep.)
- Con el torso recto extendemos los brazos y movemos el antebrazo de arriba hacia abajo alternadamente (15 Rep.)
- Con el torso recto extendemos los brazos hacia al frente y cruzamos los brazos de manera alternada (15 Rep.)
- Con las mancuernas al nivel de los hombros, extendemos los brazos hacia arriba de manera alternada (15 Rep.)
- Con las mancuernas al nivel de los hombros, combinamos en tres tiempos, extendemos los brazos hacia arriba, bajamos al nivel de los hombros y terminamos en las piernas, de forma alternada (15 Rep.)
- Extendemos los brazos hacia arriba y bajamos hasta el nivel del pecho de forma alternada (15 Rep.)
- Extendemos un brazo hacia adelante lo mantenemos estático mientras que con el otro lo subimos y bajamos hasta el nivel del pecho, lo repetimos del lado contrario (7 Rep., por lado)
- Elevamos los brazos al mismo tiempo hasta el nivel de los hombros de manera horizontal (15 Rep.)

**Final Vuelta a la calma:**

- Estiramientos de músculos del cuello
- Estiramientos de músculos del pecho
- Estiramientos de músculos del hombro
- Estiramientos de brazos
- Estiramientos de músculos de la espalda

## BLOQUE #1

### ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS EN SILLAS DE RUEDAS

**Actividad:** Gimnasia con banda elástica suave

**Objetivo:** Profundizar en el aumento de la capacidad motora de manera integral para la estimulación de nuevas habilidades

**Recursos:** Espacio público, Silla de rueda, silla plástica, banda elástica suave pequeña, silbato

**Inicial** **Calentamiento:**

- Movimientos de cabeza
- Movimientos de hombros
- Movimientos de brazos
- Movimientos de tronco

**Principal**

- Tomamos la banda de frente a la misma distancia del ancho de los hombros y tiramos de la banda hacia los lados y volvemos al inicio (10 Rep.)
- Cruzar la banda por la espalda, abrimos los brazos y cerramos adelante extendiendo hacia el frente (10 Rep.)
- Cruzar la banda por la espalda, extendemos los brazos hacia el frente de forma alternada.
- Amarrar la banda de un brazo de la silla luego extender el brazo al extremo contrario de forma horizontal (7 Rep., por lado)
- Amarrar la banda de un brazo de la silla luego extender el brazo al extremo contrario de forma diagonal (7 Rep., por lado)
- Amarrar la banda de un brazo de la silla luego extender el hacia arriba alternando los brazos (7 Rep., por lado)
- Amarrar la banda de un brazo de la silla luego extender el hacia arriba los dos brazos al mismo tiempo (10 Rep.)
- Unir los extremos de la banda, los brazos formado un ángulo de 60 grados, introducimos la banda al nivel de las muñecas y extendemos hacia los extremos (10 Rep.)
- Unir los extremos de la banda, los brazos formado un ángulo de 60 grados, introducimos la banda al nivel de los codos y extendemos hacia los extremos (10 Rep.)

**Final** **Vuelta a la calma:**

- Estiramientos de músculos del cuello
- Estiramientos de músculos del pecho
- Estiramientos de músculos del hombro
- Estiramientos de brazos
- Estiramientos de músculos de la espalda

## BLOQUE #1

### ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS EN SILLA DE RUEDAS

**Actividad:** Gimnasia con hula hula

**Objetivo:** Profundizar en el aumento de la capacidad motora de manera integral para la estimulación de nuevas habilidades

**Recursos:** Espacio público, Silla de rueda, silla plástica, hula hula , silbato

**Inicial Calentamiento:**

- Movimientos de cabeza
- Movimientos de hombros
- Movimientos de brazos
- Movimientos de tronco

**Principal**

- Tomar la hula hula de los extremos, extender los brazos hacia arriba y realizar medio giro en esa posición (10 Rep.)
- Tomar la hula hula de los extremos, formar un ángulo de 90°, realizar medio giro en esa posición (10 Rep.)
- Tomar la hula hula de los extremos, extender los brazos hacia arriba e inclinarse hacia un costado, volver al centro y terminar en el otro extremo de forma alternada (15 Rep.)
- Tomar la hula hula de los extremos, la bajamos al nivel de los hombros dentro de ella y luego extender los brazos hacia arriba (15 Rep.)
- Tomar la hula hula de los extremos, formar un ángulo de 90° y lo giramos como un volante de auto (15 Rep.)
- Colocar la hula hula al nivel de los hombros, pegada a la espalda y rotamos el tronco (15 Rep.)
- Lanzar la hula hula a puntos determinados
- Colocar hula hula al nivel de los hombros, de una mantenerla estática mientras que del otro lado extendemos hacia arriba, repetirlo del lado contrario (15 Rep.)

**En parejas de frente**

- Rodar la hula hula con dirección a su compañero empezando del mismo lado, luego devolverla del lado contrario(10 Rep.)

**Final Vuelta a la calma:**

- Estiramientos de músculos del cuello
- Estiramientos de músculos del pecho
- Estiramientos de músculos del hombro
- Estiramientos de brazos
- Estiramientos de músculos de la espalda

## **Bloque N° 2**

### **Actividades Deportivas Adaptadas en silla de ruedas**



**2.1 Para baloncesto**

**2.2 Para bádminton**

**2.3 Para balonmano**

**2.4 Para Tenis**

## BLOQUE #2

### ACTIVIDADES DEPORTIVAS ADAPTADAS EN SILLA DE RUEDAS

**Actividad:** Para baloncesto

**Objetivo:** Potenciar y fortalecer las habilidades físicas específicas aumentando la autoestima e independencia en la participación de eventos deportivos

**Recursos:** Espacio público, Silla de rueda, silla plástica, balones , red, silbato

**Inicial Calentamiento:**

- Movimientos de cabeza
- Movimientos de hombros
- Movimientos de brazos
- Movimientos de tronco

**Principal**

- **Manejo de la silla:**  
Posición del tronco  
Posición de extremidades superiores  
Grado de inclinación durante el juego  
Amarre de la cadera y piernas
- **Manejo del aro para los desplazamientos:**
- Manejo de las sillas regulares y deportivas
- Funcionalidad en dependencia de la silla
- **Direccionamientos, picadas**
- **Coordinación de los pases:**  
Pase corto  
Pase largo  
Pase de frente
- **Pivotes**
- **Técnicas de Recepción**
- **Lanzamientos**  
Impulso en dos tiempos  
Impulso en tres tiempos
- **Pique**
- **Giros**
- **Faltas durante la jugada**

**Final Vuelta a la calma:**

- Estiramientos de músculos del cuello
- Estiramientos de músculos del pecho
- Estiramientos de músculos del hombro
- Estiramientos de brazos
- Estiramientos de músculos de la espalda

## BLOQUE #2

### ACTIVIDADES DEPORTIVAS ADAPTADAS EN SILLA DE RUEDAS

#### Actividad: **Para bádminton**

**Objetivo:** Potenciar y fortalecer las habilidades físicas específicas aumentando la autoestima e independencia en la participación de eventos deportivos

**Recursos:** Espacio público, Silla de rueda, silla plástica, raqueta , net, silbato volantes nailon y de pluma de ganso

#### **Inicial Calentamiento:**

- Movimientos de cabeza
- Movimientos de hombros
- Movimientos de brazos
- Movimientos de tronco

#### **Principal**

- Introducción a los reglamentos
- Señas durante el arbitraje
- Desplazamiento
- Equilibrio
- Golpes básicos
- Servicio
- Saque mano derecha
- Saque mano izquierda
- Saque en dobles
- Saque de singles
- Remate
- Trabajos con la red

(Federación, 2011) (García L. A.)

#### **Final Vuelta a la calma:**

- Estiramientos de músculos del cuello
- Estiramientos de músculos del pecho
- Estiramientos de músculos del hombro
- Estiramientos de brazos
- Estiramientos de músculos de la espalda

## BLOQUE #2

### ACTIVIDADES DEPORTIVAS ADAPTADAS EN SILLA DE RUEDAS

**Actividad:** Para balonmano

**Objetivo:** Potenciar y fortalecer las habilidades físicas específicas aumentando la autoestima e independencia en la participación de eventos deportivos

**Recursos:** Espacio público, Silla de rueda, silla plástica, balones , arcos, silbato

**Inicial Calentamiento:**

- Movimientos de cabeza
- Movimientos de hombros
- Movimientos de brazos
- Movimientos de tronco

**Principal**

- Introducción a los reglamentos
- Señas durante el arbitraje
- Equilibrio
- Adaptación y manejo del balón
- Desplazamiento ofensivo
- Pase y recepción del balón
- Lanzamiento
- Posición de defensa
- Desplazamientos defensivos
- El marcaje
- La portería

**Final Vuelta a la calma:**

- Estiramientos de músculos del cuello
- Estiramientos de músculos del pecho
- Estiramientos de músculos del hombro
- Estiramientos de brazos
- Estiramientos de músculos de la espalda

## BLOQUE #2

### ACTIVIDADES DEPORTIVAS ADAPTADAS EN SILLA DE RUEDAS

**Actividad:** **Para Tenis**

**Objetivo:** Potenciar y fortalecer las habilidades físicas específicas aumentando la autoestima e independencia en la participación de eventos deportivos

**Recursos:** Espacio público, Silla de rueda, silla plástica, raquetas , pelotas, red, silbato

**Inicial** **Calentamiento:**

- Movimientos de cabeza
- Movimientos de hombros
- Movimientos de brazos
- Movimientos de tronco

**Principal**

- Introducción a los reglamentos
- Señas durante el arbitraje
- Desplazamiento
- Equilibrio
- Agarre de la raqueta
- Volea de derecha
- Golpe de fondo de derecha
- Volea de revés
- Golpe de fondo de revés
- El servicio
- Saque
- Globo y mate

**Final** **Vuelta a la calma:**

- Estiramientos de músculos del cuello
- Estiramientos de músculos del pecho
- Estiramientos de músculos del hombro
- Estiramientos de brazos
- Estiramientos de músculos de la espalda

## **Bloque N° 3**

# **Actividades Recreativas Adaptadas en silla de ruedas**



**3.1 Ajedrez**

**3.2 Presentaciones artísticas**

**3.3 Paseos recreativos**

**3.4 Yincanas**

### **BLOQUE #3**

#### **ACTIVIDADES RECREATIVAS ADAPTADAS EN SILLA DE RUEDAS**

**Actividad:** **Ajedrez**

**Objetivo:** Fomentar el disfrute de las actividades recreativas al aire libre para fortalecer las habilidades sociales

**Recursos:** Espacio público, Silla de rueda, silla plástica, tableros de ajedrez, mesas plásticas, piezas de juego

**Inicial**

- Reglamentos de Ajedrez

**Principal**  
**(Temas)**

- El tablero y las piezas
- Partes del Tablero
- Sistema algebraico
- Las piezas
- Movimientos de las piezas
- El peón al paso
- Fases de una partida
- El enroque
- El jaque y jaque mate
- Los ataques
- El final de la partida

**Final**

- Movimientos de cabeza
- Estiramiento de músculos de las extremidades superiores

### **BLOQUE #3**

#### **ACTIVIDADES RECREATIVAS ADAPTADAS EN SILLA DE RUEDAS**

**Actividad:** **Actividades artísticas**

**Objetivo:** Fomentar el disfrute de las actividades recreativas al aire libre para fortalecer las habilidades sociales

**Recursos:** Espacio público, Silla de rueda, silla plástica, parlante, pen drive, micrófono, accesorios complementarios

**Inicial**

- Introducción del tema a tratar

**Principal**

**(Temas)**

- El tono
- La respiración y relajación
- Toma de conciencia del cuerpo y limitaciones
- Expresión corporal
- Expresión musical
- Expresión teatral
- Discriminación visual
- Discriminación táctil
- Discriminación auditiva
- Discriminación cenestésico laberíntica
- El gesto
- La postura
- La mirada
- El tono de voz
- Expresión en danza

**Final**

**Vuelta a la calma:**

- Ejercicios de relación
- Estiramiento muscular

### **BLOQUE #3**

#### **ACTIVIDADES RECREATIVAS ADAPTADAS EN SILLA DE RUEDAS**

**Actividad:** Paseos recreativos

**Objetivo:** Fomentar el disfrute de las actividades recreativas al aire libre para fortalecer las habilidades sociales

**Recursos:** Transporte, sillas , presupuesto, guías  
Malecón 2000 Simón Bolívar

**Lugares** Malecón del Salado

**turísticos** Museo Municipal de Guayaquil

Barrio Las Perras

Parque Forestal

Parque Seminario

Guayarte

Parque Samanes

Parque Kennedy

Parque Histórico de Guayaquil

Museo Antropológico y de arte contemporáneo MAAC

Salinas

Playas de Villamil

Montañita

Ballenita

### **BLOQUE #3**

#### **ACTIVIDADES RECREATIVAS ADAPTADAS EN SILLA DE RUEDAS**

**Actividad:** **Yincanas**

**Objetivo:** Fomentar el disfrute de las actividades recreativas al aire libre para fortalecer las habilidades sociales

#### **Actividad # 1**

**Tema:** Los 8 pases

**Terreno:** Espacio amplio liso y delimitado

**Recursos:** Balones, silbato, recipientes

**Número de participantes:** 4 jugadores por equipo

**Objetivo:** Colocar los 5 balones en el menor tiempo posible en el recipiente del color asignado

**Desarrollo:** Los jugadores se desplazan en puntos específicos dentro del área delimitada, se realiza un sorteo para dar inicio al juego.

Deben realizar 5 pases, hasta que el balón llegue al recipiente.

#### **Reglas:**

El balón debe ser arrebatado en el aire

No se puede regresar el pase al mismo compañero, se debe alternar los pases

Si el balón es arrebatado de las manos o es regresado al mismo compañero, se debe empezar a contar desde el pase 1, teniendo más ventaja el equipo contrario

## YINCANA

### Actividad # 2

**Tema:** Pelota flotante

**Terreno:** Cualquier terreno firme, liso y amplio

**Recursos:** Pelotas, tina, agua, silbato, cinta

**Número de participantes:** 5 jugadores de cada equipo

**Objetivo:** Encestar la pelota en la tina con agua

**Desarrollo:** Los equipos se colocarán frente a frente, a una distancia de 4 metros, cada equipo tendrá una línea delante que no puede sobrepasar, cada jugador tendrá 3 pelotas de mano del mismo color que representa al equipo, al sonido del silbato todos deben lanzar la pelota al centro donde está la tina llena de agua, la mayor cantidad de pelotas del mismo color que caigan dentro y queden flotando será el equipo ganador

**Reglas:**

No puedes sobrepasar la línea

No se cuentan las pelotas que cayeron dentro y rebotaron al piso

No se cuenta valida la pelota que reboto en el piso y cayo dentro de la tina

## **YINCANA**

### **Actividad # 3**

**Tema:** Lanzamiento de aros

**Terreno:** Cualquier terreno amplio y liso

**Recursos:** aros, palos con base, silbato, tablero, lápiz

**Número de participantes:** 5 participantes por jugada

**Objetivo:** Colocar el aro en el palo

**Desarrollo:** Se colocan los palos con base en distintos puntos, cada palo tiene marcado un número de puntos, cada participante tiene 3 aros de 50cm de diámetro, deben lanzar el aro a una distancia entre 4,5 y 6 metros, los participantes pueden desplazarse de izquierda a derecha sin pasar la línea, gana el participante que haga más puntos

**Reglas:**

No pasar la línea al lanzar el aro

Si dos o más participantes empatan se jugará una nueva partida para el desempate

Se debe respetar el orden de lanzamiento

## **YINCANA**

### **Actividad # 4**

**Tema:** Traslado de manzana

**Terreno:** Cualquier terreno amplio y liso

**Recurso:** Manzanas, silbato platos, mesas

**Número de participantes:** 5 parejas

**Objetivo:** Trasladar la manzana de un lugar a otro

**Desarrollo:** Cada pareja se colocará en cada extremo, al sonido del silbato el participante tomara la manzana con la boca, se desplazará en la silla hacia el otro extremo donde está su compañero, le entregara la manzana en la boca y este la pondrá en el plato.

Gana la pareja que tenga la mayor cantidad de manzanas trasladadas

**Reglas:**

No debe tocar la manzana durante el traslado

Si la manzana se cae debe regresar por otra manzana

Si al entregar la manzana al compañero esta se cae, debe regresar al inicio por otra manzana

## YINCANA

### Actividad # 5

**Tema:** Relevé de huevo en la cuchara

**Terreno:** Cualquier terreno amplio y liso

**Recursos:** cuchara, huevo cocido, silbato

**Número de participantes:** Equipo de 3 participante cada uno

**Objetivo:** Llevar el huevo con la cuchara en la boca de un lugar a otro

**Desarrollo:** Cada participante coloca la cuchara y el huevo en la boca, debe salir al sonido del silbato hacia el otro extremo, dar la vuelta en el punto señalado y regresar al punto de salida y darle pase a su compañero después de cruzar la línea de salida, deben realizar el mismo recorrido de ida y vuelta hasta terminar el relevé, gana el equipo que termina primero

**Reglas:**

No debe agarrar el huevo durante el desplazamiento

Si el huevo cae al piso o en sus piernas, debe regresar por otro huevo

## **YINCANA**

### **Actividad # 6**

**Tema:** Pirámide de vasos

**Terreno:** Cualquier terreno libre de obstáculos

**Recursos:** vasos, mesa, silbato, reloj

**Número de Participantes:** En parejas

**Objetivo:** Montar y desmontar la pirámide de vasos en el menor tiempo posible

**Desarrollo:** La pirámide tiene las siguientes características base 6+5+4+3+2+1 buscar la posición más adecuada para formar la torre en la mesa, los dos participantes empezaran al mismo tiempo, gana el participante que lo haga en el menor tiempo posible.

**Reglas:**

No debe utilizar las dos manos

Si la pirámide cae antes de terminar, debe levantar los vasos caídos, y volver armar la pirámide.

## YINCANA

### Actividad # 7

**Tema:** Circuito de 4 esquinas

**Terreno:** Cualquier terreno firme, liso y amplio

**Recursos:** botellas, aros, palo con base, bolitas pequeñas de colores, papel, tijeras, sobres, mesa, cinta de pegar, reloj, silbato

**Número de Participantes:** 1 representante por cada equipo

**Objetivo:** Terminar el circuito en el menor tiempo posible

**Desarrollo:** Elegir un representante de cada equipo, hacer el recorrido de cada esquina para conocer las actividades a desarrollar dentro del circuito, empezará uno por uno y se tomará el tiempo, participante que lo desarrolle en el menor tiempo posible gana.

**1 esquina:** Encontrará 4 botellas, dos estarán llenas de bolitas de colores y las otras dos estarán vacías, unir los dos picos de botellas para traspasar las pelotitas, lo puede hacer una por una o las dos al mismo tiempo.

Al sonido del silbato empezará el recorrido

**2 esquina:** Encontrará un corazón dibujado en una hoja, debe recortarlo sin que pierda su forma.

**3 esquina:** Encontrará tres aros a una distancia de 2 metros del palo base, debe lanzar los aros con el fin de caer en el palo base.

**4 esquina:** Encontrará un sobre con un mensaje desordenado, debe ordenarlo y leerlo en voz alta .

**Reglas:** No debe quedar ni una bolita en la botella

El corazón no debe perder su forma

Debe atinar mínimo dos aros en el palo base

No puede leer el mensaje, sin antes haberlo ordenado

## **YINCANA**

### **Actividad # 8**

**Tema:** Gallinita ciega

**Terreno:** Cualquier terreno firme, liso y amplio

**Recursos:** parlante, pendrive, extensión, pañuelo

**Número de Participantes:** Entre 5 y 6 participantes

**Objetivo:** Expresar los atributos de cada persona identificada

#### **Desarrollo:**

Formaremos un círculo, se elige a la persona que va en el centro y hará el papel de la gallinita ciega, al son de la música todos bailan, mientras que la gallinita ciega da tres vueltas en la silla de ruedas, al parar la música debe acercarse a cualquiera de sus compañeros e identificarlo, después de ello, debe decir las cualidades y atributos de esa persona, luego la persona identificada toma el papel de la gallinita ciega y así damos la vuelta, para que todos participen.

#### **Reglas:**

Todos deben hacer silencio cuando la gallinita ciega empieza a identificar a la persona elegida .

## **YINCANA**

### **Actividad # 9**

**Tema:** Cómeme si puedes

**Terreno:** Cualquier terreno firme, liso y amplio

**Recursos:** galletas, platos, silbato

**Número de Participantes:** En parejas

**Objetivo:** Guiar a la galleta hacia la boca

#### **Desarrollo:**

Se eligen los participantes que representarán al equipo, en esta caso lo haremos de dos en dos, cada participante debe comer tres galletas, al sonido del silbato deben tomar una galleta y ponerla en la frente, luego hacer todo lo posible para que la galleta llegue hasta la boca, sin caer al piso, el participante que termine primero, le da paso al compañero el equipo que termine primero es el ganador.

#### **Reglas:**

No puede tocar la galleta después de iniciado el juego, si la galleta cae debe tomar otra hasta completar las 3 galletas asignadas por participante, ganará el equipo que logró comer las galletas

## YINCANA

### Actividad # 10

**Tema:** Cantando con el Abecedario

**Terreno:** Cualquier terreno firme, liso y amplio

**Recursos:** Parlante , pen drive , micrófono , electricidad, extensión de luz

**Número de Participantes:** Un representante por equipo

**Objetivo:** Cantar la canción con la letra que le indiquen

#### **Desarrollo:**

Cada equipo tiene en una cajita, todas las letras del abecedario, se realiza el sorteo para saber quién empezará primero, al sonido del silbato, sin ver la caja el primer equipo debe sacar una letra y mostrarla al equipo contrario, este debe de inmediato buscar una canción que empiece con esa letra.

#### **Reglas:**

No pueden ver las letras del abecedario antes de sacarlas

El participante puede cantar cualquier parte de la canción que comience con la letra que le tocó.

Solo tiene 10 segundos para cantar desde el momento que se le muestra la letra

El participante no puede parar, sino hasta que pierda

Serán 10 canciones las que debe completar para ganar el reto

## **Bloque N° 4**

### **Danza terapia en sillas de ruedas**



#### **4.1 Bailo terapia en silla de ruedas**

#### **4.2 Folklore en silla de ruedas**

**BLOQUE #4**  
**DANAZA TERAPIA EN SILLA DE RUEDAS**

**Actividad:** **Bailoterapia**

**Objetivo:** Desarrollar habilidades expresivas y comunicativas

**Recursos:** Espacio público, Silla de rueda, silla plástica, parlante , pen drive , silbato

**Inicial** **Calentamiento:**

- Movimientos de cabeza
- Movimientos de hombros
- Movimientos de brazos
- Movimientos de tronco

**Principal**

- Cumbia
- Merengue
- Salsa rumbera
- Tecno cumbia
- Bachata
- Reguetón
- Cha Cha Cha
- Lambada
- Baile de salón
- Rock and roll
- Pop
- Música Disco
- Mambo
- Bolero
- Tango

**Final** **Vuelta a la calma:**

- Estiramientos de músculos del cuello
- Estiramientos de músculos del pecho
- Estiramientos de músculos del hombro
- Estiramientos de brazos
- Estiramientos de músculos de la espalda

**BLOQUE #4**  
**DANAZA TERAPIA EN SILLA DE RUEDAS**

**Actividad:** Folklore en silla de ruedas

**Objetivo:** Desarrollar habilidades expresivas y comunicativas

**Recursos:** Espacio público, Silla de rueda, silla plástica, parlante , pen drive , silbato

**Inicial** **Calentamiento:**

- Movimientos de cabeza
- Movimientos de hombros
- Movimientos de brazos
- Movimientos de tronco

**Principal**

- Pasacalle
- Pasillo
- San Juanito
- Marimba esmeraldeña
- Bomba del Chota
- Vals
- Cumbia folclórica

**Final**

**Vuelta a la calma:**

- Estiramientos de músculos del cuello
- Estiramientos de músculos del pecho
- Estiramientos de músculos del hombro
- Estiramientos de brazos
- Estiramientos de músculos de la espalda

#### **4.1.5. Factibilidad de aplicación**

La factibilidad de esta propuesta se determinó a partir de la atención de los aspectos más relevantes y razón para su ejecución, fundamentado en el resultado de los análisis y diagnóstico, lo cual permite la aplicación a nivel local en la ciudad de Guayaquil, debido a que existen los espacios diseñados para la aplicación de las actividades propuestas.

Es importante e imprescindible la implementación del sistema de Actividades Físicas - Recreativas y la Inclusión Social con Adultos Parapléjicos y su ejecución en los diferentes espacios públicos de la ciudad de Guayaquil, para los cual se necesita una serie de recursos para su implementación, tales como:

##### **Recurso físico**

Entre los recursos físicos tenemos:

- Las infraestructuras o instalaciones de los espacios públicos diseñados para actividades de recreación.
- Los implementos deportivos generales y específicos para cada actividad.

##### **Recurso humano**

Para la ejecución del proyecto es necesario:

- ✓ Director del proyecto
- ✓ Coordinador
- ✓ Profesionales del área de Cultura Física
- ✓ Personas adultas con discapacidad física (paraplejía)
- ✓ Familiares

**TABLA 17** Costos

<i>Implementos</i>	<i>Cantidad</i>	<i>Costo unitario</i>	<i>Costo total</i>
<i>Balones de voleibol</i>	<b>100</b>	<b>\$8,00</b>	<b>\$800,00</b>
<i>Balones de Baloncesto</i>	<b>100</b>	<b>\$10,00</b>	<b>\$1.000,00</b>
<i>Balones para balonmano</i>	<b>100</b>	<b>\$7,00</b>	<b>\$700,00</b>
<i>Pelota de tenis</i>	<b>200</b>	<b>\$7,00</b>	<b>\$1.400,00</b>
<i>Raqueta de tenis</i>	<b>100</b>	<b>\$19,00</b>	<b>\$1.900,00</b>
<i>Bastones</i>	<b>100</b>	<b>\$2,00</b>	<b>\$200,00</b>
<i>Mancuernas</i>	<b>100</b>	<b>\$8,00</b>	<b>\$800,00</b>
<i>Banda elástica</i>	<b>100</b>	<b>\$5,00</b>	<b>\$500,00</b>
<i>pelota flexible de mano</i>	<b>100</b>	<b>\$3,00</b>	<b>\$300,00</b>
<i>Tableros de ajedrez</i>	<b>50</b>	<b>\$5,00</b>	<b>\$250,00</b>
<i>Juego de Piezas</i>	<b>50</b>	<b>\$8,00</b>	<b>\$400,00</b>
<i>Parlante</i>	<b>10</b>	<b>\$250,00</b>	<b>\$2.500,00</b>
<i>Extensión de luz</i>	<b>10</b>	<b>\$10,00</b>	<b>\$100,00</b>
<i>Pendrive con música</i>	<b>10</b>	<b>\$10,00</b>	<b>\$100,00</b>
<i>Hula hula</i>	<b>200</b>	<b>\$0,80</b>	<b>\$160,00</b>
<i>Botellas</i>	<b>200</b>	<b>\$0,10</b>	<b>\$20,00</b>
<i>Raquetas de bádminton</i>	<b>100</b>	<b>\$30,00</b>	<b>\$3.000,00</b>
<i>Volantes de nylon</i>	<b>300</b>	<b>\$8,00</b>	<b>\$2.400,00</b>
<i>Volantes de pluma de ganso</i>	<b>300</b>	<b>\$15,00</b>	<b>\$4.500,00</b>
<i>Red de voleibol</i>	<b>5</b>	<b>\$45,00</b>	<b>\$225,00</b>
<i>Red de bádminton</i>	<b>5</b>	<b>\$50,00</b>	<b>\$250,00</b>
<i>Red de tenis</i>	<b>5</b>	<b>\$65,00</b>	<b>\$325,00</b>
<i>Arcos de balonmano</i>	<b>10</b>	<b>\$150,00</b>	<b>\$1.500,00</b>
<b>TOTAL</b>		<b>\$715,90</b>	<b>\$23.330,00</b>

**Elaborado por:** Ladinez (2020)

**Análisis:** Este presupuesto general abarca los 5 espacios públicos que se han elegido para aplicar las actividades físicas recreativas, ya que cumplen con la infraestructura adecuada para las actividades.

**TABLA 18** Remuneración por servicios ocasionales

Remuneración por Servicios Ocasionales				
Cargo	<i>Días Laborales</i>	<i>Horas</i>	<i>Valor Honorarios</i>	<i>Valor total</i>
Director del proyecto	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>\$ 1.200,00</b>	<b>\$ 14.400,00</b>
Coordinador	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>\$ 600,00</b>	<b>\$ 7.200,00</b>
Profesional del área de cultura física	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>\$ 400,00</b>	<b>\$ 24.000,00</b>
<i>Total</i>				<b>\$ 31.214,00</b>

**Elaborado por:** Ladinez (2020)

**Análisis:** El valor total representa a los honorarios por un año, en este caso se requiere de un director de proyecto, un coordinador, y 5 profesionales del área de la cultura física, en donde serán distribuidos en dos jornadas.

**TABLA 19** Estimación de costo

Estimación de costos para la ejecución de la propuesta	
Total costo por servicios ocasionales	<b>\$ 31.214,00</b>
Total de costos de Implementos	<b>\$ 23,330,00</b>
Total de costo del proyecto	<b>\$ 54,544.00</b>

**Elaborado por:** Ladinez (2020)

## 4.2. Beneficiarios directos e indirectos

Las actividades físicas – recreativas en la actualidad, son esenciales en la vida del ser humano y sobre todo el realizarlo conlleva a romper algunas barreras que se encuentran en nuestro día a día. El disfrutar libremente de estas actividades con la familia, amigos y la comunidad, creando nuevas experiencias en las que la diversión sea el centro de la actividad física, motivando a los espectadores a integrar a sus familiares o conocidos que padezcan de alguna discapacidad.

- Dentro de los beneficios de la práctica de actividades físicas – recreativas podemos mencionar las siguientes:
- Mejora el ánimo de las personas sintiéndose plenamente satisfechas por gozar de lo que hacen.
- Mejoran su condición física a partir del fortalecimiento de las capacidades físicas como la fuerza, resistencia, la movilidad, conciencia del cuerpo y su posición espacial.
- Favorece en la correcta utilización del tiempo libre evitando el sedentarismo.
- Fortalece su autoestima aumentando la seguridad en las habilidades y readaptación dentro de un modelo social único, en la medida en que estos sujetos entren en contacto con un mayor número de personas, sentirán más confianza en sí mismos en estas situaciones, aprenden a trabajar en equipo a seguir normas y límites; mejorarán su integración y su aceptación.
- Las personas que practiquen verán reducido su estrés y su ansiedad, mejorarán su nivel de actividad, se sentirán intelectualmente estimuladas, y su grado general de bienestar se verá favorecido; su auto concepto y autoestima se verán recuperados y se sentirán más motivados para participar.

La finalidad de este sistema de actividades físicas – recreativas, es asistir a los profesionales del área de la Cultura Física, con los recursos necesarios para atender las necesidades de las personas que padecen alguna discapacidad física, como es la paraplejia. Los temas que se presentan en esta guía pueden ser adaptados a las diferentes

situaciones que presenten las personas beneficiarias e ir incrementando las nuevas experiencias en base a la propuesta planteada.

### **4.3. Validación de la propuesta**

Para la validación de la propuesta se realizaron los siguientes pasos:

- Primero: Elaboración del Instrumento de Validación y Selección de 3 especialistas, los cuales poseen conocimientos y experticia en el tema.
- Segundo: Socialización con los especialistas de la propuesta realizada
- Tercero: Validación por parte de los especialistas
- Cuarto: Constatación de los resultados de la Validación.

Resultados y Análisis de la Validación realizada por los especialistas

La validación de la propuesta realizada conto con la participación de tres especialistas, en diferentes áreas estos son un Dr. En traumatología y MSc. En ciencias de la salud y educación, así como también un MSc. en el área de la Cultura Física y una especialista en Psicología Clínica. Los especialistas consultados cuentan con mucha experiencia en atención a personas con NEE asociadas y no asociadas a una discapacidad, lo cual garantiza su experticia para ser considerados como especialistas validadores.

Análisis de Indicadores:

Según el análisis de los indicadores propuestos se determina que la propuesta es válida y pertinente para su implementación en la práctica; la misma contribuye a la solución del problema objeto estudio incidiendo en la inclusión social de los adultos con paraplejia de la asociación de ASOPLEJICA de la ciudad de Guayaquil. Enfatizan los especialistas que la aplicación de este Sistema de Actividades Físicas – Recreativas contribuye positivamente en la inclusión social de esta población vulnerable. Avalan de muy favorable la propuesta ya que la misma contribuye a la formación integral y calidad de vida del ser humano.

## CONCLUSIONES

**A modo de conclusión podemos expresar que:**

1. El análisis de los antecedentes teóricos –metodológicos consultados confirman la importancia y beneficios de la práctica de actividades físicas – recreativas para mejorar la condición física y los procesos de inclusión de las personas con paraplejia que integran la asociación ASOPLÉJICA de la ciudad de Guayaquil. Estas actividades inciden positivamente en su autoestima, previenen enfermedades y ayudan a la compensación de las lesiones existentes al tener esa condición.
2. El diagnóstico realizado evidenció la necesidad de encontrar alternativas que contribuyan a poner en práctica el sistema de actividades físicos- recreativas propuesto para contribuir a la solución de la problemática motivo de estudio.
3. Se logró diseñar el Sistema de Actividades físicos- recreativas, quedando conformada en 4 bloques fundamentales: Actividades Gimnásticas en Silla de Ruedas, Actividades Deportivas Adaptadas en Silla de Ruedas, Actividades Recreativas Adaptadas en Silla de Ruedas, Danza Terapia en Silla de Ruedas.
4. Las validaciones efectuadas por los especialistas muestran la factibilidad, pertinencia y utilidad del Sistema de Actividades físico- recreativa, como una solución viable para ser implementada dentro de la asociación ASOPLÉJICA de la ciudad de Guayaquil.

## **RECOMENDACIONES**

1. Continuar profundizando en el tema de investigación de modo tal que se perfeccionen las formas de participación de las personas parapléjicas a la práctica de actividades físico-recreativas.
2. Sugerir a la asociación ASOPLEJICA, la implementación práctica del Sistema de Actividades como una alternativa factible para perfeccionar los procesos de inclusión de este grupo poblacional y mejorar su calidad de vida.
3. Aperturar nuevas líneas de investigación que puedan estar relacionadas con el tema de las actividades físicas-deportivas en personas con limitaciones física motrices.

## BIBLIOGRAFÍA

- Asamblea , N. (2012). *Ley Orgànica de Discapacidades*. Quito. Recuperado el 15 de febrero de 2019, de [https://www.consejodiscapacidades.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/02/ley\\_organica\\_discapacidades.pdf](https://www.consejodiscapacidades.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/02/ley_organica_discapacidades.pdf)
- Barroso, G., Cordova, B., & Calero, S. (2 de 2 de 2016). Metodología para el desarrollo de programas de actividad física adaptada . Parte II diseño y validación. *EFdeportes*. Recuperado el 4 de agosto de 2018, de <http://www.efdeportes.com/efd213/programas-de-actividad-fisica-adaptada-ii.htm>
- Blanco, U. (2018). *Fundamentos del Ajedrez* (Vol. 2). (L. Durán, Ed.) Caracas , Venezuela : Ipasme . Recuperado el 21 de julio de 2020, de <http://www.ipasme.gob.ve/images/Documentos/Fondoeditorial/Fundamentos-del-ajedrez.pdf>
- Braga , F., Criado, P., Montoto , J., & Minzer , C. (2006). *Manual de Ajedrez*. Madrid. Recuperado el 21 de julio de 2020, de <file:///C:/Users/Johanna/Desktop/teisis%20Johanna%202020/manual%20de%20ajedrez.pdf>
- Cécilec, D. (s.f.). *Dreamstime*. Obtenido de <https://es.dreamstime.com/stock-de-ilustraci%C3%B3n-danza-en-silla-de-ruedas-image74707260>
- COE. (2013). *HISTORIA DEL COE*. GUAYAQUIL. Recuperado el 2 de 2 de 2019, de <http://coe.org.ec/index.php/organizacion/72-historia>
- Constituyente, A. (2014). *Código de la niñez y adolescencia* . QUITO. Recuperado el 6 de FEBRERO de 2019
- Constituyente, A. (2018). CRE. 222. QUITO. Recuperado el 6 de FEBRERO de 2019
- Deporte, S. d. (2012). QUITO. Recuperado el 2 de 2 de 2019, de <https://www.deporte.gob.ec/deporte-adaptado/>
- Federación, B. W. (2011). *Manual para el entrenador* (1 ed.). (I. Wright, Ed.) Recuperado el 16 de julio de 2020, de <file:///C:/Users/Johanna/Desktop/teisis%20Johanna%202020/COACH%20EDUC%20I%20MANUAL%20PARA%20ENTRENADORES.pdf>
- García, A. D. (s.f.). *Manual para el entrenador de baloncesto sobre sillas de ruedas* (Vol. 1). Mexico . Recuperado el 29 de junio 2020, de <http://www.deposoft.com.ar/repo/publicaciones/manualentrenadorsilladeruedas.pdf>
- García, A., & Diaz , E. (2012). *ANÀLISIS SOBRE LA LESIÒN MEDULAR EN ESPAÑA*. (F. N. Aspaym, Ed.) ESPAÑA . Recuperado el 3 de febrero de 2019, de [http://www.aspaym.org/pdf/publicaciones/LM\\_Aspaym\\_Media.pdf](http://www.aspaym.org/pdf/publicaciones/LM_Aspaym_Media.pdf)
- García, L. A. (s.f.). *Manual para el entrenador de Baloncesto en sillas de ruedas*. Obtenido de <file:///C:/Users/Johanna/Desktop/teisis%20Johanna%202020/manualentrenadorsilladeruedas.pdf>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. México D.F: McGRAW-HILL / Interamericana Editores, S.A. DE C.V. Obtenido de <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Herrera, S. (2016). *Actividad física recreativa y calidad de vida en adultos mayores*. FUNDACIÓN UADE. Recuperado el 3 de febrero de 2019, de <https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/4079/Herrera.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Ladinez, J. (2016). *FOLKLORE NACIONAL EN LAS ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA ELEBAR EL AUTOESTIMA EN LOS ADULTOS PARAPLEJICOS DE ASPLÈJICA DE GUAYAQUIL*. Guayaquil. Recuperado el 1 de 2 de 2019, de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/28075/1/Ladinez%20Garces%20Johanna%20Vanessa%20035-2016.pdf>
- Ladinez, J. (2019). Guayaquil.
- Lanuna, T., Laiño , F., & Castro, H. (junio de 2014). El juego recreativo y el deporte social como política de derecho. Su relación con la infancia en condiciones de vulnerabilidad social . *Scielo*, 16. doi:2314-2561
- Lukina, A. (s.f.). *Dreamstime*. Obtenido de <https://es.dreamstime.com/mujer-discapacitada-afroamericana-camina-en-la-semana-de-moda-el-concepto-igualdad-oportunidades-image159217578>
- Maumov, E. (s.f.). *Dreamstime*. Obtenido de Dreamstime: <https://es.dreamstime.com/hombre-discapacitado-en-silla-de-ruedas-que-ejercita-con-las-pesas-gimnasia-rehabilitaci%C3%B3n-m%C3%A9dica-ejemplo-remediador-del-vector-image116797827>
- Ministerio de Educación , & Ministerio del deporte . (2012). *Curriculo de Educación Física para la educación general básica y bachillerato 2012*. Quito, Ecuador . Recuperado el 3 de febrero de 2019, de [https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/09/AC\\_Ed\\_Fisica\\_Basica\\_100913.pdf](https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/09/AC_Ed_Fisica_Basica_100913.pdf)
- Ministerio de Salud Pública. (2013). *GUÍA DE ACTIVIDAD FÍSICA DIRIGIDA AL PERSONAL DE SALUD II*. Guayaquil. Obtenido de <https://aplicaciones.msp.gob.ec/salud/archivosdigitales/documentosDirecciones/dnn/archivos/GUIA%20DE%20ACTIVIDAD%20FISICA%202.pdf>
- Moreno , M., & Amaya , M. (2009). Paraplejia pasado y futuro del ser. *Scielo*. Obtenido de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962009000300010](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962009000300010)
- MSP, & CNN. (2011). *Guia de actividad fisica dirigida al personal de salud*. Quito, Ecuador . Recuperado el 2 de 2 de 2019, de <https://aplicaciones.msp.gob.ec/salud/archivosdigitales/documentosDirecciones/dnn/archivos/GUIA%20DE%20ACTIVIDAD%20FISICA%202.pdf>
- Nacional, A. (2015). *Ley del deporte, educación física y recreación* . Quito. Recuperado el 2 de agosto de 2018
- Nacional, A. (2015). LOEI. 85. Quito. Recuperado el 9 de febrero de 2019
- Naumov, E. (s.f.). *Dreamstime*. Obtenido de <https://es.dreamstime.com/deportistas-en-las-sillas-de-ruedas-que-juegan-con-la-bola-se-divierte-cancha-b%C3%A1squet-atletas-incapacidades-f%C3%ADsicas-activo-image109137727>
- Naumov, E. (s.f.). *Dreamstime*. Obtenido de Dreamstime: <https://es.dreamstime.com/deportistas-en-las-sillas-de-ruedas-que-juegan-con-la-bola-se-divierte-cancha-b%C3%A1squet-atletas-incapacidades-f%C3%ADsicas-activo-image109137727>
- OEA, O. d. (2016). *Equidad e Inclusión Social : Superando Desigualdades hacia sociedades más inclusivas*. (Muñoz Betilde, & A. Barrantes , Edits.) Washintong, Estados Unidos. Recuperado el 19 de septiembre de 2018, de <file:///F:/equidad-e-inclusion-social-entrega-web.pdf>
- OMS. (23 de FEBRERO de 2018). *OMS*. Recuperado el 2 de 2 de 2019, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

- Pérez, D. (23 de 02 de 2017). El deporte como medio de integración e inclusión social. *INESEM*. Recuperado el 31 de Julio de 2018, de <https://revistadigital.inesem.es/educacion-sociedad/inclusion-social-deporte/>
- Pizarro , G., & Veintimilla , P. (2016). *Atención primaria en discapacidades* (1 ed.). Guayaquil: Ciudadano Editorial.
- Planificaciòn, C. N. (2017). *Plan Nacional de Desarrollo 2017-2021 Toda una Vida*. Quito. Recuperado el 15 de febrero de 2019, de [http://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/10/PNBV-26-OCT-FINAL\\_0K.compressed1.pdf](http://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/10/PNBV-26-OCT-FINAL_0K.compressed1.pdf)
- Reina, R. (abril de 2003). Propuesta de intervenciòn para la mejora de actitudes hacia personas con discapacidad a través de actividades deportivas y recreativas. *efdeportes.com*. Recuperado el 31 de 01 de 2019 , de <https://www.efdeportes.com/efd59/discap.htm>
- Rios, M., Arraez, J., Bazalo, P., Enciso, M., Hueli, J., Jimenez, E., . . . Solis, M. (2016). *Plan integral para la actividad física y el deporte* (Vol. 1). Recuperado el 2 de 2 de 2019, de <http://femede.es/documentos/Discapacidadv1.pdf>
- Rodriguez, J. (s.f). *Orientación Educativa*. Obtenido de <https://orientacion.larioja.edu.es/necesidad-ed-especiales/defmotoricos/104-defimoto/190-discamot>
- Rodríguez, S. (2012). *Reglamento de Handball en sillas de ruedas*. Buenos Aires. Obtenido de <file:///C:/Users/Johanna/Downloads/Reglamento-de-Handball-en-silla-de-ruedas-4-vs.-42.pdf>
- Sanchez, J., García, O., & Perez, B. (20 de 12 de 2015). La actividad física recreativa en discapacitados y adultos mayores. *EFdeportes.com*. Recuperado el 4 de agosto de 2018, de <http://www.efdeportes.com/efd214/la-actividad-fisica-recreativa-en-discapitados.htm>
- Strassburguer, K., Hernández, Y., & Barquin , E. (2002). *Guía para el manejo integral del paciente con LM crónica* (Vol. 4). (A. MADRID, Ed.) Madrid, España. Recuperado el 1 de 2 de 2019, de [http://www.isfie.org/documentos/guia\\_practica\\_lm.pdf](http://www.isfie.org/documentos/guia_practica_lm.pdf)
- Tito, D., Ramiro, M., Rodriguez, A., Analuiza, E., & Calero, S. (diciembre de 2016). Influencia de las actividades físico- recreativas en la autoestima del adulto mayor. 35. Recuperado el 1 de 02 de 2019, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002016000400007&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002016000400007&script=sci_arttext&tlng=pt)
- UNESCO. (s.f.). Recuperado el 3 de FEBRERO de 2019, de <http://www.unesco.org/new/en/social-and-human-sciences/themes/urban-development/migrants-inclusion-in-cities/good-practices/social-inclusion/>
- UNESCO.CL. (s.f). *UNESCO.CL*. Obtenido de <http://www.unesco.cl/necesidades-educativas-especiales/>
- UNICEF. (2005). *Inclusión Social, Discapacidad y políticas Públicas*. (C. Bañados, Ed.) Santiago, Chile.
- Valarezo , E. V., Bayas , A. G., Aguilar, W. G., Paredes , L. R., Paucar , E. N., & Romero , E. (2017). Programa de actividades físico- recreativas para desarrollar habilidades motrices en personas con discapacidad intelectual. *medigraphic*, 13. Recuperado el 31 de 01 de 2019, de <http://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=75075>
- Valarezo, E., Bayas, A., Paredes, Paucar, E., Romero, E., & Aguilar, W. (enero de marzo de 2017). Programa de actividades físico-recreativas para desarrollar habilidades motrices en personas con discapacidad intelectual. *SCIELO*, 36. Recuperado el 3 de agosto de 2018, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002017000100008](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000100008)

White , P., Flushing, Key , B., & Carson. (2006). *Manual para la enseñanza de tenis adaptado*. Estados Unidos . Obtenido de file:///C:/Users/Johanna/Desktop/teisis%20johanna%202020/manual-para-la-ensenanza-de-tenis-adaptado.pdf

## **Anexos**

### **Anexo 1 ficha de observación**

Ficha de observación dirigida a los socios de ASOPLEJICA de la ciudad de Guayaquil

**Objetivo:** Recolectar información sobre los tipos de actividades que realizan los adultos paraplégicos de ASOPLEJICA para su inclusión en la sociedad.

**Investigadora:** Lcda. Johanna Ladínez Garces

**Fecha:**

<b>Criterio 1 : Actividades</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Argumentación</b>
1. Realizan actividades físicas			
2. Realizan actividades deportivas			
3. Realizan actividades recreativas			
4. Reciben terapia física			
5. Se reúnen con frecuencia			
<b>Criterio 2: Inclusión</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Argumentación</b>
6. Participan de actividades físicas en diferentes lugares			
7. Participan activamente en actividades deportivas en lugares destinados para estas actividades			
8. Participan de eventos culturales en fechas cívicas como parte recreativa			
9. Acuden a otros centros en busca de terapia física			
10. Participan de programas de actividad física dentro y fuera de Asociación			

## Anexo 2. Encuesta

Encuesta dirigida a los socios de ASOPLÉJICA de la ciudad de Guayaquil

**Estimado Socio, solicitamos cordialmente responder las siguientes preguntas con el objetivo de conocer el interés que presentan los adultos diagnosticados con paraplejia sobre la aplicación y participación de un sistema de Actividades físicas - recreativas.**

**Instrucciones:** Lea las preguntas que se citan a continuación y marque con una (X) según considere conveniente guiándose en la siguiente escala:

#	Alternativa
5	Muy de acuerdo
4	De acuerdo
3	Indiferente
2	En desacuerdo
1	En total en desacuerdo

N°	Preguntas	Opciones				
		5	4	3	2	1
		MA	D A	I	E D	ETD
1	Considera usted que la actividad física- recreativa mejora la calidad de vida.					
2	Considera usted que sea necesaria la creación de un sistema de actividad física - recreativa dirigida a personas con discapacidades diferentes					
3	Considera usted que la paraplejia limita la práctica de actividades físicas - recreativa					
4	Considera usted que la práctica de estas actividades son un medio para fortalecer y desarrollar nuevas habilidades motrices					

5	Considera usted que con la práctica de las actividades físicas – recreativa al aire libre, se fortalecen las relaciones sociales y familiares					
6	Considera que la práctica de actividades físicas recreativas promueven la igualdad de derechos en el ámbito deportivo y recreativo					
7	Considera usted que estas actividades son un medio de inclusión social y de nuevas oportunidades					
8	Estaría dispuesto/a realizar actividad física – recreativa en los espacios públicos diseñados para estas actividades.					
9	Estaría dispuesto/a invitar a otras personas con capacidades diferentes a participar de las actividades físicas – recreativas					
10	¿Considera usted que este sistema de actividades físicas recreativas, deben ser dirigidas también, a personas con diferentes discapacidades?					

Anexo 3.

## FICHA DE EVALUACIÓN CONDUCTUAL INDIVIDUAL

EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “ARNULFO JARAMILLO SIERRA”.

DOCENTE:

ASIGNATURA:

ESTUDIANTE:

FECHA:

### INSTRUCCIONES:

Valoración	Escala
5	Siempre
4	Casi siempre
3	A veces
2	Casi nunca
1	Nunca

Nº	Ítems	1	2	3	4	5
1	¿Se aprecia mejoramiento en el comportamiento de forma individual?					
2	¿Se aprecia mejoramiento en el comportamiento de forma grupal?					
3	¿Con que frecuencia tuvo que interrumpir las explicaciones o actividades para intervenir en el control de la clase?					
4	¿Aplicó las estrategias propuestas para intervenir en cada uno de los aspectos sobre la disciplina y los comportamientos inadecuados?					
5	¿Los estudiantes han tenido nuevos casos de conflictos?					
6	¿Durante la aplicación de las estrategias mejoró el rendimiento académico de los estudiantes?					
7	¿Los estudiantes muestran interés por las actividades planteadas por usted?					
8	¿Los estudiantes se han esforzado por acatar las nuevas reglas básicas?					
9	¿Los estudiantes reaccionan de manera positiva ante una situación de conflicto?					
10	¿Sus estudiantes son amables los unos con los otros?					
11	¿Considera que esas estrategias deben ser replicadas este ciclo escolar con las mejoras del caso?					

Anexo 3 Validación de la propuesta N° 1



UNIVERSIDAD LAICA VICENTE ROCAFUERTE DE GUAYAQUIL  
 MAESTRÍA EN EDUCACIÓN MENCIÓN INCLUSIÓN  
 EDUCATIVA Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Validación de la Propuesta

**Tema:** Sistema de actividades físicas-recreativas para personas adultas con paraplejía

**Datos de validador:**

**Título(os):** Médico Cirujano (Medicina Humana), Especialista en Traumatología - Ortopedia, Especialista en Proyectos Educativos y Sociales, Magíster en Educación Superior.  
**Cargo:** M.É.M. Especialista en Traumatología Ortopedia  
**Lugar de trabajo:** Consultorio Privado

**INTRUCCIONES PARA LA VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA**

1. Lea detenidamente la propuesta.
2. Marque con un visto (✓) la opción correspondiente.
3. Las nomenclaturas utilizadas para la validación son las siguientes:  
 MDA: Muy de acuerdo / DA: De acuerdo / DS: Desacuerdo.

CRITERIO	MDA	DA	DS	OBSERVACIÓN
La propuesta es una buena alternativa, es funcional.	✓			
El contenido es pertinente para el mejoramiento de la problemática.	✓			
Existe coherencia en su estructuración.	✓			
Su aplicabilidad dará cumplimiento a los objetivos propuestos.	✓			

**Validado por:**

<b>Apellidos y Nombres:</b> Pizarro Vidal Guillermo Domingo	<b>Cédula de Identidad:</b> 0904516424
<b>Cargo:</b> Médico Especialista Traumatología Ortopedia	<b>Lugar de trabajo:</b> Consultorio Privado
<b>Teléfono:</b> 0999050069	<b>Firma:</b> 
<b>Fecha:</b> 20 Agosto 2020	



**UNIVERSIDAD LAICA VICENTE ROCAFUERTE DE GUAYAQUIL  
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN MENCIÓN INCLUSIÓN  
EDUCATIVA Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

**Validación de la Propuesta**

**Tema:** Sistema de actividades físicas-recreativas para personas adultas con paraplejía

**Datos de validador:**

**Título(os):** Psicóloga General

**Cargo:** PSICÓLOGA COORDINADORA DEPARTAMENTO DE CONSEJERIA ESTUDIANTIL.

**Lugar de trabajo:** Distrito 09d05 Tarqui-Tenguel Unidad Educativa Ismael Pérez Pazmiño

**INTRUCCIONES PARA LA VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA**

1. Lea detenidamente la propuesta.
2. Marque con un visto ( ✓ ) la opción correspondiente.
3. Las nomenclaturas utilizadas para la validación son las siguientes:  
MDA: Muy de acuerdo / DA: De acuerdo / DS: Desacuerdo.

CRITERIO	MDA	DA	DS	OBSERVACIÓN
La propuesta es una buena alternativa, es funcional.	✓			
El contenido es pertinente para el mejoramiento de la problemática.	✓			
Existe coherencia en su estructuración.	✓			
Su aplicabilidad dará cumplimiento a los objetivos propuestos.	✓			

**Validado por:**

<b>Apellidos y Nombres:</b> <i>Ruiz Villacueva Ampelaxana</i>	<b>Cédula de Identidad:</b> <i>0921307058</i>
<b>Cargo:</b> <i>Coordinadora DECE Psicóloga</i>	<b>Lugar de trabajo:</b> <i>Distrito 09D05</i>
<b>Teléfono:</b> <i>0993877640</i>	<b>Firma:</b> <i>Ruiz Villacueva</i>
<b>Fecha:</b> <i>26/08/2020</i>	

## Anexo 5 Validación de la Propuesta N° 3

Act



UNIVERSIDAD LAICA VICENTE ROCAFUERTE DE GUAYAQUIL  
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN MENCIÓN INCLUSIÓN  
EDUCATIVA Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

### Validación de la Propuesta

**Tema:** Sistema de actividades físicas-recreativas para personas adultas con parapleja

**Datos de validador:**

**Título(os):** Licenciado en cultura física, deportes y recreación.

Master en entrenamiento deportivo.

**Cargo:** Distrito de educación 09D17 (Milagro) Docente.

**Lugar de trabajo:** Unidad Educativa "José María Velasco Ibarra" Milagro.

### INTRUCCIONES PARA LA VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

1. Lea detenidamente la propuesta.
2. Marque con un visto (✓) la opción correspondiente.
3. Las nomenclaturas utilizadas para la validación son las siguientes:  
MDA: Muy de acuerdo / DA: De acuerdo / DS: Desacuerdo.

CRITERIO	MDA	DA	DS	OBSERVACIÓN
La propuesta es una buena alternativa, es funcional.	✓			
El contenido es pertinente para el mejoramiento de la problemática.	✓			
Existe coherencia en su estructuración.	✓			
Su aplicabilidad dará cumplimiento a los objetivos propuestos.	✓			

**Validado por:**

<b>Apellidos y Nombres:</b> <i>Taracho Ezequiel Carlos Alberto</i>	<b>Cédula de Identidad:</b> <i>091392592-1</i>
<b>Cargo:</b> <i>Docente de Cultura Física</i>	<b>Lugar de trabajo:</b> <i>Milagro (Guayas)</i>
<b>Teléfono:</b> <i>0988847055</i>	<b>Firma:</b> <i>Ezequiel Taracho</i>
<b>Fecha:</b> <i>11 de Septiembre 2020</i>	