

**JUEGOS FÍSICOS- RECREATIVOS ADAPTADOS PARA LOS NIÑOS  
Y NIÑAS CON SÍNDROME DE DOWN DE LA ESCUELA ESPECIAL  
FRANKLIN GÓMEZ DE LA FUENTE, EN EL SECTOR PUEBLO  
NUEVO, MUNICIPIO MATANZAS**

**MSc. Yordanys Alvarez Martinez<sup>1</sup>, Lic. María Regla de la Cruz Chala<sup>2</sup>**

*1. Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”, Vía  
Blanca Km.3, Matanzas, Cuba. [yordanys.alvarez@umcc.cu](mailto:yordanys.alvarez@umcc.cu)*

*2. Universidad de Matanzas – Facultad de Cultura Física de Matanzas.*

*Monografías*



## Resumen

El proceso de la recreación en los niños y niñas con Síndrome de Down tiene una gran importancia para su desarrollo. A pesar de planificar actividades para satisfacer las necesidades de estos niños y niñas en las escuelas especiales del municipio Matanzas, nos hemos percatado que en la Escuela Especial Franklin Gómez de la Fuente del municipio de Matanzas ubicada en el sector de Pueblo Nuevo, no hay un adecuado aprovechamiento del tiempo con que se dispone en la escuela, esto puede estar influenciado por el déficit de actividades físicas- recreativas programadas para los niños y niñas con necesidades educativas especiales y particularmente los que presentan el Síndrome de Down. Para esto proponemos diseñar un grupo de Juegos físicos- recreativos. Apoyándonos en los métodos teóricos: histórico- lógico, análisis y síntesis, inductivo- deductivo, hipotético- deductivo y el de análisis documental. Dentro de los métodos empíricos: la encuesta y la entrevista enfocó a las personas todas con alta responsabilidad y comprometimiento con los niños, niñas y jóvenes con necesidades educativas especiales.

A continuación, se indicarán no más de seis palabras claves que identifiquen la temática tratada.

***Palabras claves:*** *Recreación, niños y niñas, Síndrome de Down.*

---

## INTRODUCCIÓN:

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

Nuestra sociedad cuenta con el apoyo absoluto del gobierno para la educación de todos, puesto de manifiesto por el Comandante en Jefe de la Revolución Cubana, el Compañero



Fidel Castro Ruz al plantear..."La Revolución no se puede desentender ni de uno solo de sus jóvenes, ni de uno solo de sus niños, ni de uno solo de sus hijos".

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

En estos países se desarrollan importantes investigaciones para profundizar en el conocimiento de la discapacidad, su etiología, mecanismos de producción, métodos de prevención, diagnóstico y tratamiento. En líneas generales, existe un consenso sobre la necesidad de un diagnóstico precoz, pero su punto débil es el no contar con un sistema de salud organizado en la atención primaria. La atención primaria es cubierta por profesionales que atienden a personas que acuden a su consulta cuando lo consideran necesario pues el servicio, aunque cubierto por seguros médicos, en un sector de población, no es gratuito, lo que determina que la detección precoz, la prevención, la atención temprana aunque existen y en algunos países ha logrado un nivel de desarrollo aceptable, no cuenta con la posibilidad de un trabajo sistemático de vigilancia del desarrollo.

La discapacidad infantil siempre ha sido un serio problema social, disminuirla no puede limitarse solo al enfoque pediátrico del problema, sino que implica actuar contra las condiciones socioeconómicas desfavorables que son caldo de cultivo de afecciones potencialmente discapacitantes en el niño, propiciar el desarrollo social, el progreso económico, el nivel de educación de la población, luchar contra el desempleo, el hambre, la



pobreza, la explotación, las diferencias de clases, la distribución desigual de la riqueza. La historia muestra en lo que respecta a la discapacidad infantil, que el problema no es solamente aplicar un tratamiento médico, sino actuar sobre la sociedad, para crear instituciones, legislaciones, espacios, métodos de diagnóstico al alcance de todos, procedimientos de rehabilitación y de educación especial que lleguen a los rincones más apartados del país de forma gratuita.

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

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

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

El Manual metodológico del programa nacional de recreación física, no solo es una guía para el trabajo de los metodólogos de recreación a todos los niveles, sino también un



documento de consulta frecuente y apoyo al trabajo práctico donde aparecen la misión y visión de la recreación en Cuba, conceptos y principios fundamentales, procedimientos metodológicos, las caracterización de las disciplinas recreativas y las masivas, las principales ideas para transformar la recreación física en Cuba y dentro de ellas la resolución del presidente del INDER para constituir las comisiones coordinadoras de recreación física y en ninguno de estos acápites aparecen planteamientos, ni acciones para la recreación en los discapacitados. Solo aparece en el segundo por cuanto:

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

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

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

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

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

Según el manual metodológico (2003) se plantea que:

La tarea más importante que tiene ante sí la recreación física es asegurar la sistematicidad y permanencia de sus actividades para la ocupación del tiempo libre de la población de lunes a domingo y de enero a diciembre. Es decir: en todo momento. Esta necesidad se incrementa,



por supuesto, en aquellas ocasiones cuando la población disfruta de un mayor tiempo libre, como es el caso de fines de semana, semanas de receso docente en primaria, y las etapas vacacionales de verano.

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

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

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

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

Preguntas Científicas:

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

Tareas Científicas.



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

## DESARROLLO.

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

### 2.1. MUESTRA:

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

También se consideró en cuenta las características de los niños y niñas que presentan esta patología en la escuela dentro de los cuales tenemos que de 11 niños y niñas con Síndrome de Down 9 están en condiciones de realizar actividades de bajo impacto, de ellos 2 son femeninos y 7 masculinos, las edades oscilan entre 8 y 14 años respectivamente, estos presentan Síndrome de Down con retraso mental moderado ,se caracterizan desde el punto



de vista morfofuncional por baja talla, desviación mongoloidea de los párpados, implantación baja de las orejas y el pelo, aumento del ancho del puente nasal , presencia del surco simeano en la palma de la mano, pies cortos y anchos , extremidades cortas hipotonía muscular, laxitud de las articulaciones, inestabilidad atlantoaxial y alteraciones posturales.

## 2.2. Métodos de la Investigación:

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

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

### 2.2.1. Métodos teóricos:

- ❖ Método analítico-sintético, que ayudó a procesar el marco referencial de la tesis a partir de la sistematización del conocimiento científico relacionado con el objeto de estudio y fue la vía mediante la cual se realizó la interpretación de la información que se recogió después de consultar a diversos autores, llegando a las conclusiones correspondientes de dicha investigación.
- ❖ Método histórico-lógico, utilizado para establecer el estudio y antecedentes del objeto de investigación en su devenir histórico así como las leyes generales del funcionamiento y desarrollo del fenómeno. Además permitió reproducir cronológicamente algunos hitos fundamentales de la evolución del deporte adaptado, las características psicopedagógicas de los portadores del síndrome de Down, y en cada período desde su descubrimiento, los aportes más significativos del conocimiento humano, para el tratamiento de este tipo de síndrome.
- ❖ Inductivo- Deductivo: nos permitió el razonamiento que, partiendo de casos particulares, se eleva a conocimientos generales porque permite la formación de





preguntas científicas, investigación de leyes científicas, y las demostraciones y lo deductivo porque se aplican los principios descubiertos a casos particulares, a partir de un enlace de juicios. El papel de la deducción en la investigación es doble.

- ❖ Análisis Documental: nos permitió constatar sobre las características en el universo estudiado mediante la revisión de sus expedientes pedagógicos, además se analizaron con profundidad los diferentes criterios de adaptación para la actividad física para niños con necesidades educativas especiales de carácter intelectual, además de los planes de superación de los técnicos que atienden la recreación.

### 2.2.2. Métodos Empíricos:

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

### 2.2.3. Métodos estadísticos matemáticos:

- ❖ El cálculo porcentual y la sumatoria.



## 2.3. Análisis e Interpretación de los Resultados.

### 2.3.1. Resultado de la encuesta.

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

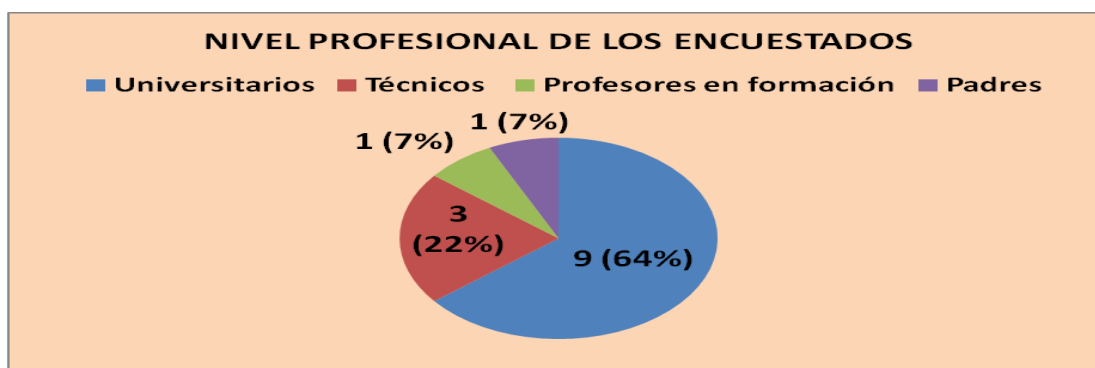


Figura. 1. Nivel profesional de los encuestados.

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



margen de error en sus respuestas.

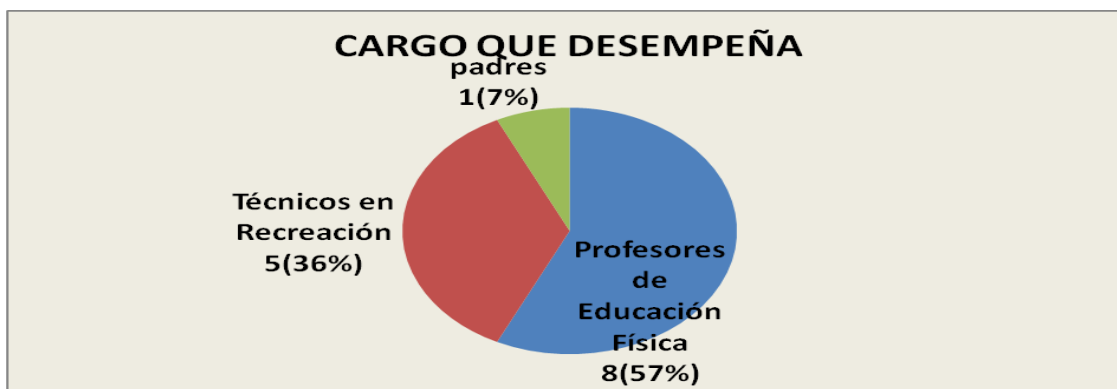


Figura 2. Cargo que desempeña.

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

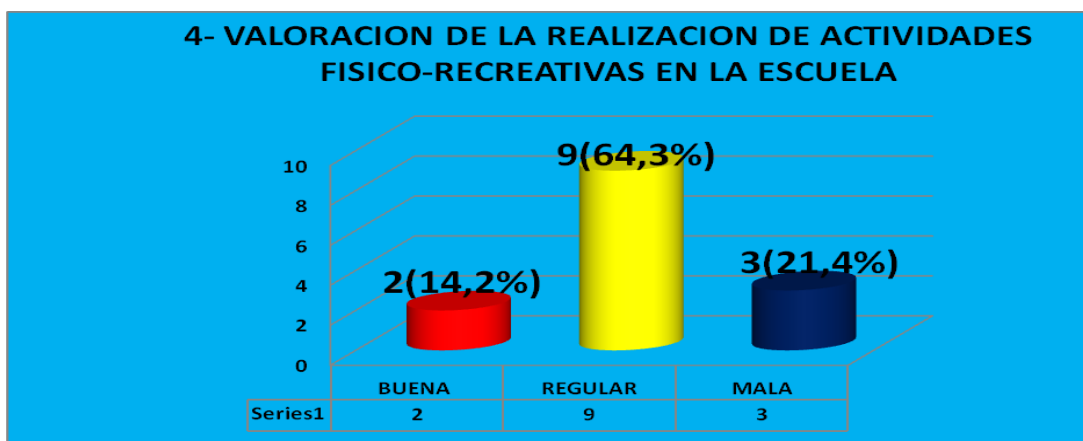


Figura 4. Valoración de la realización de actividades físico- recreativas en la escuela.

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

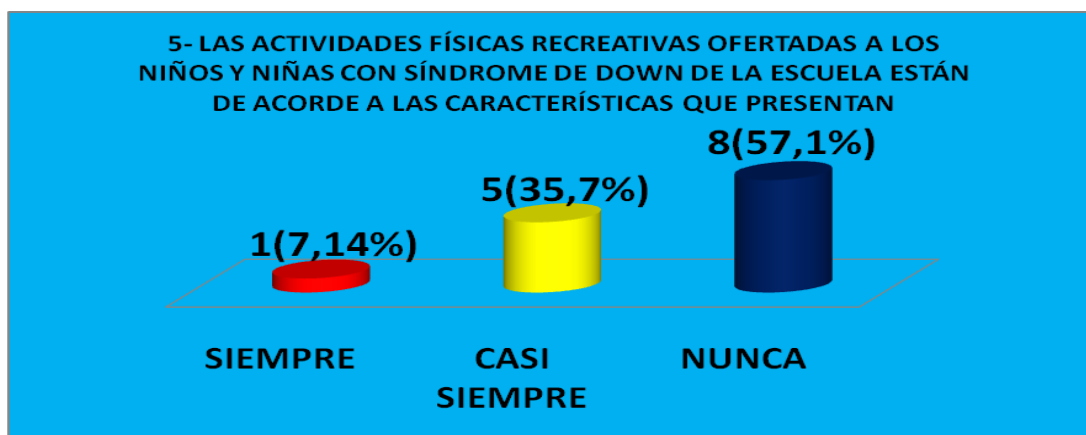


Figura.5. Las actividades físicas recreativas a los niños y niñas con Síndrome de Down están de acorde a las características que presentan.

En la interrogante número 5 que expresa si las actividades están de acorde a las características que presentan, los mismos respondieron 1 que siempre lo que representa un 7,14% , 5 casi siempre para un 53,7%, y 8 que nunca para el 57,1%, aquí se puede apreciar que los mayores porcentos se inclinan a la no correspondencia de las actividades físicas recreativas que se realizan con las características de los niños y niñas con la patología antes mencionada, apreciando que los niños son tratados dentro de los grupos de niños con retraso mental moderado, no así particularizando en cuanto las características que presentan.



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

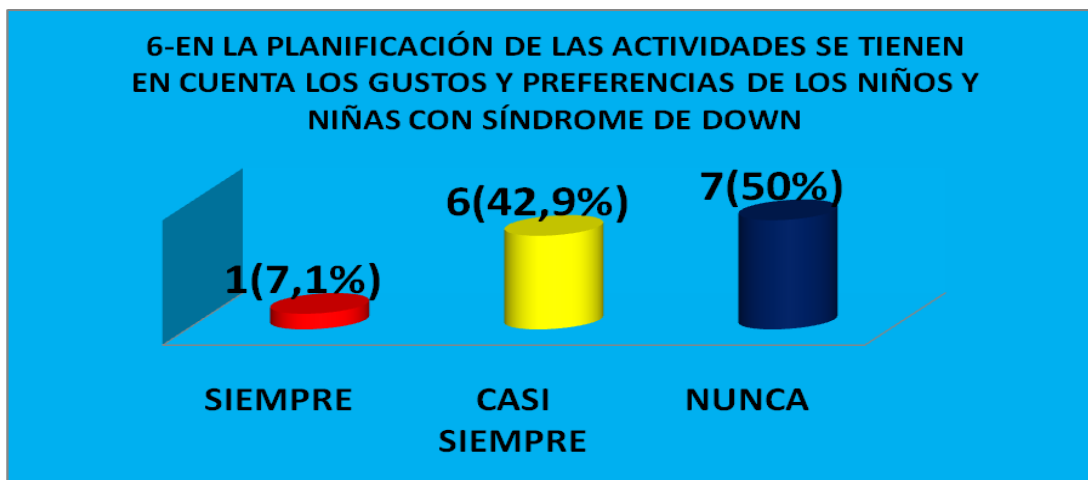


Figura 6. En la planificación de las actividades se tienen en cuenta los gustos y preferencias de los niños y niñas con Síndrome de Down.

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



incorporan actividades para estos niños y niñas, aunque en muchos casos no puedan ofrecerles la atención diferenciada que deben.

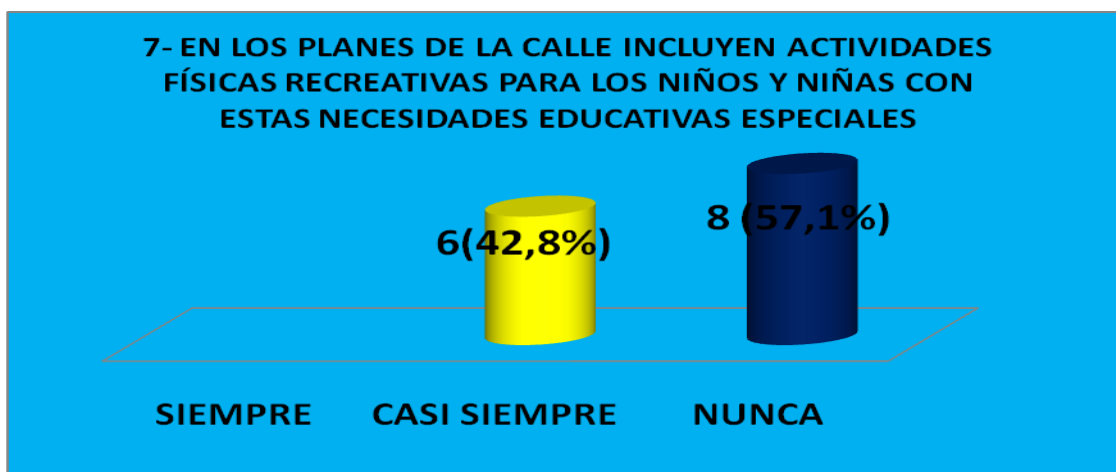


Figura 7. En los planes de la calle incluyen actividades físicas recreativas para los niños y niñas con estas necesidades educativas especiales.

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





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

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

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



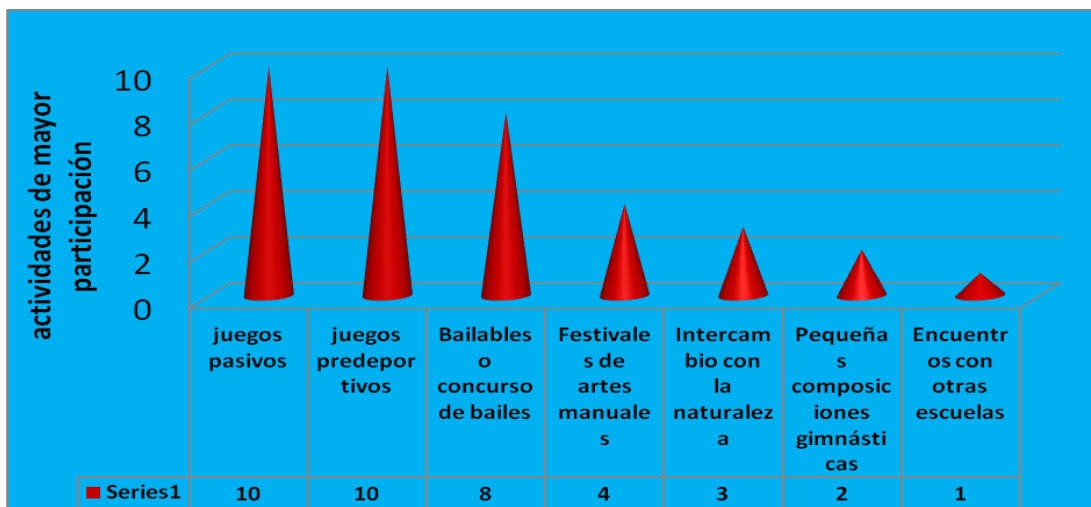


Figura 9. Actividades físico- recreativas de mayor participación en los niños y niñas con Síndrome de Down.

En esta interrogante de todas estas actividades de 10 afirmaron que los Juegos pasivos, 10 Juegos predeportivos ,8 Bailables o concurso de bailes, 4 Festivales de artes manuales ,3 Intercambio con la naturaleza, 2 Pequeñas composiciones gimnásticas y 1 Encuentros con otras escuelas, sobre este ítem tenemos una inclinación de las respuestas dirigidas a los bailables, juegos predeportivos y los juegos pasivos todos estos relacionándose con las características que presentan.

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







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

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

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

### 2.3.2. Resultado de la entrevista.

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

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



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

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

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

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

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

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

Objetivo de los juegos:

Esta propuesta de juegos didácticos persigue la atención de sectores poblacionales vulnerables de la sociedad , en este caso los niños y niñas con Síndrome de Down , procurando así su inserción a las actividades recreativas, teniendo en cuenta sus particularidades y otros factores que posibiliten su participación , pero no solo con un fin



recreacional sino que también lleva consigo mejorar sus condiciones físicas, adquiriendo capacidades, habilidades, desarrollo cognitivo, apreciación artística compañerismo y colaboración. Potenciándoles así el movimiento y no la inactividad además de contribuir a un clima que posibilite la tendencia a la progresiva integración de ellos a la sociedad.

2.4.1. Nombre del juego: La bomba.

Tipo de juego: Sensoriomotor.

Edad: 8 y 13 años.

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

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

Materiales: Pelota.

Capacidades que desarrolla: EL Aprender y seguir normas.

Desarrollo: Todos los niños se ponen en círculo menos uno que se pone en el centro. Los niños del círculo se van pasando la pelota, mientras el del centro va diciendo los números hasta diez, y sucesivamente una vez que haya terminado de decir de uno a diez, levanta en horizontal el brazo derecho, luego el izquierdo, luego el derecho en vertical y luego el izquierdo en vertical. Luego da una palmada y dice bomba. El niño que tiene la pelota en ese momento es eliminado y tiene que sentarse en el sitio que ocupaba, en el suelo con las piernas estiradas. Se reanuda el juego de la misma forma sólo que los niños tienen que pasar saltando, por encima de las piernas de los eliminados para pasar la pelota al siguiente. El último en ser eliminado es el ganador y pasa a ocupar el puesto central.

Papel del educador: Antes: Explicar las normas y asegurarse de que las han comprendido. Durante: Controlar la ejecución del juego y el seguimiento. Hay que poner unos límites claros puesto, que si se extralimitan pueden hacerse daño .Durante y después en vez de decir los números, decir las vocales o cualquier otra cosa que se quiera que los niños



memoricen. Se puede hacer el juego con las vocales, números, u otros. Es buen juego para que los niños con algún problema de psicomotricidad mejoren sus capacidades. El educador tendría que prestarle una especial atención.

2.4.2. Nombre del juego: Corre, Corre.

Lugar: Interior o exterior.

Cantidad de niños: 6 a 10 niños.

Material: Ninguno.

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

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

Papel del Educador: Explicar las normas y cuidar de que se cumplan. Animar y ayudar a los que tengan más dificultades, después se puede hacer igual pero simulando ser otro tipo de animales. Antes de empezar el juego los niños pueden decidir qué tipo de animal van a ser y, entre todos, elegir los movimientos que hay que hacer para simular el tipo de animal que se haya decidido.

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

2.4.3. Nombre del juego: Mi pelota salta.



Edad: 8-12 años.

Lugar: Exterior- N° niños de 8-10.

Materiales: Una pelota y una pared.

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

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

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

2.4.4. Nombre del juego: La Orquesta.

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

Edad: 8 a 14 años.

Lugar: Interior.



Nº de niños: 10 a 15 niños.

Materiales: Ninguno.

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

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

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

2.4.5. Nombre del juego: Carrera de caballos.

Tipo de juego: Motor - de ejercicio – predeportivo.

EDAD: 8 y 15 años.

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

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

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



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

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

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

2.4.6 Nombre del juego: Felicidades Mamá.

Edad: 8-15 años.

Lugar: Interior.

Materiales: Pinturas de agua, Pincel y Lápiz.

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

Propósito: Crear una manualidad para expresar una emoción.

Desarrollo: Organizar a los niños en sus respectivas mesas. Indicar al grupo que les harán un obsequio a sus mamás por el día de las madres. Explicar que se entregarán los materiales de manera individual. Presentar los materiales, y hacerles saber que con la hoja que se les dio, van a pintar su mano con un pincel del color que ellos elijan, pondrán su nombre y dejarán secar su mano pintada.



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

2.4.7 Nombre de juego: Convoco a los Indios.

Tipo de juego: Presentación.

Número de participantes: mínimo 6, máximo 20.

Edad: 5-10 años.

Lugar: Interior.

Materiales: Ninguno.

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

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

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

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

2.4.8. Nombre del juego: Pelota Zig- Zag.

Tipo de juego: Psicomotricidad.





Número de participantes: ilimitado (número par).

Edad: 5-11 años.

Duración: 10 minutos aproximadamente.

Lugar: Preferiblemente, exterior.

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

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

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

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

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

2.4.9 Nombre de juego: Cambio de tarjetas.

Tipo de juego: Presentación.

Número de participantes: Grupo clase.

Edad: 5-12 años.



Materiales: Cartulinas, colores grabadora y música.

Duración: 10 minutos aproximadamente.

Lugar: Interior preferiblemente.

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

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

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

2.4.10. Nombre de juego: No me muevo.

Tipo de juego: Psicomotor.

Número de participantes: 6- 10.

Edad: 5 a 10 años.

Duración: 10 minutos.

Espacio: Interior.

Materiales: Música.



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

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

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

#### CONCLUSIONES:

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

#### RECOMENDACIONES:

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



municipio de Matanzas.

3. Extrapolar este grupo de juegos hacia otras escuelas especiales.

#### BIBLIOGRAFÍA.

ARIAS BEATÓN, G., LLORENS TREVIÑO V. La Educación Especial en Cuba, editorial pueblo y educación, La Habana. Cuba (1988).

BURÓN, J. Aprender a aprender: Introducción a la metacognición. Bilbao: Editora Mensajero (1994).

CAJIGAL, J. M. "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, Altius, Fortius.- Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119 (1971).

CAJIGAL, J. M. Cultura Física y Cultura Intelectual. Ed. Kapeluz. Buenos Aires (1987).

CASTELLANO SIMONS, DORIS. Estrategias para promover el aprendizaje desarrollador en el contexto escolar, La Habana, Universidad Pedagógica "Enrique José Varona. (Material en soporte electrónico) (2003).

CASTRO R., F. Discurso pronunciado en el acto de graduación del Destacamento Pedagógico Universitario Manuel Ascunce Domenech. La Habana: Ediciones OR (1981).

COLECTIVO. Material mimeografiado sobre Retraso Mental del CDO provincial. 2003.

CORRETGER J. M. Síndrome de Down: Aspectos médicos actuales. (2005).

DE ARMAS RAMÍREZ, NERELYS /Y/ OTROS. Caracterización y diseño de los resultados científicos como aportes de la investigación educativa, Curso 85, Evento Internacional Pedagogía 2003, La Habana (2003).

DEL PILAR ESTÉVEZ MÉNDEZ, SABRINA .Influencia de la Musicoterapia en los Estados Emocionales de Niños y Niñas de la [Asociación](#) Dominicana de [Síndrome](#) de Down entre 3 y 6 años de edad, Instituto Tecnológico de Santo Domingo (2002).



FERRERA, M. E. y otros Tendencias del Síndrome de Down en Cuba. Su relación con la edad materna y la tasa de fecundidad, p.141-147(1998).

FRANCH, J. Y MARTINELL, A. Animar un proyecto de educación social. La intervención en el tiempo libre. Editorial Paidós, Barcelona (1995).

Fundación Down 21(2014).

GARCÍA MONTES, M. E. Planificación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (1996).

HERNÁNDEZ VÁSQUEZ, M. Y GALLARDO L. Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas. En Apuntsdv 'Educación Física. 37: 58-67 Barcelona. INEFC(1994).

JUNCO, N. Síndrome de Down y desarrollo motor (1998).

LANTIGUA. Síndrome de Down VS síndrome frágil X, p.24. (1998).

Manual metodológico del Programa nacional de recreación física de la dirección nacional de recreación. Inder -Cuba. La Habana, Cuba. 2003.

MARTÍNEZ SÁNCHEZ, LUIS (s. f.). Los juegos para el desarrollode La Unidad Gimnasia Básica em el primer ciclo de La enseñanza primaria. Disponible en <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital. Buenos Aires. Año 5. No. 32. Consultado el 12 de mayo del 2008.

MIRANDA, J. CAMERINO, O. La Recreación y la Animación Deportiva, sonrisa y esencia de nuestro tiempo. Amaru. Salamanca. (1996). Biblioteca de consulta, Encarta 2005.

NAVARRETE MORALES, GERARDO. Consideraciones didácticas para la aplicación en el curriculum de educación física en en la educación primaria. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital. Buenos Aires. Año 8. No. 45. Febrero 2002. Consultado el 12 de mayo del 2008.

OSORIOS PINTA, MIGUEL. Juegos para todos I. Disponible en <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital. Buenos Aires. Año 5. No. 31. Febrero 2001. Consultado el 12 de mayo del 2008.



OSORIOS PINTA, MIGUEL. Juegos para todos II. Disponible en <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital. Buenos Aires. Año 5. No. 33. Febrero 2001. Consultado el 12 de mayo del 2008.

PASTOR CALVET, MARCOS. Efectos psicológicos de los juegos del rol en el desarrollo social y cognitivo de los menores. Disponible en: <http://www.efedeportes.com/> Revista Digital. Buenos Aires. Año 5. No. 32. Diciembre, 2007. Consultado el 23 de mayo del 2008.

PAVIA, VICTOR. Juegos populares en la mirada de maestros populares de La Provincia Río Negro, Patagonia Argentina. Disponible en <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital. Buenos Aires. Año 5. No. 25. Septiembre 2003. Consultado el 12 de mayo del 2008.

