

UNIVERSIDAD NACIONAL
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA CIENCIAS DEL DEPORTE

**GUIA CAMPAMENTIL PARA NIÑOS Y JOVENES DE 5 A 15
AÑOS CON RETARDO MENTAL, SINDROME DE DOWN, Y
PROBLEMAS EMOCIONALES Y DE CONDUCTA**

Seminario de Graduación sometido a la consideración del Tribunal Examinador de
Trabajos de Graduación para optar por el título de Licenciatura en Ciencias del Deporte con
énfasis en Salud

Andrea Alvarado Chávez
Andrea Matamoros Hernández

Campus Presbítero Benjamín Núñez, Heredia. Costa Rica.

2005

GUIA CAMPAMENTIL PARA NIÑOS Y JÓVENES 5 A 15 AÑOS CON RETARDO
MENTAL, SÍNDROME DE DOWN, Y PROBLEMAS EMOCIONALES Y DE
CONDUCTA.

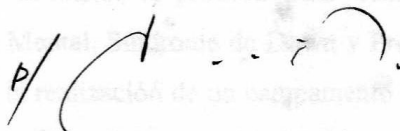
Andrea Alvarado Chávez

Andrea Matamoros Hernández

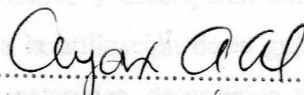
Seminario de Graduación sometido a la consideración del Tribunal Examinador de
Trabajos de Graduación, para optar por el título de Licenciatura en Ciencias del Deporte
con énfasis en Salud. Cumple con los requisitos establecida por la Universidad Nacional.

Heredia, Costa Rica.

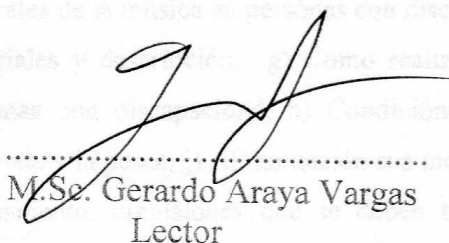
Miembros del Tribunal Examinador



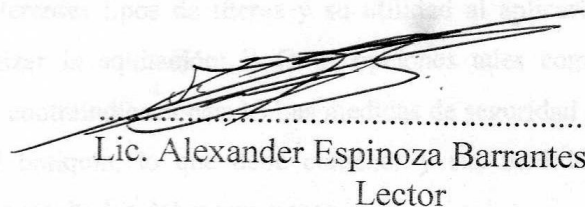
Dr. Pedro Ureña Bonilla
Decano de Facultad de Ciencias de la Salud o representante



M. Sc. Ayax Gerardo Álvarez Argüello
Tutor

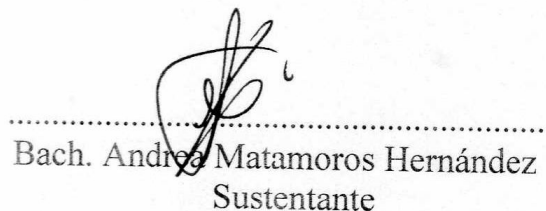


M. Sc. Gerardo Araya Vargas
Lector



Lic. Alexander Espinoza Barrantes
Lector

Andrea Alvarado Ch.
Bach. Andrea Alvarado Chávez
Sustentante



Bach. Andrea Matamoros Hernández
Sustentante

Seminario de Graduación sometido a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación, para optar por el título de Licenciatura en Ciencias Del Deporte con énfasis en Salud. Cumple con los requisitos establecidos por la Universidad Nacional. Heredia, Costa Rica.

Resumen

El propósito de este trabajo es diseñar una guía adaptada, basada en la recreación, para niños y adolescentes discapacitados siendo la misma la primera Guía Campamentil para el trabajo con niños y jóvenes de 5 a 15 años con Retardo Mental, Síndrome de Down y Problemas Emocionales y de conducta, en ella encontramos puntos clave para la realización de un campamento tales como: a) Ficha de participantes, la cual consiste en una encuesta para el padre o encargado del participante y va a permitir conocer las necesidades específicas de los mismos, su diagnóstico, dirección y número telefónico, medicamentos que debe tomar, alergias, clase de alimentación, y demás; b) Lugares de Costa Rica adaptados para la realización de un campamento, descripción de cuatro lugares que en el país están capacitados para la realización de un campamento, su ubicación, número telefónico y descripción del lugar; c) Categorización para el análisis según cada discapacidad, la que facilita la utilización de la guía; d) Juegos adaptados, con una gama de sesenta y un juegos con sus objetivos, materiales, descripción y respectivas adaptaciones, además de las medidas de seguridad que se deben tomar en cuenta antes de la realización de cualquiera de los juegos; e) Catorce canciones para campamento, el objetivo de aplicarlas dentro del mismo y las aplicaciones más generales de la música en personas con discapacidad; f) Seis actividades de dibujo y pintura con sus objetivos, materiales y descripción; g) Como realizar cinco diferentes tipos de títeres y su utilidad al aplicarlo en personas con discapacidad; h) Condiciones para utilizar la equitación; i) Otras opciones tales como la caminata y la pesca; j) Alimentación sus indicaciones y contraindicaciones; k) Las medidas de seguridad en el campamento, previsiones que se deben tomar; l) El botiquín, lo que debe contener y sus medidas de seguridad; m) También contiene una evaluación para los resultados del campamento.

La Guía resulta relevante ya que es un instrumento que nos proporciona la técnica en el manejo de la parte metodológica y administrativa de un campamento.

INDICE

Descriptores.....	III
Agradecimiento.....	IV
Índice.....	VI
Capítulo I: INTRODUCCIÓN.....	1
Planteamiento y delimitación del problema.....	1
Justificación.....	2
Objetivos.....	14
Conceptos clave.....	14
Capítulo II: METODOLOGÍA.....	18
Población meta.....	18
Población beneficiada.....	18
Instrumento y materiales.....	18
Procedimiento.....	18
BIBLIOGRAFÍA.....	19
Anexos.....	22

Capítulo I

INTRODUCCIÓN

En el trabajo con población Especial, particularmente en población más comprometida, es importante tener en cuenta las características generales de este tipo de población por ejemplo falta de tono, dificultades en el equilibrio, reajuste postural, control segmentario deficiente, y otros; pero sin descuidar la atención personalizada del nivel de desarrollo motor y su estado psicoemocional que demanda ayuda permanente.

Se calcula que unos 600 millones de personas (un diez por ciento de la población mundial) sufren algún tipo de minusvalía física o psíquica, y de ellos entre 400 y 450 millones viven en países en desarrollo, por lo cual el día 25 de mayo del presente año se inició el debate en la ONU del Convenio Internacional sobre los derechos de los discapacitados, que será vinculante con el fin de eliminar la discriminación que sufren estas personas, que en ocasiones se combina con otro tipo, como las de origen étnico, religioso o sexual, lo que agrava su marginación

Los hechos demuestran que para ganar la competencia de la vida, la persona con discapacidad debe tener una formación integral. Esta situación aunque se da, es muy rara y representa una muy pequeña minoría dentro de este grupo poblacional.

Planteamiento y delimitación del problema:

En Costa Rica según el Consejo Nacional de Rehabilitación y Educación Especial (CNREE) (1998) el total de población es 3.340.909 personas de éstas, no presentan ninguna discapacidad: 3.029.550 personas y, 311.359 personas presentan algún tipo de discapacidad parcial y total.

Integrar e incluir a los alumnos con necesidades educativas especiales es uno de los retos que los educadores tienen en la actualidad. En el plano conceptual parece existir un acuerdo unánime en reconocer que los niños y niñas tienen los mismos derechos a recibir una enseñanza de calidad, a no ser discriminados por la naturaleza de sus particulares condiciones, y por lo tanto, a estar incluidos como cualquier escolar en las aulas y los gimnasios.

Si esto es así en el plano de las palabras, en el plano de los hechos queda, todavía, mucho por recorrer como por ejemplo la falta de programas claros, de apoyos e inversiones y de objetivos definidos en cada una de las materias, y de la exclusión de muchas personas de la práctica de actividades físicas y deportivas.

Con base en esto surge la interrogante ¿qué podemos hacer ante la necesidad de crear un medio factible para el trabajo con población con discapacidades por medio del juego y la recreación en un ambiente apto y adecuado para sus necesidades físicas y mentales tomando en cuenta las adaptaciones individuales del sujeto?

Justificación:

Al realizar esta Guía Campamentil para niños y jóvenes con retardo mental, Síndrome de Down, y problemas emocionales y de conducta, hemos tomado en cuenta el periodo de 2 años que hemos tenido contacto con población discapacitada y nuestro fin es promover la integración social de los participantes y dar a estas personas la posibilidad de ser elementos positivos en la sociedad, de tener acceso a la recreación y realizarse al igual que otras personas, además de mejorar la calidad de vida.

Pretendemos además cumplir con lo propuesto por la Ley 7600 IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD (Publicado en el Diario Oficial La Gaceta No. 112, del 29 de mayo de 1996) que contempla, implícitamente, el derecho de las personas con discapacidad a un desarrollo cada vez más inclusivo. Es en el acceso al empleo y a la actividad productiva, donde se ve más claramente la exclusión y la discriminación. El único camino para que cada vez más personas con discapacidad, avancen en sus condiciones de vida es cumpliendo efectivamente esta ley y garantizando el acceso a la educación, recreación, al espacio físico, al transporte colectivo y al empleo.

Los campamentos han sido una expresión de la recreación popular a lo largo de la historia ya que han canalizado las necesidades de contacto con la naturaleza, han ofrecido

posibilidades de experimentar aventuras, retos físicos y psicológicos, formas de cooperación, así como oportunidades para el desarrollo de habilidades y destrezas (Roque, 1999).

Su aporte más importante es la búsqueda y el desarrollo del estímulo de participación y la interacción social como fundamento para la formación de la vida en sociedad. Para esto se debe propiciar ambientes enriquecidos en los cuales los participantes exploren y practiquen conductas de decisión colectivas y preparatorias para el vivir diario en la escuela, el trabajo y la familia. Es por eso que han contribuido al enriquecimiento individual y a las relaciones sociales basadas en la cooperación y el trabajo en conjunto. Sin embargo nada de esto se lograría sin la más importante característica del campamento: la recreación. La cual tiene una función como estrategia de atracción y motivación de los niños, niñas y adolescentes o población en general (Bauzer, 1996).

La actividad recreativa estimula a la persona para sentirse parte de un conjunto; proporciona oportunidades para probar y descubrir las propias capacidades, en sujetos con discapacidad que normalmente se encuentran sobreprotegidos y a los que se anula en su posibilidad de decisión en temas donde podrían haber tomado sus propias decisiones, además proporciona una mejora del estado físico y este es importante para la calidad de vida de la persona (Gamboa, s.f.).

De esta manera los campamentos son espacios recreativos que proporcionan ambientes de juego o lúdicos, que estimulan a los participantes a una entrega total, a profundos procesos participativos y a un compromiso personal con las actividades que abre la puerta al desarrollo de sus capacidades personales (Roque, 1999).

Los programas recreativos proporcionan un buen marco para la integración social. La persona con discapacidad que participa en una actividad proyecta una imagen mucho más cercana y normalizada, comparte con su equipo las ilusiones, las expectativas, el esfuerzo y el cansancio, las frustraciones ante el fracaso, los logros conseguidos y siempre en compañía de otros, nunca en solitario (Gamboa, s.f.).

El niño vive en el tiempo su propio desarrollo, y cada acción que realiza implica un aprendizaje, cuando el niño juega está realizando el trabajo que a su edad debe realizar. Por esta razón el juego en el niño es cosa seria, es un asunto que lo compromete con toda su energía, toda su personalidad (Céspedes, 1986). De esta manera los campamentos se inscriben en una plataforma de funciones que pueden concretarse en: el disfrute de la recreación como un derecho humano y la formación y desarrollo de las capacidades de los participantes (Roque, 1999).

La actividad recreativa proporciona oportunidades para que cada niño se desarrolle:

Desarrollo Social

Mediante la interacción con otros niños y adultos, cada niño aprende acerca de sí mismo y de los demás, desarrollando habilidades que le permiten convivir con los otros. Aprende como su comportamiento le afecta a otras personas y a él, y cuales actitudes y conductas son aceptables para convivir en su medio.

Desarrollo emocional

Mediante las actividades recreativas, los niños se vuelven más conscientes de sus emociones y aprenden a manejarlas.

Desarrollo intelectual

La recreación es un aprendizaje en vivo desde la realidad, porque proporciona a los niños la oportunidad de explorar y experimentar el mundo natural y artificial que los rodea.

Desarrollo Físico

Correr, saltar, trepar, lanzar, atrapar y otras destrezas, son todas actividades que desarrollan la coordinación de los músculos y los fortalece (Céspedes, 1986).

Jugar no es solo satisfacer una necesidad natural, sino que representa el ejercicio de una actividad indispensable para el normal desarrollo físico e intelectual del niño. Una misma actividad puede o no ser juego. Es juego si hay placer, deseo personal de hacer algo, pero si

existe imposición exterior, búsqueda de un resultado definido, ya no es juego, porque tiene un fin (Pacheco, 1982).

Según Bauzer (1996) los niños juegan por: Placer, expresión de agresividad, dominio , e la ansiedad, obtención de experiencia, establecimiento de contactos sociales, integración de la personalidad, comunicación con los demás.

Los campamentos se han insertado como una estrategia dirigida a brindar oportunidades a la población en general en condición de desventaja social para: el aprovechamiento de su tiempo libre en contacto con la naturaleza, el disfrute de su derecho a la recreación, la adquisición de conocimientos pertinentes a sus necesidades de desarrollo, y el desarrollo y la formación de capacidades, habilidades y destrezas (Marcat, Guasta y Bernaahia, 2001)

Conociendo estos beneficios que conlleva la práctica Campamentil, la actividad física y la recreación, se concluye que la recreación crea un sentido de solidaridad, confianza, respeto, autoestima, integración, autonomía y mejoras en el ámbito motor y social. Es por ello que este trabajo impele una importancia extrema con relación al conocimiento y cuidado para la población con discapacidad (Bauzer, 1996).

Dentro de las diferentes discapacidades que se integran en una actividad recreativa Campamentil para este trabajo se tomaron en cuenta el **Retardo Mental, problemas emocionales o de conducta, deficiencias visuales y Síndrome de Down.**

A) El retardo mental:

La persona con retardo mental es igual a los demás, piensa, siente y tiene deseos de superación, la diferencia entre ellos y los otros son sus necesidades, las cuales varían según el nivel de desarrollo que tenga el individuo. “Se describe como la función intelectual general por debajo del promedio, con déficit asociado en el comportamiento de adaptación que tiene lugar antes de los 18 años” (Grupo Editorial Océano, 1987).

El retraso mental puede estar complicado por otros problemas físicos y emocionales. Puede ser que el niño tenga dificultad para ver, oír o hablar. Todos estos problemas pueden reducir el potencial del niño (Catwrigth,, Catwrigth y Ward, 1984).

El término "retraso mental" no se comprende bien y se ve de manera despectiva. Algunos piensan que la retardación mental se diagnostica sólo a base de un cociente de inteligencia (I.Q.) mucho más bajo de lo normal y que las personas retrasadas no pueden aprender a ocuparse de sí mismos. En realidad, para ser diagnosticado como retrasado mental, la persona tiene que tener ambos, un I.Q. significativamente bajo y problemas considerables en su adaptación a la vida diaria. Sin embargo, la mayoría de los niños que son retrasados pueden aprender muchas cosas y al llegar a adultos pueden vivir de una manera parcialmente independiente. Lo que es más importante, pueden disfrutar de la vida al igual que todo el mundo (Chea, 2000).

En el pasado, se les aconsejaba a los padres que pusieran a los niños con una retardación significativa en una institución. Hoy en día esto no se recomienda. La meta es que el niño con retardación mental se mantenga junto a la familia y tome parte en las actividades de la comunidad. En la mayoría de los estados, la ley les garantiza servicios educativos y otros pagados por el gobierno (Catwrigth, Catwrigth y Ward, 1984).

Es muy importante que se someta al niño a una evaluación minuciosa para determinar cuáles son sus dificultades así como sus puntos fuertes. Ya que no hay un solo profesional que posea todas las destrezas necesarias, pueden involucrarse varios profesionales. Deben de hacerse exámenes médicos generales al igual que varias pruebas especializadas de neurología (del sistema nervioso), de psicología, de psiquiatría, de educación especial, del oído, del habla, de la vista, y de terapia física, las cuales son de ayuda. El pediatra o el psiquiatra de niños y adolescentes a menudo coordina todas estas pruebas. Estos médicos refieren al niño a los especialistas para las pruebas necesarias y las consultas, agrupan los resultados y junto a la familia y a la escuela, desarrollan un plan integral de tratamiento y educación. (Telford y Sawrey, 1973).

Un diagnóstico a tiempo de la presencia de desórdenes siquiátricos en los jóvenes con retardación mental puede resultar en un tratamiento oportuno. Los medicamentos son una parte del tratamiento global y del manejo de los niños con retardación mental. Las consultas periódicas con un siquiatra de niños y adolescentes pueden ayudar a la familia a establecer las expectativas apropiadas, los límites, las oportunidades para triunfar y otras medidas que ayudarán al niño retardado a manejar el estrés relacionado con el crecimiento (Borton, 1998).

Los desórdenes emocionales y del comportamiento pueden estar asociados a la retardación mental y pueden interferir con el progreso del niño. La mayor parte de los niños retrasados se dan cuenta de que ellos están bajo el nivel de otros niños de su misma edad. Algunos se sienten frustrados, retraídos o ansiosos, o se portan "mal" para atraer la atención de otros niños y de los adultos. Los adolescentes y jóvenes con retardación pueden deprimirse. Estas personas probablemente no tienen las destrezas lingüísticas para expresar lo que sienten, y su depresión se manifiesta a través de nuevos problemas, sea en su comportamiento o en sus hábitos de comer o de dormir (Downey, 1987).

Diferentes son las causas de esta falta de ajuste motor, y diferentes son los grados que la misma alcanza. Las causas pueden ser orgánicas, de adecuación social y aquellas en que se evidencia cuando intervienen acciones cognitivo-motoras. (Borton, 1998).

- **Causas orgánicas:** deterioro neurológico, discapacidad motoras asociadas, etc. Se relacionan con la variedad de tipo clínica o patológica. En esta categoría se observa un exceso de Coeficientes Intelectuales bajos, inferiores a 50. Los alumnos que se encuentren dentro de la variedad tipo Clínica, evidencian su Torpeza Motora no solo en la clase de Educación Física sino también en el recreo o en las actividades de la vida diaria (situaciones libres). Esto nos da la pauta que su Torpeza Motora es de tal magnitud que no hace falta que el estudiante realice una acción de acuerdo a una propuesta con contenido cognitivo para observarla.
- **Adecuación social:** falta de autocontrol, agresión establecida por el entorno, problemas en las relaciones interpersonales, inseguridad afectiva, etc.

- **Acciones cognitivo-motoras:** Dificultad en la resolución de problemas, en las acciones de transferencias, en los encadenamientos de las praxias, en el inicio técnico-táctico del deporte.
- **Inexplicables** (ésta es la categoría más grande y engloba todas las incidencias de retardo mental no diagnosticadas)
- **Trauma (prenatal y postnatal):** Hemorragia intracraneal antes o después del nacimiento (como una hemorragia periventricular), falta de oxígeno hacia el cerebro antes, durante y después del nacimiento, grave lesión de la cabeza
- **Infecciosas (congénita o posnatal):** Rubéola congénita, meningitis, CMV congénito, encefalitis, toxoplasmosis congénita, listeriosis, infección por VIH.
 - **Anomalías cromosómicas:** Errores en el número de cromosomas (síndrome de Down), defectos en los cromosomas o herencia cromosómica, (síndrome del cromosoma X frágil), síndrome de Angelman, síndrome de Prader-Willi, translocaciones cromosómicas (un gen localizado en un punto inusual en un cromosoma o en un cromosoma distinto al usual) y síndrome de delección (síndrome del maullido de gato).
 - **Anomalías genéticas y trastornos metabólicos hereditarios:** Galactosemia, enfermedad de Tay-Sachs, fenilcetonuria, Síndrome de Hunter, Síndrome de Hurler, Síndrome de Sanfilippo, Leucodistrofia metacromática, Adrenoleucodistrofia, Síndrome de Lesch-Nyhan, Trastorno de Rett, Esclerosis tuberosa.
 - **Metabólicas:** Síndrome de Reye, Hipotiroidismo congénito, altos niveles de bilirrubina en los bebés, hipoglicemia (diabetes mellitus mal regulada).
 - **Tóxicas:** Exposición intrauterina al alcohol, cocaína, anfetaminas y otras drogas, intoxicación por metilmercurio, intoxicación por plomo.
 - **Nutricionales:** Desnutrición
 - **Ambientales:** Pobreza, bajo nivel socioeconómico, síndrome de privación.

B) El Síndrome de Down, (S. D) antes llamado mongolismo, es una malformación congénita causada por una alteración del cromosoma 21, y que implica en las personas que lo tienen un desarrollo diferenciado que lleva a la aparición de determinadas características físicas y una disminución de la capacidad mental, aunque el grado de estas manifestaciones es tremendamente variable según los individuos. El Síndrome de Down se caracterizó biológicamente por un exceso de material genético correspondiente al par cromosómico 21. Lo más corriente es que tal exceso esté determinado por la presencia de tres cromosomas en lugar del más habitual par 21, o sea, en total habría 47 cromosomas. Esto se conoce como trisomía 21. Las personas con Síndrome de Down que tenían la trisomía en la célula original de la cual proceden y por tanto en todas las células que forman su organismo. Lo dicho anteriormente vale para el 95% de los casos, resto un 4% donde se habla de Translocación, y un 1% donde aparece el Mosaicismo (Cunningham, 1990)

Para explicar cada tipo de Síndrome de Down se debe conocer el proceso de crecimiento normal que consiste en la división celular, por la cual cada célula se reproduce a sí misma. Este proceso recibe el nombre de mitosis. A este nivel pueden aparecer problemas que tienen como resultado el mosaicismo, pero son relativamente raros. Con diferencia, la norma más común del Síndrome de Down es la Trisomía 21, resultado de un error genético que tiene lugar muy pronto en el proceso reproductor. La formación de las células sexuales, óvulos y espermatozoides, no sigue el modelo de duplicación de la mitosis. El óvulo y el espermatozoide se denominan gametos, y cada uno de ellos contiene solo 23 cromosomas (uno de cada uno de los 23 pares de cromosomas). La división de las células germinales de la madre y del padre, para formar óvulos y espermatozoides que tengan solo un miembro de cada par recibe el nombre de meiosis, y es un proceso complejo. Cuando el óvulo y el espermatozoide se juntan, se combinan para formar la nueva célula con 46 cromosomas, que se reproducirá hasta formar el niño. Durante este proceso meiótico es cuando ocurren la mayoría de los problemas que dan lugar al síndrome de Down. El par cromosómico 21 del óvulo o del espermatozoide no se separan como de costumbre - se dice que no hay disyunción- y el óvulo o el espermatozoide contiene 24 cromosomas en lugar de 23. Cuando uno de estos gametos anormales se combina con otro del sexo contrario, resulta una célula con 47 cromosomas. Si el material genético excedente era un cromosoma del número 21, nace un niño con síndrome de

Down del tipo de Trisomía 21. Este niño no es la consecuencia de un material genético malo o en cierto modo defectuoso. Sencillamente, por un accidente en el complejo proceso meiótico, ha recibido un exceso de cromosomas normales. La adición del cromosoma supernumerario se traduce en un desarrollo anormal. En consecuencia, el niño deferirá, en aspecto y capacidad intelectual, de sus hermanos y hermanas normales (Siegfried y Jeanette, 1994).

Trisonomía 21

Los seres humanos normales tienen 46 cromosomas en cada célula somática. Estos cromosomas están ordenados en 23 pares: la mitad de cada par (un cromosoma) procede del padre y la otra mitad de la madre. Si no se separan correctamente todos los pares cromosómicos, resultará una célula cromosómicamente anormal. Es lo que se llama no disyunción cromosómica en la meiosis, y tiene lugar con más frecuencia en las mujeres a partir de los 35 años y en los padres que han tenido ya otros niños afectados por el mismo problema (Selikowits, 1992).

Un óvulo fecundado, o huevo, en el que falte un cromosoma generalmente no se desarrollará. Un óvulo fecundado con un cromosoma supernumerario tendrá tres lotes de genes para dicho cromosoma, esta situación se repite en cada célula del organismo del niño, y se conoce con el nombre de trisomía. El óvulo fecundado con trisomía puede ser abortado al principio del embarazo o llegar a formar un niño con problemas del desarrollo (Selikowits, 1992).

Translocación

En casos raros, dos o más cromosomas se rompen y los fragmentos rotos se unen de manera anómala. Como consecuencia, parte de los genes de un cromosoma se sitúan en otro. Los nuevos cromosomas reordenados se llaman cromosomas de translocación. Un portador de translocación tiene la cantidad normal de genes, por lo que este individuo es físicamente normal, pero su estructura cromosómica no es la habitual. Cuando se forman óvulos o espermatozoides de individuos portadores de translocación, son cuatro las combinaciones cromosómicas posibles. Los niños con cantidades normales de genes serán, con gran probabilidad, normales física y mentalmente. Serán individuos cromosómicamente normales o

portadores de translocación. Los óvulos fecundados que tengan menos de dos lotes de genes para un cromosoma determinado es probable que no se desarrollen, pero los que tengan genes supernumerarios para un determinado cromosoma tendrán un desarrollo anormal. Puede frustrarse su desarrollo en época temprana o bien resultar un niño con problemas del desarrollo. Como este niño tendrá tres lotes de genes para un cromosoma en cada célula de su organismo, tendrá trisomía para dichos genes (Ajuriaguerra, 1983).

Mosaicismo

Una vez fecundado el óvulo - formando el cigoto - todas las demás células somáticas se originan por un proceso de división celular, llamado mitosis. En la mitosis normal, cada cromosoma se duplica. Uno de los dos duplicados de cada cromosoma (cromatidas) va a cada una de las células hijas.

Si las cromatidas del cromosoma no se separan correctamente, se produce el denominado proceso de no disyunción cromosómica de la mitosis. Una de las células hijas tendrá tres cromosomas y la otra solo uno. Las que tienen tres cromosomas se denominan trisómicas, y las de uno monosómicas, éstas últimas por lo general no se desarrollan (Cunningham, 1990)

Cuando la no disyunción mitótica tiene lugar en un embrión formado por pocas células, el posterior desarrollo dará lugar a una mezcla de células normales y células anormales con trisonomía. El individuo será un mosaico cromosómico, o mezcla de dos tipos celulares distintos. La expresión a nivel del individuo de este tipo de trisonomía es variable (Cunningham, 1990).

C) Los Problemas de conducta

Son una condición que afecta adversamente el desempeño del niño en su medio social y educativo a través de un período de tiempo. Pueden variar de leves a severos, pueden incluir comportamientos extremadamente agresivos y pueden ser de naturaleza transitoria, apareciendo en un punto de la vida y desapareciendo más tarde. Otros pueden ser circunstanciales ocurriendo en algunas situaciones y en otras no (Marín, 2000).

Algunas de las características que presentan las personas con problemas de conducta son: frecuentemente se mantienen distraídos, pierden su habilidad de establecer u mantener la atención en su tarea, otros tienen dificultades para responder a los estímulos académicos o se vuelven muy dependientes de sus maestros; muchos tienen poca habilidad verbal e interpersonal (Ajuriaguerra, 1983)

Ajuriaguerra (1983), nos da una clasificación en el que identifica las características conductuales de los desórdenes de comportamiento:

Desórdenes de conducta: Pelea, golpea, arremete, tiene accesos de cólera, es desobediente y retador, destruye sus cosas o las de otros, es impertinente e imprudentes, es poco cooperativo, desconsiderado, interrumpe, perturba, es negativo, rechaza la autoridad, inquieto, rudo, ruidoso, irritable, busca atención, se da importancia, domina, insulta, amenaza, es hiperactivo, no es digno de confianza, deshonesto, miente, blasfema, es irresponsable

Problemas de personalidad o ansiedad, retraimiento: Es ansioso, miedoso, tenso, tímido, vergonzoso, apartado, aislado, desvalido, deprimido, triste, molesto, hipersensible, se siente herido fácilmente, se siente inferior, no tiene seguridad en sí mismo, se violenta rápidamente, llora con frecuencia.

Inmadurez: Su período de atención es corto, tiene poca concentración, sueña despierto, es torpe, tiene poca coordinación, se preocupa, fija la vista en el vacío, se nota ausente, es pasivo, tiene poca iniciativa, se maneja fácilmente, es descuidado, aburrido, no es perseverante, no termina lo que inicia,

Agresión socializada: Tiene malas compañías, roba, es fiel a sus amigos delincuentes, pertenece a una pandilla, permanece fuera de casa hasta tarde sin permiso.

Dentro de las investigaciones realizadas en nuestro país que involucran la recreación, tenemos la realizada por Sisfontes (1990), titulada Las metodologías de Campamentos y su efecto en el desarrollo de destrezas socioafectivas en niños escolares de segundo ciclo en la provincia de Heredia, que trabajó con la población del Coro Escolar Heredia Canta, con una muestra de 60 niños escogida al azar, de ambos sexos, con edades entre 13 y 15 años. Utilizó la prueba de Destrezas Socioafectivas con la finalidad de medir diferentes aspectos

5192. CD1526-04 MAR 2005
HEREDIA
U. N. A.
Biblioteca Clemencia Conejo Charón

socioafectivos. Con el estudio logró demostrar que el campamento con una metodología lúdico paliativa favoreció notablemente el desarrollo respecto al componente didáctica tradicional.

En el año 2004 Céspedes, Madrigal y Ovares, en su estudio para elaborar e implementar un manual de actividades físico recreativas tendiente a mejorar el desarrollo socioemocional (autoestima y conductas agresivas) en 34 niños abandonados (30 varones y 4 mujeres), de 9 a 12 años de edad de la asociación Roble Alto, encuentran cambios significativos en la escala social y académica del test de autoestima, deduciendo que las actividades físico recreativas son una fuente de relación con los demás. En lo que se refiere a agresividad se encontraron diferencias significativas, donde el nivel de agresividad disminuyó entre la primera semana y la última del estudio piloto, no evidenciando diferencias entre género. Ellos utilizaron el test de autoestima Pope de 1996, que evalúa 6 áreas de autoestima total por medio de 60 ítems, y un test de agresividad que consta de 10 ítems, elaborado por los autores de la investigación.

En ese mismo año Bolaños y Elizondo realizan una investigación titulada Efecto de una jornada de actividad físico-recreativas sobre los estados anímicos y el bienestar laboral en trabajadores de una empresa de telecomunicaciones. Los sujetos fueron 46 mujeres y 58 hombres entre los 19 y 60 años, para un total de 104 que completaron los test para la investigación, con la cual logran demostrar que una jornada de actividades físico-recreativas tiene un efecto positivo sobre los estados de ánimo y en el bienestar laboral de trabajadores de la empresa. Los datos muestran una diferencia significativa en los 5 factores del estado anímico estudiados (depresión, hostilidad, tensión, vigor y fatiga). Según los resultados obtenidos, los trabajadores de la empresa mejoraron significativamente los cinco factores de estado de ánimo medido. Estos fueron medidos con el test de Perfil de Estados de Animo (POMS por sus siglas en inglés), que es un autoinforme con el que se puede conocer mejor el estado de las personas y sus condiciones específicas.

Las investigaciones nos demuestran que la recreación tiene efectos benéficos sobre diferentes tipos de población, sin embargo para personas con discapacidad no se han realizado

investigaciones, por estas razones se pretende incluir un método motivador y dinámico que facilita el aprendizaje y la formación integral del individuo por medio de la recreación. Uno de estos métodos puede ser la participación activa y adecuada en una actividad recreativa como pueden ser los campamentos.

Objetivos:

Objetivo General:

Diseñar una Guía Campamentil adaptada, basada en la recreación, para niños y adolescentes discapacitados.

Objetivos Específicos:

- Desarrollar estrategias de aprendizaje para niños con discapacidad, por medio de actividades recreativas en un campamento.
- Brindar a los docentes de niños y adolescentes con retardo mental, síndrome de Down y problemas emocionales y de conducta una Guía Campamentil, que les sirva como opción de trabajo con sus alumnos, por medio de la recreación.
- Brindar a los padres de niños y adolescentes con retardo mental, síndrome de Down y problemas emocionales y de conducta una Guía Campamentil, que les sirva de trabajo con sus niños, por medio de la recreación.

Conceptos Claves

Discapacidad:

Se considera discapacidad a toda restricción o ausencia, debido a una deficiencia de capacidad para realizar una actividad en forma, dentro de lo considerado normal. Es una limitación funcional, consecuencia de una deficiencia (García E, S, 1983).

Es toda restricción o ausencia (debido a una deficiencia) de la capacidad de realizar una actividad en la forma o dentro del margen que se considera normal para un ser humano (Marín, 2000).

Retardo Mental:

Consiste en un funcionamiento intelectual por debajo del promedio, que se presenta durante el período de desarrollo (García E, S, 1983).

Funcionamiento intelectual general significativamente por debajo de la normalidad, acompañado de dificultades en el aprendizaje y en las conductas de adaptación social. Tiene su origen durante el desarrollo infantil, y solamente se le considera como tal cuando aparece antes de los 18 años (Grupo Editorial Océano, 1987).

Síndrome de Down:

El Síndrome de Down, (S.D) antes llamado mongolismo, es una malformación congénita causada por una alteración del cromosoma 21, y que implica en las personas que lo tienen un desarrollo diferenciado que lleva a la aparición de determinadas características físicas y una disminución de la capacidad mental, aunque el grado de estas manifestaciones es tremendamente variable según los individuos (García E, S, 1983).

Condición que resulta de una trisomía del cromosoma 21, al parecer estos cromosomas no se separan en la meiosis celular y se produce un óvulo con 24 cromosomas, que al unirse con un espermatozoide normal, produce los 47 cromosomas característicos de tales individuos. También se produce por una traslocación del par 21, en el cual uno de los cromosomas de la pareja 21 se adhiere a otro cromosoma (15 o 22), produciendo un exceso de información genética (Catwrigth, Catwrigth, y Ward. 1984).

Problemas Emocionales:

Es una incapacidad para aprender y formar parte de una relación, mantiene un comportamiento inapropiado con relación a la depresión y temores, estas características

permanecen a través del tiempo afectando el desarrollo y el rendimiento del niño (Ruiz, 1997).

Condición que afecta adversamente el desempeño del niño en su medio social y educativo a través de un período de tiempo y que presenta alguna de las siguientes características:

- Dificultad para establecer relaciones interpersonales con sus iguales, adultos y familiares.
- Interferencia en el comportamiento y rendimiento de los compañeros del aula.
- Bajo rendimiento académico del niño asociado con un problema emocional y de conducta.
- Manejo inadecuado de la conducta del niño por parte del maestro o de los padres.
- Pobre imagen de sí mismo que se refleja en conductas como inseguridad, retraimiento, llora con facilidad, ansioso, callado, baja tolerancia a la frustración.
- Conductas desadaptativas que interfieren en el proceso de enseñanza aprendizaje de la persona tales como: autoagresión, autoestimulación, berrinches, agresión verbal o física en otros, ecolalia, hiperactividad, entre otras (Grupo Editorial Océano, 1987).

Campamento:

Son espacios recreativos que proporcionan ambientes de juego o lúdicos, que estimulan a los participantes a una entrega total, a profundos procesos participativos y a un compromiso personal con las actividades que abre la puerta al desarrollo de sus capacidades personales (Roque, 1999).

Recreación:

Es la socialización y la institucionalización del ocio y del juego, se fundamenta en la capacidad de juego de toda persona, tiene como base a los mismos procesos psicológicos, a la misma necesidad de una conducta libre e internamente motivada que proporcione estímulos de forma incesante (Roque, 1999).

Actividad o conjunto de ellas que tiene lugar en un tiempo liberado de obligaciones exteriores, que el sujeto elige y que le provoca placer, diversión, entretenimiento, alegría (Waichman 2003).

Juego:

Diversión, ejercicio recreativo sometido a ciertas reglas y en el cual se gana o se pierde, o simplemente donde no media interés alguno, proporciona oportunidades para el desarrollo de nuevas jugadas (Gamboa, s.f.).

Conjunto de actos motores pertenecientes a distintos patrones de comportamiento, cuya ejecución suele ser parcial y sin relación con el contexto motivacional o con una finalidad habitual, que practican individuos que se encuentran en fase de desarrollo. Se considera que el juego es una actividad indispensable para la maduración comportacional del individuo. Le permite ejercer y perfeccionar aisladamente unos elementos motores que más tarde se integrarán en secuencias completas y acabadas (Waichman 2003).

Adaptación:

Es la capacidad de los organismos vivientes de modificar sus condiciones de vida como respuesta a una exigencia (Ruiz, 1997).

Modificar una obra científica, literaria, musical, etc, para que pueda difundirse entre público distinto de aquel al cual iba destinada o darle una firma diferente de la original (Real Academia Española, 2001).

Transferencia:

Es el fenómeno por el cual las tareas aprendidas en una situación influyen en el aprendizaje y ejecución de otras tareas, ya sea en situación nueva o diferente (Ruiz, 1997).

Ganancia o pérdida cuando se aprende una nueva destreza. Se puede definir también, como la influencia de la práctica previa de una destreza. Esta influencia puede ser positiva, negativa o neutral (Magill, 1985).

Capítulo II

METODOLOGÍA

Sujetos:

Población meta:

La Guía Campamentil va enfocada a niños y jóvenes de 5 a 15 años con retardo mental, Síndrome de Down, y problemas emocionales y de conducta; a Centros de Enseñanza Especial y a cualquier persona que se encuentre vinculada con Educación Física Adaptada, tales como familiares, docentes, administrativos, dueños de centros de recreación y más.

Población beneficiada

Niños, jóvenes y adultos con las discapacidades antes citadas, se adapta según la edad de los sujetos participantes.

Instrumento y materiales:

Una vez estructurada la Guía Campamentil para niños y adolescentes de 5 a 15 años, con Retardo Mental, Síndrome de Down, Problemas Emocionales y de Conducta fue entregada a un grupo de profesionales con experiencias en el desarrollo de campamentos para las poblaciones anteriormente citadas, con el fin de recibir una evaluación cualitativa para mejorar la calidad del producto final.

Procedimiento:

Para la confección de la Guía Campamentil fue necesario diseñar una serie de pasos para cumplir con los objetivos propuestos:

1. Búsqueda de literatura acerca del tema en específico.
2. Búsqueda de información a nivel nacional de lugares de campamento.
3. Consulta a profesionales que han participado de campamentos para población con discapacidad.
4. Elaboración del primer prototipo.
 - 4.1 Confección de la estructura principal del campamento.
 - 4.2 Selección del material bibliográfico para cada Unidad de la Guía.

- 4.3 Estudio de las necesidades de accesibilidad y cuidados generales para estas poblaciones.
- 4.4 Adaptaciones para las actividades de aplicación directa en el campamento.
5. Se entrega el material a un grupo de seis estudiantes de la carrera de Educación Física en la Universidad Nacional y Universidad de Costa Rica, para recibir retroalimentación.
6. Análisis de las observaciones realizadas por el grupo de estudiantes y se toman decisiones.
7. Se entrega la versión mejorada de la Guía a un grupo de profesionales con experiencias en el desarrollo de campamentos para las poblaciones anteriormente citadas para recibir retroalimentación.
8. Análisis de las observaciones realizadas por el grupo de profesionales y se toman decisiones para la confección del producto final.

Capítulo III

RESULTADOS

Una vez analizadas las observaciones realizadas por el grupo de profesionales, se exponen las modificaciones que se realizaron a la Guía:

Metodológicas:

1. La presentación de una forma fácil para entender las adaptaciones realizadas a los juegos, lo cual se dio por medio de la categorización para el análisis según cada discapacidad.
2. Proporcionar las medidas de seguridad que se deben tomar en la realización de cada actividad.
3. La duración e intensidad de las actividades debe ser baja.
4. Las explicaciones deben ser muy generales y concisas, porque para este tipo de población resulta difícil entender los conceptos abstractos.
5. Tener mucho cuidado con la selección de los materiales que se deben utilizar, por ejemplo para Síndrome de Down los balones deben ser grandes debido a que ellos se manejan de forma muy visual, a Problemas Emocionales y de conducta no es conveniente proporcionarle materiales con los que pueda autoagredirse, o agredir a sus compañeros.
6. Todas las actividades deben tener plasmado cual es el objetivo que persiguen.
7. Aumentar la cantidad de actividades.

Administrativas:

1. Incluir una ficha del participante que incluya los datos médicos, de comportamiento, costumbres nocturnas y diurnas, de alimentación, de comunicación, y de aseo personal.
2. Incluir la unidad del botiquín.
3. Incluir una evaluación final del campamento.
4. Ser enfáticos en las medidas de seguridad que se deben tomar antes, durante y al finalizar el campamento.

Capítulo IV

CONCLUSIONES

En la presente sección se expondrán los alcances que se tuvieron en este trabajo y como servirán para la comunidad costarricense en la integración de los niños y jóvenes especiales a las actividades que involucran el ambiente y naturaleza.

1. El diseño de esta guía fue de difícil confección debido al poco material escrito, y las experiencias de personas que han trabajado que resultaron de gran ayuda no se encuentran documentadas.
2. La mayoría de la información sobre campamentos esta diseñada para niños y jóvenes sin ninguna problemática física o intelectual, por lo tanto se debían adaptar y modificar todas las actividades que un campamento tradicional posee para hacerlas accesibles a las poblaciones en estudio.
3. Al ser tres discapacidades se pensó que sería muy complejo la adaptación para una sola guía, pero se concluyó que si se podía realizar con pequeñas variaciones.
4. Para este trabajo los investigadores se dieron cuenta que la experiencia en campamentos de personas sin problemas era importante, pero encontraron que era necesario conocer muy bien cada una de las discapacidades para poder llegar a darle lo necesario a cada una de los participantes.
5. Esta guía va ser de apoyo para personas que quieren trabajar en esta área, y para los que ya trabajan porque les puede aclarar muy bien los pasos a seguir para tener un éxito en la consecución de los objetivos del campamento planeado.
6. La Guía va a ofrecer una serie de ideas nuevas, para que las personas que ya trabajan en la realización de campamentos para personas con necesidades específicas puedan mejorar e innovar.

Capítulo V

RECOMENDACIONES

1. Se debe ser muy cuidadoso en:
 - a. Forma de dar indicaciones, deben ser muy bien explicadas y estar seguros de que se comprendieron perfectamente.
 - b. La selección de los materiales que se van a utilizar en cada una de las actividades.
 - c. La selección del lugar del campamento y la selección de cada actividad.
 - d. La duración de cada actividad y del campamento en general.
 - e. La escogencia del personal que va a servir de apoyo, como del que ejecuta las actividades.
 - f. Tener en cuenta el número de participantes y su discapacidad para selección del personal de apoyo, del lugar, de la alimentación y de las actividades del campamento.
2. Es importante conocer a los participantes en áreas como médica, comportamiento, costumbres nocturnas y diurnas, alimentación, comunicación, aseo personal.
3. La selección del lugar debe tomar en cuenta las áreas verdes, bajo techo, piscina, accesibilidad rampas, baños grandes y cómodos.
4. Cuando se planea se debe tomar en cuenta que la duración, intensidad y adaptación, de todas las actividades.
5. El espacio de dormir, debe contar con camas individuales (no camarotes) , cuartos grupales para facilitar la vigilancia de los participantes.
6. Se debe contar con personal tanto nocturno como diurno, que posean conocimientos del manejo de los participantes en todas sus áreas.
7. El transporte que se contrate debe contar con cinturones, un ayudante además del chofer, facilidad de subir y bajar del mismo.
8. Las actividades deben tener variaciones, ser llamativas, sonoras, entretenidas, de fácil ejecución, cortas, y que se premien al finalizar.

BIBLIOGRAFÍA

- Ajuriaguerra, J. de. (1983). Manual de psicopatología del niño. Barcelona: Toray-Masson.
- Bauzer, E. (1996). Juegos de Recreación. Argentina: Editorial Ruy Díaz.
- Bolaños, A., y Elizondo, N. (2004). Efecto de una jornada de actividades físico-recreativas sobre los estados anímicos y el bienestar laboral en trabajadores de una empresa de telecomunicaciones. Tesis de Licenciatura en Salud. Escuela Ciencias del Deporte. Universidad Nacional.
- Blanco, A. (2002). Libro Cancionero. Costa Rica: Litografía e Imprenta LIL,S.A.
- Borton, L (1998). Discapacidad y Sociedad. Madrid: Moratá.
- Catwrigth, R., Catwrigth, C., y Ward, M. (1984). Educating Special. California: Learners.
- Céspedes, E. (1986). Principios y Técnicas recreativas para la Expresión Artística del niño. San José: EUNED
- Céspedes, J., Madrigal, G., y Ovares, C. (2004). Elaboración e implementación de un manual de actividades físico-recreativas tendiente a mejorar el desarrollo socioemocional (autoestima y conductas agresivas) en niños abandonados de 9 y 12 años de edad de la Asociación Roble Alto. Tesis de Licenciatura en Salud. Escuela Ciencias del Deporte. Universidad Nacional.
- Clemente. R y otros. (1997). Ceguera. Orientaciones practicas para la rehabilitación y orientación del ciego. Madrid.: SEREM
- Consejo Nacional de Rehabilitación y Educación Especial (CNREE) (1998). San José, Costa Rica.

- Cunningham, C. (1990). Síndrome de Down: una introducción. España: Editorial Paidós Iberica.
- Chea, T., Bauer, M. (2000). Educación Especial: un enfoque ecológico. México: Editorial Diana.
- Downey, J.A. (1987). Enfermedades incapacitantes en el niño. Barcelona: Salvat.
- Gamboa, A. (s.f.). Juegos para crecer. Argentina: Editorial Bonum
- Gamboa, S. (s.f.). Juegos para campamentos. Buenos Aires: Editorial Bonum.
- García E, S. (1983). El niño con Síndrome de Down. México: Editorial Diana..
- Grupo Editorial Océano, (1987). Consultor de Psicología Infantil y Juvenil: Transtornos del Desarrollo. Barcelona: Ediciones Océano.
- La Asamblea Legislativa De La República De Costa Rica. (1996) Ley 7600 Igualdad De Oportunidades Para Las Personas Con Discapacidad. San José, Costa Rica.
- Magill, R. (1985). Motor learning. Concepts & Applications. Second Edition. Iowa: WMC. Brown Publisher.l
- Marcato, P., Guasta, C. Y Bernacchia, M. (2001). Aprender a jugar jugando. Bogota: Editorial La Meridiana.
- Marín, M.G. (2000). Atención del niño excepcional. San José: EUNED.
- Medlen, J.E.G. y Petersen, M. Estilos sanos de vida y alimentación en adultos con síndrome de Down. Revista Síndrome de Down 18: 11-17-2001.

- Parolini, M. (1997). El libro de los juegos. Bogota: Edizioni Piemme S.p.A.
- Pacheco, R. (1982). Educación Física y Recreación Infantil. San José: EUNED
- Peters, C. (1998) Memoria. Primer Seminario Educación Física Adaptada. Heredia, Costa Rica: Universidad Nacional.
- Real Academia Española, (2001). Diccionario de la Lengua Española, Tomo I. España: Editorial Espasa Galpe.
- Ríos, M., Blanco, A., Bonany, T., y Carol, N. (s.f.) Actividad Física Adaptada: el juego y los alumnos con discapacidad. Barcelona: Editorial Paidotribo
- Riviere, A. 7 Martos, J. (1998) El tratamiento del autismo. Nuevas perspectivas. Edita: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.
- Roque, R. (1999). Ocio y Tiempo Libre. San José, Costa Rica. ICODER, Ed. Gossestra,
- Ruiz, L. M. (1997). Rendimiento deportivo. España. Gymnos.
- Selikowits, M. (1992). Síndrome de Down: Los hechos. Ministerio de Asuntos Sociales: Instituto Nacional de Asuntos Sociales.
- Siegfried, P, y Jeanett K. (1994). Síndrome de Down: Problemática Biomecánica. España: Editorial Paidos Ibérica.
- Sisfontes, P. (1990). Las metodologías de Campamentos y su efecto en el desarrollo de destrezas socioafectivas en niños escolares de segundo ciclo de la provincia de Heredia. Tesis de Licenciatura en Educación con énfasis en Pedagogía de la Comunidad. Centro de Investigación y Docencia en Educación. Universidad Nacional.

Telford, Ch., y Sawrey, J. (1973). El individuo excepcional. España: Prentice-Hall Internacional

Valverde, G. (s.f.). Maromero: Cancionero. Costa Rica.

Guía campamental para niños y jóvenes de 5 a 15 años con Retardo Mental, Síndrome de Down y problemas emocionales y de conducta



Alvarado Chávez Andrea
Matamoros Hernández Andrea

“Disminuir el paso y cambiar el rumbo”

Hace algunos años en las olimpiadas para personas con discapacidad de Seattle, nueve participantes, todos con deficiencia mental o física, se alinearon para la salida de la carrera de los 100 metros planos. A la señal, todos partieron, no exactamente disparados, pero con deseos de dar lo mejor de sí, terminar la carrera y ganar el premio. Todos, excepto un muchacho, que tropezó en el piso, cayó y rodando comenzó a llorar. Los otros ocho escucharon el llanto, disminuyeron el paso y miraron hacia atrás. Vieron al muchacho en el suelo, se detuvieron y regresaron...¡Todos!.

Una de las muchachas, con Síndrome de Down, se arrodilló, le dio un beso al muchacho y le dijo: “Listo, ahora va a sanar”. Y todos, los nueve competidores entrelazaron los brazos y caminaron juntos hasta la línea de llegada. El estadio entero se puso de pie y no había un solo par de ojos secos. Los aplausos duraron largos minutos. Las personas que estaban allí aquel día, repiten esa historia hasta hoy. ¿Por qué?. Porque en el fondo, todos sabemos que lo que importa en esta vida, más que ganar solo es ayudar a los demás a vencer, aunque ello signifique disminuir el paso y cambiar el rumbo.

Anónimo

INDICE

Reflexión.....	2
Introducción.....	4
Ficha de participante.....	5
Unidad 1 "Lugares para realizar un campamento".....	6
Unidad 2 "Actividades".....	8
Categorización para las discapacidades	8
Unidad 3 "Juegos".....	10
Unidad 4 "Música".....	56
Unidad 5 "Dibujo y pintura".....	63
Unidad 6 "Títeres".....	66
Unidad 7 "Equitación"	68
Unidad 8 "Otras opciones".....	69
Unidad 9 "Alimentación".....	70
Unidad 10 "Seguridad en el campamento".....	73
Unidad 11 "El Botiquín".....	75
Bibliografía.....	76
Cuestionario.....	80

INTRODUCCIÓN

La presente Guía pretende ofrecer los recursos necesarios para la realización exitosa de un campamento para personas con discapacidad, a la vez que facilita el trabajo del profesor, padre, tutor o ejecutor de la misma.

Nos hemos centrado en las discapacidades más habituales que pueden encontrarse, dado que ampliar a las muchas que existen y a los grados que puedan existir requeriría una extensión que creemos no sería útil en este trabajo, donde se han priorizado las generalidades en beneficio de una facilidad de aplicación de los criterios trabajados.

Nuestra intención es una apuesta más por la normalidad. Aunque en nuestro país las leyes no son discriminatorias, nuestra sociedad evidencia desigualdades. No se puede negar que nos encontramos en un entorno cada vez más individualista y competitivo, por lo cual la guía pretende la integración no como un hecho excepcional, sino en la normalidad, potenciando la participación y que los usuarios puedan ver satisfechas todas sus necesidades.

Para favorecer la integración, se establece una categorización dentro de cada una de las discapacidades, con el objetivo de facilitar la integración del participante sin perder de vista cada individualidad.

Para finalizar, la Guía supone el resultado de un trabajo que surge como una de las tantas respuestas para llevar a la práctica la Ley de Igualdad de Oportunidades (Ley 7600) promulgada en nuestro país en 1996.

Ficha de participantes

Nombre completo _____

Edad _____

Diagnóstico: _____

Persona Responsable _____

Número telefónico Casa _____ Oficina _____ Celular _____

Dirección exacta _____

Medicamentos que debe tomar

_____ Hora: _____

_____ Hora: _____

_____ Hora: _____

_____ Hora: _____

_____ Hora: _____

Alergias

Medicamentos _____

Alimentos _____

Otras _____

Necesidades Específicas

Atención personal: _____

Alimenticias: _____

Desplazamiento: _____

Medio de comunicación: _____

Como avisa para ir al sanitario: _____

Unidad 1

LUGARES DE COSTA RICA, ADAPTADOS PARA LA REALIZACIÓN DE UN CAMPAMENTO

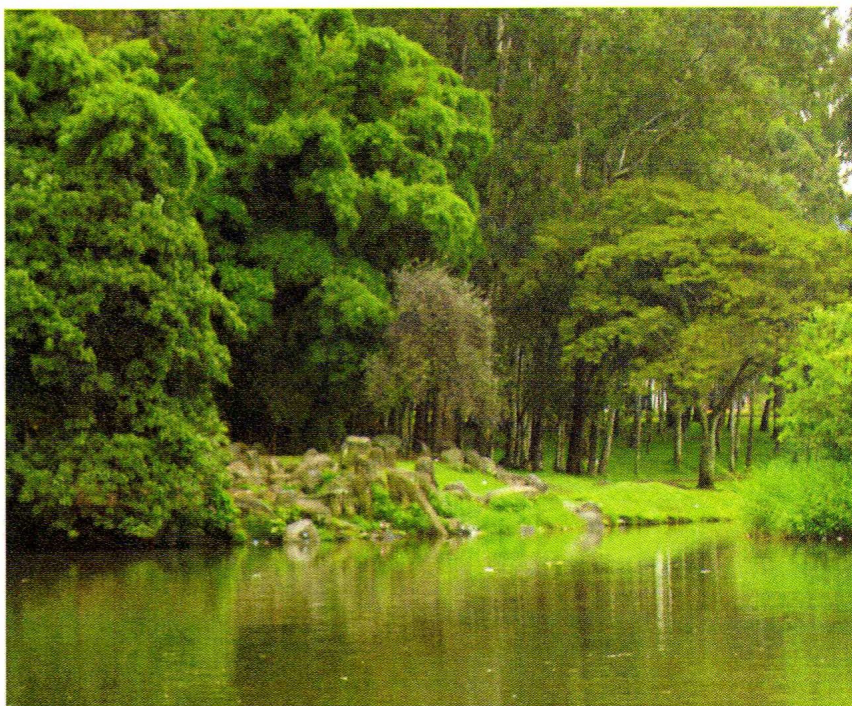
Roble Alto

Ubicación: Heredia, San José de la Montaña, de la Iglesia católica 500 metros norte y 1 kilómetro oeste.

Teléfono: 266-00-48

Instalaciones: 18 hectáreas de terreno, capacidad para 128 personas, edificios multiuso, 16 cabañas con capacidad para 8 personas cada una, amplias zonas verdes, áreas para deportes (fútbol, voleibol, baloncesto), piscinas, servicio de alimentación, área de obstáculos, cabaña en el árbol, circuito de 12 acertijos, senderos naturales, zonas de fogatas, río, teléfono público, parqueo, sala Chorotega (capacidad para 40 personas, chimenea, debidamente equipada, ideal para reuniones y capacitaciones.

Inconvenientes: por ser un terreno quebrado, pueden haber lugares donde resultaría difícil el acceso a sillas de ruedas.



Campamento San Fernando

Ubicación: Heredia, Birrí de Santa Bárbara, de la finca La Catalina, la siguiente entrada a mano derecha, 800 metros.

Teléfono: 232-36-49

Instalaciones: 2 piscinas (1 para niños, 1 para adultos), cancha de fútbol, área de fogatas, mini canchas (baloncesto, voleibol), senderos, vista panorámica, cabañas.

Campamento Cristiano La Garita

Ubicación: Alajuela, La Garita, 600 metros al sur de la plaza de La Garita.

Teléfono: 487-72-47

Instalaciones: 1 y media hectárea, auditorio para más de 150 personas, gimnasio (baloncesto, voleibol, papifútbol), piscina, comedor para 100 personas, cabañas (camarotes y baños).

Campamento Birrí 2

Ubicación: Heredia, Birrí de Santa Bárbara, detrás de la Escuela Alfredo Volio al final de Calle Cajón.

Teléfono: 269-59-01

Instalaciones: capacidad para 110 personas, 7 cabañas (10 camarotes cada una, agua caliente, servicio sanitario), cancha de baloncesto, cancha de fútbol, tabernáculo (salón para diversas actividades), cocina equipada, comedor, zonas verdes, servicio de cocina.

Inconvenientes: problemas para llegar a la cancha de fútbol en silla de ruedas.

Unidad 2

ACTIVIDADES

Categorización para el análisis según cada discapacidad

A continuación se exponen las categorizaciones según Ríos, Blanco, Bonany y Carol, (s. f.) que se han establecido de cada discapacidad con el objetivo de expresar con claridad las adaptaciones que se proponen de cada juego.

Categorización de las discapacidades físicas

Criterio basado en el medio de locomoción de la persona, independientemente del grado de afectación y origen de la discapacidad. **Usuarios de silla de ruedas**

1A = Afectación del tren inferior. Parálisis cerebral (PC) que dirigen la silla con los brazos sin dificultad.

1B = Afección del tren inferior y superior. PC que dirigen la silla con los pies o con los brazos con mucha dificultad.

1. Usuarios de muletas, PC deambulantes con dificultades de equilibrio y manipulación de miembros superiores.

2A = Usuarios de una muleta. PC con dificultades de equilibrio y mayor afectación de una mitad del cuerpo.

2B = Usuarios de dos muletas. PC con dificultad de equilibrio y problemas de manipulación de los dos brazos.

Observaciones: en PC la afectación del tren superior se refiere mayoritariamente a la dificultad o deficiente realización de la prensión manual (coger – soltar, recepcionar – pasar) dificultad o no posibilidad de extensión total de los segmentos corporales y una descoordinación e inexactitud al realizar movimientos voluntarios.

Los usuarios de sillas de ruedas eléctricas podrán permanecer, en función de la movilidad de su tren superior, a la categoría 1A o 1B.

Categorización de la discapacidad psíquica

Criterio no estandarizado partiendo de la correspondencia entre las capacidades, los entornos y el funcionamiento con el tipo de soporte a ofrecer (Ríos, Blanco, Bonany y Carol, s. f.).

DP1 = Deficiencia Mental Media

DP2 = Deficiencia Mental Moderada

DP3 = Deficiencia Mental Severa

DP4 = Deficiencia Mental Profunda



- ✓ Dependiendo del nivel o grado de afectación del participante, se propondría a otro participante como colaborador que iría cambiando en cada juego y que facilitaría la participación. En su efecto y en las primeras edades, se recomienda la participación de un monitor de soporte.
- ✓ Terreno liso: para favorecer los desplazamientos según los tipos de deambulación. Deberían evitarse superficies irregulares o con tierra, arena, que dificulte la movilidad y aumenta la fatiga.
- ✓ Terreno llano: para evitar que los desniveles dificulten el arranque y los desplazamientos de los jugadores usuarios de silla de ruedas.
- ✓ Prestar atención de que los participantes de silla de ruedas con poco dominio de la silla, se encuentren lejos de las patillas.

Unidad 3

JUEGOS

Para el ser humano, como para los animales, el juego es una necesidad vital, una función propia, cuyo origen ha de buscarse en una serie de impulsos que se van desarrollando gradualmente según el entorno de cada sujeto. El niño y la niña se introducen en el conocimiento mediante el juego y van entrando poco a poco en el complejo mundo de los adultos. Actualmente, se considera que el juego es una actividad esencial para el desarrollo integral del niño y, sin duda, también del adolescente (Ríos, Blanco, Bonany y Carol, s.f.).

El juego puede emplearse como marco para el aprendizaje, pudiéndose emplear como vehículo para aprender técnicas típicas que pueden considerarse útiles en el entorno escolar, tales como: técnicas sociales (compartir, participar por turnos), técnicas preacadémicas (colores, números, conceptos de vocabulario), y creatividad (representar papeles, teatro, arte). Por lo tanto, existen unos sólidos antecedentes para emplear el juego (Ramsey, 1990).

Los juegos deben ser cortos, con una necesidad de concentración muy poco duradera, de intensidad moderada. Si el juego es muy complejo es conveniente dar una explicación muy general y a lo largo del mismo proporcionar un soporte constante, con orientaciones de las normativas más básicas.

Medidas de seguridad:

- ✓ Dependiendo del nivel o grado de afectación del participante, se propondría a otro participante como colaborador que iría cambiando en cada juego y que facilitaría la participación. En su efecto y en las primeras edades, se recomienda la participación de un monitor de soporte.
- ✓ Terreno liso: para favorecer los desplazamientos según los tipos de deambulación. Deberían evitarse superficies irregulares o con tierra, arena, que dificulta la movilidad y aumenta la fatiga.
- ✓ Terreno llano: para evitar que los desniveles dificulten el arranque y los desplazamientos de los jugadores usuarios de silla de ruedas.
- ✓ Prestar atención de que los participantes de silla de ruedas con poco dominio de la silla, se encuentren lejos de las paredes.

- ✓ Utilizar una silla de ruedas en participantes con grandes problemas de equilibrio en situaciones que sean necesarias.
- ✓ Con participantes con problemas de columna vertebral que presenten grandes desviaciones, según la situación se les facilitará que puedan sentarse en una silla.
- ✓ En usuarios de sillas de ruedas, en el momento previo al inicio de la actividad, cubrir los reposapiés con espuma para evitar lesionar a los compañeros.
- ✓ Es conveniente contar con protecciones (rodilleras y coderas) en todo tipo de jugadores que puedan desequilibrarse con facilidad (especialmente PC).
- ✓ Penalizar los choques con las sillas de ruedas o los toques a los compañeros con muletas o andadores.
- ✓ En situaciones de mucho movimiento, en el caso de los alumnos con problemas de equilibrio, el guía o asistente **“harán sombra”** (es decir, estar cerca del alumno), para evitarle caídas innecesarias con un oportuno agarrón.
- ✓ En participantes con problemas de equilibrio o usuarios de silla de ruedas, cuando la situación les obligue a estar pendientes de lo que ocurre a su espalda, el guía o asistente hará de **“speaker”** e irá narrando lo que ocurre en voz alta para que el jugador decida sin tener que girarse y evitar desequilibrios o una lentitud excesiva en el desarrollo de la acción.



Este es mi amigo

Objetivo: Conocimiento de los nombres de los compañeros.

Materiales: sillas (no son indispensables).

Descripción: todos sentados o de pie formando un círculo, después de una rueda de presentación se inicia con un jugador diciendo: “yo soy...”. Acto seguido de haber dicho su nombre levanta por la mano el brazo del compañero de su derecha diciendo “y este es mi amigo...”. Y así sucesivamente hasta haber nombrado a todos los participantes.

Adaptaciones:

1B, 2A y 2B al tener problemas de prensión, solo aproximará la mano al compañero. En caso de que sea presentado, el compañero le tomara la mano afectada y la levantará hasta donde sea posible.

DP3 con los participantes que carecen de lenguaje oral será otra persona el que se convierta en su voz, tratando de que el participante se manifieste de algún modo bien sea señalándose, emitiendo algún sonido u otro.

DP4 deben estar en el juego aunque su participación sea pasiva y necesiten en todo momento al monitor de soporte.

Marcianito “X”

Objetivo: conocimiento de los nombres del grupo y lateralidad.

Materiales: sillas (pero no son indispensables).

Descripción: el grupo está sentado en sillas formando un círculo. Uno de los jugadores inicia el juego con las manos abiertas (pulgares sobre las orejas), moviéndolas mientras dice: “marcianito, Juan, marcianito Juan, llamando a marcianita María”. Los dos compañeros próximos a derecha e izquierda acompañaran la frase inicial con la mano más próxima a Juan, siguiendo el mismo ritual de movimiento de la mano. El jugador interpelado contestará: “marcianita María, marcianita María, llamando a marcianita (y nombrará a otro jugador)”. La dinámica del juego es suficientemente animada para que no sea necesario penalizar a los jugadores distraídos.

Adaptaciones:

1B que alce las extremidades superiores hasta donde le sea posible.

DP1 la gran mayoría podrá jugar sin ningún tipo de adaptación.

DP2 podrán participar aunque necesitarán la ayuda de los compañeros que se encuentren situados a su lado para seguir correctamente la dinámica del juego.

DP3 y DP4 no es posible la adaptación (no pueden asimilar la dinámica del juego ni realizar los movimientos por la coordinación que ello conlleva).

¿Te gustan tus vecinos?:

Objetivos: conocimiento de los nombres del grupo y desarrollo de la velocidad.

Materiales: sillas (no son imprescindibles).

Descripción: sentados en círculo alrededor de un compañero. El jugador que está en el centro iniciará la acción llamando por su nombre a uno de los compañeros y le preguntará: "¿te gustan tus vecinos?" (refiriéndose al compañero de la derecha y al de la izquierda). En el caso de que diga que no, debe preguntar. "Y ¿por quién los cambiarías?", a lo que el interpelado debe contestar los nombres de dos jugadores del grupo. En este momento, y de manera rápida, los dos vecinos rechazados y los dos deseados deben correr para intercambiar sus posiciones, pero teniendo en cuenta que el jugador que pregunta también podrá sentarse en uno de los espacios libres. El que quede sin silla pasará al centro iniciándose de nuevo el juego. En el caso de que sí gusten los vecinos, la pregunta debe hacerse a otro de los jugadores hasta que alguno diga que no le gustan sus vecinos. **Observaciones:** controlar los posibles choques entre jugadores.

Adaptaciones:

1A proponer que los compañeros estén de pie y con espacio suficiente para las sillas de ruedas. Si lo nombran a él, el resto de jugadores realizarán una habilidad previa (por ejemplo sentarse y levantarse) y si él estuviera en el centro, las personas nombradas y los vecinos, deberían hacer lo mismo.

1B y 2A igual a 1A añadiendo mayor número de habilidades o mayor número de repetición de la misma.

2B igual a 1A jugando siempre de pie para evitar demoras de tiempo cuando es nombrado.

DP1 y algún DP2 dejaremos mayor tiempo de latencia las primeras veces que se realice el juego, haciendo algunos ensayos previos entre todos.

DP2 y DP3 este juego puede resultar demasiado complicado en lo que a la comprensión de las órdenes y velocidad de reacción se refiere por lo que será difícil su adaptación.

DP4 no es posible su adaptación.

El balón gigante:

Objetivos: desarrollar habilidades motrices básicas y percepción táctil.

Materiales: un balón gigante de 0,90 cm de diámetro por grupo.

Descripción: grupos de 10 jugadores. Una vez que todos están agrupados, se trata de evitar que el balón caiga al suelo y sea trasladado, del modo que los jugadores hayan decidido, a cualquier punto de la sala pactado previamente. Todos deben tener un punto de contacto con el balón.

Adaptaciones:

1A, 1B, 2A y 2B deberán tenerse en cuenta las dificultades de los jugadores en silla de ruedas para alcanzar el balón (se cambiará la altura de transporte del balón). Se recomienda entre todos los jugadores busquen la solución para transportarlo participando todos. Prestar atención a posibles choques y desequilibrios.

DP1 y DP2 no requiere adaptación.

DP3 y DP4 se puede introducir el balón dentro de una red porta balones para facilitar su manejo. Se animará y motivará la participación a los jugadores más afectados (DP4) que así lo requieran utilizando un soporte más directo.

La bomba:

Objetivos: desarrollar la velocidad y habilidad motriz básica

Materiales: un saquito de arena, pelota o similar.

Descripción: grupos de 15 jugadores, todo el grupo sentado en el suelo en círculo y un jugador en el centro. El jugador del centro empezará a contar del uno al diez en voz alta. Entre tanto, los jugadores del círculo se irán pasando el objeto (la bomba). Cuando llegue a 10 gritará ¡bomba! Y el jugador que en ese momento tenga el objeto tendrá un punto de penalización y pasará al centro. Pierde quien más puntos tenga.

Adaptaciones:

1A, 1B, 2A y 2B no es necesaria adaptación. Solo en jugadores con tetraplegia o con PC se recomendará que se cuente hasta 30 dado que el pase es mucho más lento y deberán estar más próximos entre sí. Si el grupo es muy heterogéneo se recomienda disponer de sillas convencionales para los jugadores no usuarios de sillas de ruedas, de tal manera que todos estén a la misma altura. Si hay algún jugador que tenga problemas de prensión el balón debería ser de espuma.

DP1 y la mayoría DP2 no será necesaria ninguna adaptación.

DP2 y DP3 será conveniente aumentar la cuenta hasta 20 o 30 segundos (dependiendo del nivel) ya que son más lentos en las ejecuciones, necesitarán un soporte verbal por parte del guía. DP4 difícilmente podrán participar. En todo caso requerirán del apoyo directo y constante del educador.

La cadena:

Objetivos: desarrollo de la organización espacial.

Materiales: no es necesario.

Descripción: un jugador que para y el resto distribuido libremente por el espacio. El jugador que para deberá intentar pillar o tocas a otro compañero. Cuando sea así, lo tomará de la mano y ambos unidos, sin deshacer la cadena, irán en persecución del resto y así sucesivamente. Tan sólo podrán tocar los dos jugadores situados a los extremos de la cadena. No se permite pillar a alguien con la cadena rota.

Adaptaciones:

1A, 1B la cadena será de sólo 2 jugadores, una silla detrás de otra, a una distancia de 1m. En el caso de jugadores con dominio de la silla y un buen nivel de fuerza, se puede proponer que una silla arrastre a otra y que se reduzca el espacio de juego. Cuando se pille a una tercera ésta no se le unirá, sino que irá a buscar a otra, y así sucesivamente. Si no hay dominio suficiente de la silla de ruedas para tocar, bastará que a 1m de distancia se grite el nombre del jugador seguido de ¡tocado! Para que este se de por atrapado.

DP1 y DP2 podrán participar sin ninguna adaptación.

DP2 y DP3 reduciremos el espacio ya que su movilidad y ejecución es mucho más lenta y de este modo se aumenta su atención. Si formar una sola cadena resulta muy complicado, podrá optarse por formar varias cadenas más pequeñas. Si el grupo es heterogéneo en niveles, intentaremos que los DP3 y DP4 ocupen el centro de la cadena.

Las cuatro esquinas:

Objetivos: desarrollo de la velocidad.

Materiales: cuatro conos o señalizadores.

Descripción: grupos de 5 jugadores. Se señalizará un cuadrado en el espacio. En cada esquina se sitúa un jugador, más uno que se colocará en el centro. La distancia entre vértices será

proporcional a la edad de los jugadores. El jugador situado en el centro gritará ¡4 esquinas!. En ese momento todos los jugadores deberán ocupar otra esquina, incluido el jugador central. De esta manera, siempre quedará un jugador sin esquina que a su vez se situará en el centro y seguirá el juego. Gana el jugador que más esquinas haya ocupado, contando por tiempo o por partidas.

Adaptaciones:

1A, 1B, 2A y 2B si el grupo es homogéneo, no es necesaria ninguna adaptación, deberá no obstante prestarse atención a los posibles choques. Si el grupo es muy heterogéneo, para igualar la desventaja, se propone disponer de 2 señalizadores más próximos al jugador en el centro, de tal forma que podrán ser ocupados por los jugadores más lentos.

DP1 y DP2 no es necesaria adaptación.

DP3 y DP4 en grupo homogéneo, habrá muchos problemas de comprensión del juego y será muy difícil su participación.

Estatuas de la rambla:

Objetivos: expresión corporal.

Materiales: bancos.

Descripción: la mitad del grupo subido en los bancos imitando a algún personaje de manera estática y el resto irá paseando libremente por el espacio. Los paseantes se pararán ante las estatuas e intentarán adivinar a qué personaje representan. En caso de no adivinarlo la estatua se moverá representando brevemente su personaje para quedar después otra vez estática. Y así sucesivamente hasta que el pasante adivine. Al adivinarlo se cambiarán los roles.

Adaptaciones:

2A, 2B en caso de problemas de equilibrio, se aconseja que se sienten en una silla.

DP1 y DP2 no será necesaria la adaptación.

DP3 y DP4 si el grupo es heterogéneo, será difícil seguir pautas como la de quedarse inmóvil, o bien el de interpretar por propia iniciativa, entonces se puede realizar la siguiente variante:

- ✓ Se introducirá música para facilitar las consignas y las acciones del juego.
- ✓ La dinámica del juego consistirá en moverse todos libremente por el espacio siguiendo el ritmo de la música. Una vez que cese la música todos los participantes deben quedarse quietos, como si fueran estatuas. Una vez que todos estén inmóviles el guía, o bien

alguien a quien le hayan encomendado esta función, intentará poner en funcionamiento, una por una, a las estatuas. Para hacerlo apretará el “botón mágico” que se encuentra en la cabeza de las estatuas, y éstas se pondrán en funcionamiento. Cada una tendrá que interpretar una acción, hasta que accione de nuevo el botón mágico para convertirse de nuevo en estatua.

Plantar el balón:

Objetivos: desarrollar habilidades motrices básicas y organización espacial.

Materiales: un balón.

Descripción: espacio rectangular, delimitado y dividido por la mitad formando dos campos, equipos de máximo 8 jugadores 1 equipo en cada campo. Saca uno de los dos equipos desde la línea central, estando el equipo contrario a no menos de 3m. Con el balón, se tratará de conseguir el mayor número de tantos posibles pasándolo entre los jugadores con la finalidad de plantar el balón con las manos en la línea de fondo del equipo contrario. El jugador podrá avanzar con el balón en la mano, pasándolo exclusivamente hacia atrás. No puede picarse el balón, ni arrebatarlo de las manos del contrario. Si el balón sale del campo, saca un jugador del equipo contrario. A cada punto sacará el equipo que ha anotado desde el centro del campo.

Adaptaciones:

Discapacidad física: en jugadores con dificultad de recepción se considerará que ha atrapado el balón cuando llegue el primero a su lado. Será el guía el que se lo dé. Para plantar el balón, se tratará de lanzarlo a 1m de distancia máxima y que dé un bote en la línea de plantar. Con problemas de prensión y/o equilibrio, cuando tengan el balón gritará ¡stop! y dispondrán de seis pasos, antes no se reinicia el juego, pasando el balón con la parte del cuerpo que le resulte más cómoda. Deberá prestarse atención a que los jugadores con problemas de equilibrio no sean tocados para pararlos. En el mismo sentido pueden favorecer las caídas los pases hacia atrás, por lo cual el guía hará sombra. Debe tenerse en cuenta en este juego que la presencia de un grupo heterogéneo hará más lenta y complicará la ejecución, por lo que el guía deberá favorecer la participación de todos y la tolerancia en el grupo.

DP1 en grupos homogéneos, no requiere adaptación.

DP2 y algún DP3 podrán jugar obviando alguna norma: no hacer un pase hacia atrás si es tocado, necesitarán soporte verbal por parte del educador en el saque inicial y a lo largo del desarrollo del juego.

DP4 no es posible su participación.

Policías y ladrones:

Objetivos: desarrollar la organización espacial.

Materiales: chalecos para distinguir a los policías.

Descripción: grupos de 15 jugadores. Se asignan un número determinado de policías los cuales estarán distribuidos libremente por el espacio. Se delimitará un refugio para los ladrones, donde se encontrarán todos al inicio del juego. A la señal, los ladrones salen del refugio e intentan evitar ser pillados por los policías. Si son tocados, pasarán a la zona de la cárcel. El resto del grupo tiene la posibilidad de salvar a los compañeros encarcelados dándoles una palmada en la mano, y éstos, que estarán cogidos de las manos, podrán pasarse la corriente y al tocar a uno, todos se liberarán. Cuando los ladrones están en su refugio son invulnerables. El juego termina cuando todos los ladrones están en la cárcel.

Adaptaciones:

Discapacidad física, si hay jugadores muy lentos y que son ladrones, se les asignarán más refugios. Si son usuarios de silla de ruedas sin mucho dominio, se tocará con el brazo extendido para evitar el peligro de la proximidad. El resto de discapacidades es adaptable excepto los usuarios de muletas y los jugadores con PC con dificultades de manipulación de miembros superiores, que tendrán que salvar o tocar diciendo el nombre del jugador. Los PC con dificultades de comunicación emitirán un sonido.

DP1 y DP2 no se requerirá adaptación.

DP3 y DP4 la comprensión de las normas no es posible. Podrá convertirse en el juego de "pillar". En todo caso, será necesario un soporte muy directo por parte del guía.

Tierra, mar y aire:

Objetivos: desarrollo de la percepción espacial.

Materiales: colchonetas, bancos.

Descripción: distribuidos libremente por el espacio, una zona con colchonetas y otra con bancos. Cuando se les da la consigna “tierra” deben correr libremente por el espacio, “mar” deben dirigirse a las colchonetas y “aire” deberán alzar los pies del suelo, situándose sobre los bancos.

Adaptaciones:

Discapacidad física, para evitar lesiones, en los jugadores en silla de ruedas o con problemas de movilidad, al nombrar mar o aire, deberán dirigirse a los lugares asignados y tocarlos lo más rápido posible.

DP3 y DP4 soporte constante del guía especialmente a nivel verbal.

Tris tras:

Objetivos: desarrollar habilidades motrices básicas.

Materiales: no es necesario.

Descripción: dos jugadores cara a cara y cogidos de la mano (se otorgan un nombre en secreto por ejemplo uno es pera y el otro manzana), los brazos extendidos, formando un túnel. El resto de participantes en fila india a una distancia de no más de 5m y cogidos por la cintura. Los jugadores encarados van balanceando los brazos de derecha a izquierda y van cantando una canción a medida que los otros pasan por debajo del túnel: “tris, tras, el de delante corre mucho y el de atrás se quedará”. El jugador que coincide con la última palabra quedará atrapado entre los brazos de los jugadores que forman el túnel. Al jugador atrapado le preguntarán al oído que prefiere si pera o manzana. Contestará en voz baja y en función de lo que diga se situará detrás de la fruta escogida. Cuando todos hayan sido cogidos, los dos equipos resultantes competirán en una prueba de fuerza. Las dos frutas seguirán cogidas de las manos y los compañeros que tras ellos se agarrarán de la cintura y se competirá en intentar desplazar al equipo contrario tras una línea determinada. El rol de frutas lo adoptarán los dos últimos jugadores en ser atrapados.

Adaptaciones:

Discapacidad física, si todos son usuarios de silla de ruedas, se aumentará la amplitud del túnel, y no podrán pasarlo tomados por la cintura. Deberá prestarse atención a que la pareja de frutas tengan las sillas frenadas. Se eliminará la prueba de fuerza y ganará el equipo de frutas con más componentes.

DP1, DP2, y DP3 en general no requieren adaptación.

DP4 en grupos heterogéneos serán capaces de seguir a sus compañeros, pero a la hora de decidir tendrán que ser apoyados por el guía o los compañeros.

El túnel:

Objetivos: desarrollar habilidades motrices básicas y organización espacial.

Materiales: un balón por equipo.

Descripción: grupos de máximo 8 jugadores. Los equipos detrás de una línea formados en fila india a una distancia entre ellos de un brazo aproximadamente. Entre equipo y equipo se aconseja una distancia de 1,5m. El primer jugador de cada equipo tiene el balón y, a la señal lo pasará entre sus piernas, dándoselo al siguiente compañero. Éste repetirá la acción y así sucesivamente hasta llegar al último componente de la fila. Este jugador saldrá por su derecha con el balón en las manos, ocupará la primera posición, a un brazo de distancia por delante del que encabezaba la fila, y reiniciará el proceso. Gana el equipo que llega antes a una línea de meta que se haya pactado previamente.

Adaptaciones:

Discapacidad física, en función de las características de movilidad del grupo, los pases tendrán que adaptarse a ellas (pasando por encima de la cabeza, por un lado, y otras). Para mejorar el ritmo del juego y facilitar la participación se recomienda utilizar un balón de espuma. Si el grupo es homogéneo, el pase será siempre el mismo. De no ser así, cada jugador hará el pase como mejor pueda, y así mismo para avanzar el balón. En el momento de recepción del balón o al desplazarse con él, se recomienda al guía que preste especial atención a los jugadores con problemas de equilibrio.

DP1 y DP2 no requieren adaptación.

DP3 y DP4 es necesario el seguimiento constante del guía que animará y guiará en las acciones a realizar. Los DP4 más afectados necesitarán un soporte mucho más directo y personalizado.

Vampirito:

Objetivos: desarrollar la percepción espacial.

Materiales: no es necesario.

Descripción: grupos de máximo 15 jugadores. Un vampiro a X metros de distancia del refugio. El resto del grupo alrededor del vampiro a unos 2 – 4m de distancia. El grupo corre en círculo

alrededor del vampiro. Arbitrariamente los jugadores le van preguntando “vampirito ¿qué hora es?”. Este contesta una hora cualquiera, pero cuando diga las 12, todos deben huir hacia el refugio tratando de no ser tocados. Los jugadores tocados, al reiniciarse el juego, se colocarán junto al vampiro semiflexionados de tal manera de que cuando vuelva a decir las 12, todos ayudarán al vampiro a tocar más jugadores y así sucesivamente hasta que sólo quede un jugador sin tocar.

Adaptaciones:

Discapacidad física, los que tengan dominio de la silla de ruedas tocarán con los brazos extendidos para mayor seguridad. El resto podrá jugar sin adaptación, excepto los que deambulen con muletas, que, al estar a 1m de distancia dirán el nombre del jugador. Si hay jugadores muy lentos, podrá otorgárseles una vida más y/o incluir más refugios. Cuando deban colocarse junto al vampiro semiflexionados, se buscará una postura apropiada para cada uno.

DP1 y algún DP2 podrán jugar sin ninguna adaptación. Deberá prestarse atención a explicar claramente el juego para asegurarnos que ha sido asimilado.

DP3 y DP4 difícilmente podrán participar, se limitarán a jugar a “pillar”.

Volver a casa:

Objetivos: desarrollar la velocidad de reacción.

Materiales: no es necesario.

Descripción: dos grupos de máximo 20 jugadores. Los jugadores estarán emparejados (A y B). Se formarán dos círculos concéntricos. En el primero más reducido, estarán los jugadores A próximos entre sí. Sus parejas B se situarán detrás, a un metro de distancia, formando el segundo círculo. Los jugadores A estarán estáticos mirando hacia el centro del círculo. Los jugadores B iniciarán el juego corriendo en el sentido de las agujas del reloj a la voz del guía. Cuando este diga “volver a casa”, tendrán que seguir el sentido de la carrera hasta situarse tras de su pareja (o entre sus piernas, en brazos, u otro, según decida el guía). No se podrá cruzar por en medio ni cambiar el sentido de la marcha.

Adaptaciones:

Discapacidad física no requiere adaptación, pero deberá tenerse en cuenta la dificultad de las posiciones finales y los posibles choques.

DP1 y la mayoría DP2 podrán participar sin adaptación, prestando atención a los posibles choques.

DP3 para facilitar su participación es recomendable identificar a cada miembro de una misma pareja con un distintivo del mismo color, o con un aro de determinado color detrás de los compañeros. Será más fácil identificar al aro que al compañero.

DP4 no es posible su adaptación.

Quién eres?

Objetivo: desarrollar la percepción táctil

Materiales: pañuelos para tapar los ojos a un jugador por cada grupo

Descripción: se forman grupos de 4 a 6 jugadores distribuidos por el espacio. Primero los jugadores se reconocen mutua, visualmente y de manera táctil las manos. Se inicia el juego tapando los ojos de un jugador, que se coloca con los brazos extendidos y las palmas hacia arriba. Los demás van acercando sus manos de uno en uno y las colocan sobre las del jugador, el cual debe reconocerlas y decir el nombre del compañero. Si acierta el reconocido pasa a ser examinador.

Adaptaciones:

1B si el jugador es tetraplégico, se le pondrán objetos en la cara para que los reconozca, por ejemplo papel, algodón, una fruta.

2A y 2 B si tiene problemas de equilibrio, se recomienda que se siente en una silla.

DP1, DP2, DP3 y DP4 si tener los ojos tapados causa angustia y/o ansiedad, se puede intentar colocando un pañuelo grande frente a su cara. Si reconocer las manos resulta muy complicado se puede recurrir a el reconocimiento de la cabeza (adaptación válida para 1,2 y los 3 , 4 que puedan realizarlo). En el caso de que la discapacidad comporte ausencia del habla podrán señalar quien es directamente, (adaptación válida para los niveles 3 y 4 o bien con cualquier discapacidad con ausencia de habla).

Moros y cristianos:

Objetivo: desarrollar habilidades motrices básicas.

Materiales: no es necesario.

Descripción: dos grupos detrás de una línea (casa) y enfrentados a una distancia de unos 15 metros. El juego se inicia cuando el miembro de un grupo va a retar a un jugador del campo contrario. Los del grupo retado lo esperarán con un brazo extendido y la palma de la mano hacia arriba y el otro brazo detrás de la espalda. El retado acariciará libremente un número indeterminado de manos hasta que golpee su mano con la de uno de sus contrincantes y se iniciará la persecución del retado hacia “casa”. Si éste consigue llegar a “casa”, el retado pasará al rol de retador, iniciando de nuevo el ritual. Si el retado es tocado antes de llegar a su refugio es hecho prisionero. El primer prisionero se sitúa a un lado y a dos pasos de gigante (zancadas) de la línea de campo contrario, los prisioneros siguientes se colocarán a continuación, formando una cadena. Se considerarán salvados cuando un compañero toque la última mano de la cadena en la huida a su refugio una vez que haya retado a un adversario y la huida se complete con éxito. Pierde el equipo que se quede sin jugadores.

Adaptaciones:

1A perseguirá por el costado para no lesionar los talones del perseguido con el reposapiés y cuando esté al mismo nivel se considerará cogido. Si es veloz, puede solamente variarse la forma de desplazamiento del retador que será prefijada al inicio del juego. Si es retador, o bien se le pueden dar X segundos de ventaja para que le dé tiempo de girar la silla y huir, o el retado deberá ir hasta la mitad del campo, regresar a su refugio e iniciar desde allí la persecución. O también podrá añadirse una habilidad. Para salvar, será suficiente pasar por delante de sus compañeros y gritar ¡salvados!. Si pasa al campo de prisioneros la condición para salvarse será que el perseguidor primero deberá atrapar a su retador y luego al 1A, el cual dispondrá de un refugio próximo dependiendo de su grado de movilidad.

1B si es retador, al salir huyendo, el adversario deberá recorrer la distancia hasta el refugio antes de poder pillar al jugador (el número de veces que deberá recorrer la distancia será proporcional a su velocidad de movimiento). Para salvar igual a 1A.

2A igual a 1B y debe recordarse que en este caso no deberá tocar a 2A, sino ponerse a su altura y gritar su nombre + ¡pillado!. Si es retado el procedimiento es el mismo. Se recuerda que en la huida el guía ira informando sobre la proximidad del adversario para evitar los giros de cabeza y los consecuentes desequilibrios. Para salvarlo, deberán decir su nombre más la palabra “salvado”.

2B si recibe el reto, se le acariciará una de las manos aunque tengan cogida la muleta. Se puede añadir una habilidad al perseguidor o al retado por 2B (por ejemplo: por flexiones de piernas en función de la movilidad de 2B). Igual a 2A lo referido a salvar, ser salvado y la huida.

DP1 y la mayoría de DP2 no requieren adaptación.

Dp3 y DP4 solo podrán participar si juegan formando pareja con un compañero.

Mímica encadenada:

Objetivo: expresión corporal.

Materiales: no es necesario.

Descripción: los grupos (6 jugadores) repartidos por el espacio y distanciados entre ellos. El guía tiene una relación de cinco a diez palabras. Un miembro de cada grupo se acerca a él, les comunica la primera palabra, la cual deberán explicar mediante mímica al resto de su grupo. Cuando uno de los jugadores del grupo crea que lo ha adivinado, se lo dirá a la oreja del que ha realizado la representación. Si es la respuesta correcta, el que lo ha adivinado irá a su vez hasta el guía, se la repetirá y recibirá de éste la siguiente palabra. Gana el grupo que antes haya adivinado la relación de palabras.

Adaptaciones:

1A, 2A y 2B previendo su lentitud en el desplazamiento hacia el guía, estos jugadores dispondrán de un compañero-correo que será el encargado de comunicar el resultado al guía y de recibir la nueva consigna. Prever una silla si la precisan los jugadores 2A y 2B para tener una mayor estabilidad.

DP1 podrán participar sin requerir más adaptación que la de recibir, en un principio, una pequeña ayuda por parte del guía.

DP2, DP3 y DP4 no es posible su adaptación.

La fotografía

Objetivo: percepción visual y organización espacial.

Materiales: no es necesario.

Descripción: todo el mundo agrupado menos los fotógrafos, que estarán a cierta distancia delante del grupo. El grupo posará para los fotógrafos. Deberán decidir la disposición de los miembros del grupo. Todo el mundo tiene que verse en la foto. Una vez decidida la

disposición, se hará la foto. Para ello los fotógrafos dispondrán de un tiempo predeterminado para estudiar la disposición del grupo. Una vez hecha la foto, se girarán y el grupo cambiará de lugar un cierto número de miembros. Al girarse los fotógrafos, deberán descubrir los cambios efectuados.

Observaciones: el número de fotógrafos irá en concordancia al número de miembros del grupo y su edad.



Adaptaciones:

1A, 1B, 2A y 2B no es necesaria ninguna adaptación.

DP1 y DP2 será necesario dejar más tiempo en el momento de observar la foto y los DP2 requerirán algo más de ayuda de parte de sus compañeros.

DP3 y DP4 será difícil poder realizar el juego debido a la falta de atención, análisis y comprensión de las normas. La finalidad del juego para ellos será únicamente que se sientan dentro de la fotografía y formando parte del grupo.

Los diez pases

Objetivo: desarrollar habilidades motrices básicas y organización espacial.

Materiales: un balón por grupo.

Descripción: los participantes se dividen en dos equipos y se distribuyen libremente por el espacio. Inicia el juego un equipo. Su objetivo es conseguir diez pases entre sus jugadores sin ser interceptados por el equipo rival. Deben contar el número del pase entre todos. En el caso de ser interceptado el balón antes de los 10 pases (en el aire o en el suelo, nunca arrebatado de las manos), seguirá el juego contando desde el pase número uno. Cada diez pases consecutivos es un punto. El jugador que tiene el balón no puede andar con él en la mano. No se puede repetir pase al mismo compañero del que se recibe.

Adaptaciones:

1A dar la consigna de que para conseguir los 10 pases, el balón deberá pasar por todos los miembros del grupo.

1B, 2A, 2B idem a 1A. En situación de ataque, los compañeros efectuarán un pase de dejada encima de las piernas y los defensas se situarán a 2m. Para pasar a los compañeros, se gritará ¡stop! y lanzará el balón rodado por el suelo. Si el balón en su trayectoria, toca a un jugador contrario, este jugador obtendrá su posesión. Se aconseja utilizar balón de espuma.

DP1 pueden jugar sin ningún tipo de adaptación.

DP2 y algunos DP3 se aconseja jugar con petos de colores para diferenciar mejor los equipos y sus compañeros deberán ayudarles para saber a quién pasar o prepararse para recibir.

DP3 y DP4 no es posible la adaptación debido a la dificultad de comprensión y a veces las limitaciones motrices.

El juego de matar

Objetivo: desarrollar habilidades motrices básicas, organización espacial y lateralidad.

Materiales: un balón de espuma por cada 2 equipos.

Descripción: cada equipo (máximo 10 jugadores) se pone en una de las dos zonas del campo distribuidos libremente por el espacio. El equipo que está en posesión del balón lo lanzará contra el equipo contrario con el objetivo de tocar a uno de sus miembros. En caso de ser así, ese jugador estará “muerto” y, con el balón, se dirigirá a la zona de cementerio del equipo contrario. Desde allí lanzará contra el equipo contrario intentando así salvarse si toca a un jugador. También podrá pasarlo al terreno de sus compañeros para que éstos lancen a su vez. Si intentando coger el balón al vuelo éste cae, el jugador que ha fallado su recepción estará muerto. Si el balón traspasa la línea de cementerio sólo podrán jugarlo los que estén en ese momento en él. Asimismo, los muertos no pueden traspasar su línea de cementerio para hacerse con el balón. No se considerará tocado si el balón da previamente un bote en el suelo antes de impactar en un jugador contrario. En caso de ser tocado y que, antes de llegar al suelo, el balón sea atrapado en el aire por un compañero, el jugador tampoco se considerará tocado. El juego finaliza cuando todo un equipo está en el cementerio.

Adaptaciones:

1A espacio de campo más reducido y se le conceden 2 vidas. No son válidos los impactos a las ruedas de la silla. Cuando lanza al campo contrario, no puede ser blanco de los adversarios en esa tirada (dado que emplea tiempo en manipular la silla para huir).

1B igual a 1A y se le pueden conceder más vidas. Si coge el balón o un compañero se lo pasa, se gritará ¡stop! y tendrá la opción de matar o pasar a su cementerio rodando el balón por el suelo. Si en la trayectoria toca a un adversario, se considerará muerto. Cuando está muerto los adversarios se situarán a la mitad de su campo y lanzará del mismo modo y si toca a alguien se considerará muerto. Si continua en la zona de muertos y está solo, será un ayudante quien le facilite la tarea de buscar los balones y grite ¡stop!. Los ayudantes estarán pendientes de posibles caídas, desequilibrios o choques haciendo sombra.

2A y 2B igual a 1B en el caso que intente pasar el balón al otro campo, intentará hacerlo con la muleta o con el pie, si la mano libre no es hábil.

DP1 y la mayoría de DP2 podrán participar en el juego sin tener que recurrir a ningún tipo de adaptación. Dejaremos mayor tiempo de latencia las primeras veces que se realiza el juego con el fin de que lo vayan integrando y haciéndolo suyo.

DP3 y DP4 les será muy difícil, o imposible, seguir el juego. Simplemente les animaremos a colaborar lanzando el balón una vez que un compañero de su equipo lo haya conseguido.

La muralla china:

Objetivo: desarrollar habilidades motrices básicas.

Materiales: no es necesario.

Descripción: el espacio está delimitado por dos líneas paralelas a unos 10 o 15 metros de distancia (refugios). Todo el grupo detrás de un refugio. Un jugador, el “guardián”, entre las dos líneas, en el centro del espacio. Cuando el guardián grita “ya”, el resto tendrá que dirigirse a la línea contraria y evitar ser tocados por éste. La zona donde el guardián puede pillar a los jugadores, va de la línea de medio campo donde está situada hasta el refugio. Llegar a la línea contraria equivale a salvarse, mientras que los tocados pasarán a ser piezas de la muralla que irá construyendo el guardián. Los distribuirá a lo largo de la línea central. Cuando vuelva a gritar “ya”, los jugadores irán hacia el otro refugio y en ningún momento podrán tocar con el cuerpo la muralla. A la vez seguirán evitando ser tocados. Termina el juego cuando sólo queda un jugador por ser tocado.

Adaptaciones:

1A si no es muy veloz se le pueden facilitar dos refugios repartidos por el terreno de juego. Facultativamente, para facilitar la movilidad del 1A la muralla se distribuye libremente por el

espacio en bloques de 3 como máximo o las piezas de la muralla quedan dispersas por el espacio en función del lugar donde han sido tocados. En el caso de asumir el rol de atrapador, se le reducirá la anchura del espacio y se añadirán dificultades de desplazamiento al resto del grupo. Si se cree conveniente, en el momento que atrapa al primer jugador, éste pasa a ser su compañero de apoyo, momento en que se eliminarán las dificultades de desplazamiento y la modificación del espacio.

1B se les otorgarán 2 o 3 poderes (vidas) antes de ser cogidos definitivamente y se les recortará el espacio de desplazamiento (siendo sus dos refugios, por tanto, más reducidos que los del resto) sin necesidad de variar la disposición lineal de la muralla, y se recomienda que su recorrido sea por un lateral del campo de juego para evitar choques. Cuando forman parte de la muralla, se aconseja no poner los brazos en cruz por seguridad.

2A y 2B igual a 1A o 1B en función de su movilidad y velocidad.

DP1 y DP2 no se requiere adaptación.

DP3 y DP4 deberá tenerse en cuenta:

- ✓ Para poder identificar mejor la señal modificaremos el “ya” por un toque de silbato.
- ✓ Si retrasa mucho la acción de acceder a la otra línea le contaremos hasta tres en voz alta. Si después de contar tres no ha intentado pasar al otro lado del campo pasará a formar parte de las piezas de la muralla.
- ✓ Una vez que haya sido tocado por la muralla y pase a formar parte de las piezas de la misma, evitaremos que se sitúe en su extremo para no enlentecer la dinámica del juego (ya que su velocidad de reacción es más lenta y tendrán dificultades para tocar a los demás).
- ✓ En los jugadores cuyo nivel de autonomía es muy bajo podrán participar en pareja. Con la intención de que no sea siempre una desventaja, uno de los compañeros que primero haya sido tocado podrá convertirse en acompañante en lugar de ser una pieza de la muralla y los que hasta entonces eran sus acompañantes podrán correr en solitario.

El nudo

Objetivo: desarrollar la percepción visual y la organización espacial.

Materiales: no es necesario

Descripción: todos los jugadores de cada grupo cogidos de la mano en círculo, menos uno, que está fuera y es el detective. Al principio del juego, el detective no puede observar las evoluciones del resto. El grupo, siempre cogido de la mano, va enlazándose sobre sí mismo. Intenta “hacer un nudo”. Unos pasan por debajo de las manos entrelazadas, giran sobre sí mismos, y otros, con el objetivo de enredarse lo más posible entre ellos. Cuando el grupo lo considera, avisan al detective que ya puede desanudarlos. Éste debe desenredar a los compañeros siguiendo la disposición de los cuerpos. Consignas: no pueden soltarse las manos en ninguno de los dos procesos (anudación y desanudación).

Adaptaciones:

1A y 1B para asumir un papel más activo se propone no cerrar el nudo y en uno de los extremos situar al participante 1A o 1B. Otra opción más pasiva es realizar el nudo alrededor de la silla, asumiendo este jugador un rol activo en la decisión de la dirección a tomar por los compañeros.

2A y 2B se le agarrarán las manos y se aconseja un solo giro sobre sí mismo. Atención a los desequilibrios. Se intentará que los compañeros colindantes sean de su misma altura. Si se observan muchos problemas de estabilidad, se aconseja que jueguen sentados en sillas y se apliquen las adaptaciones de 1A y 1B. En todos los casos anteriores, si asumen el rol de detective y no pueden dirigir con sus manos la desanudación, lo harán de forma verbal y los compañeros pueden ayudarles.

DP1 y algún DP2 no se requiere adaptación.

DP2, DP3 y DP4 intentar que se coloquen en la parte central de la cadena para favorecer la dinámica del juego. Los compañeros deberán ayudarles en el momento de hacer y de deshacer el nudo, ya que sólo podrán seguir el juego por imitación debido a sus limitaciones.

El pañuelo

Objetivo: desarrollar la velocidad.

Materiales: un pañuelo.

Descripción: dos grupos (máximo 10 jugadores) frente a frente, a una distancia mínima de 10m. En la mitad de la distancia, se coloca el jugador que sostiene el pañuelo, alineado con los últimos jugadores de un extremo. Los jugadores se numeran en secreto, evitando que su número sea conocido por el equipo contrario. El jugador que sostiene el pañuelo dirá un número comprendido en el número total de jugadores de cada equipo. Los jugadores que tengan ese

número deberán correr hasta el pañuelo, conseguirlo y regresar a su equipo antes de que sea tocado por el jugador adversario. Los jugadores que no han conseguido llegar a su equipo con el pañuelo, o los tocados en su intento serán eliminados. Los participantes que queden irán asumiendo los números de los eliminados según su criterio. **Observaciones:** para evitar la eliminación, se aconseja dar puntos por cada pañuelo conseguido. Se determina un tiempo, y gana quien más puntos ha conseguido.

Adaptaciones:

1A la adaptación consistirá en ver quién de los dos agarra el pañuelo primero (no habrá carrera de regreso). Como excepción, el jugador que sostiene el pañuelo sabrá el número que corresponde al jugador 1A. Cuando llame al jugador, se situará sobre la línea de medio campo con los brazos en cruz y un pañuelo en cada mano (para evitar choques frontales). Los pañuelos serán de color distinto (el color del jugador 1A será diferente al que se utilizará durante el resto del juego). Se aconseja que el 1A esté situado en el lateral. El jugador adversario del 1A, previamente a iniciar la carrera deberá realizar una habilidad previa (por ejemplo 3 flexiones de piernas tocando con la mano el suelo) en función de la rapidez de 1A. Si el adversario se despista y no hace la habilidad, tendrá que retroceder a la línea de su equipo y realizarla.

1B igual a 1A, pero será el que sostiene el pañuelo quien lo dejará caer en el regazo del 1B. Para compensar la desventaja se aumentarán las habilidades (por ejemplo: hacer las tres flexiones, ir a la carrera a tocar una señal y luego dirigirse al pañuelo).

2A y 2B igual a 1A y 1B y, si con la mano libre es hábil, intentará coger el pañuelo por sus propios medios. Si el 2A presenta un mayor nivel de autonomía, podrá jugarse con un solo pañuelo, modificando la forma de desplazamiento del adversario (por ejemplo: pasos de hormiga). Deberá prestarse atención a posibles choques.

DP1, DP2 y algún DP3 deberemos tener presente en el momento de emparejar a los jugadores que el jugador con DP tenga un contrincante de parecida condición física. El guía será quien designe los números (asegurándose que sean asimilados), el que sostenga el pañuelo, y llame a los jugadores.

DP4 no es posible la adaptación. Solo podrá jugar en pareja, “a remolque” de otro jugador.

El perro y el gato:

Objetivo: desarrollar la percepción auditiva.

Materiales: dos pañuelos por grupo.

Descripción: el grupo sentado en círculo, las piernas separadas, pie con pie con los compañeros para cerrar el círculo. Dos jugadores en el centro del círculo. Los que están dentro del círculo en cuadrupedia con los ojos vendados. Uno será el perro y el otro el gato. El objetivo del juego es que el perro atrape al gato. Para ello el perro iniciará el juego gritando “guau” a lo cual el gato deberá desplazarse sigilosamente y al cabo de unos cinco segundos como máximo deberá contestar “miau” y así sucesivamente, hasta que el gato es atrapado. Los que forman parte de la circunferencia deberán impedir posibles choques entre ambos y delimitarán el espacio de juego.

Observaciones: al finalizar el juego todos los participantes deberán haber asumido el papel de perro o gato.

Adaptaciones:

1A no se desplazarán por el suelo. Jugarán desde la silla de ruedas para evitar lesiones por erosiones, asumiendo siempre el rol de perro. El adversario se desplazará con pasos de hormiga (un pie delante del otro, siempre en contacto) y con los ojos abiertos para prevenir choques.

1B igual que 1A, reduciendo el espacio de juego para compensar la lentitud de desplazamiento.

2A y 2B se adaptarán las cuadrupedias a las posibilidades de movimiento, o bien se desplazarán apoyados en los glúteos con apoyo de manos (sus adversarios deberán desplazarse de igual modo). Si es usuario de bitutores, largos participará de pie al igual que su adversario. El guía hará sombra por los posibles desequilibrios.

DP1 el juego se podrá llevar a cabo sin adaptaciones, lo único que podríamos modificar sería el no marcar un espacio de tiempo tan determinado entre el grito del perro y la contestación del gato.

DP2 dentro del círculo se situarán igualmente los dos voluntarios que realizarán el rol del perro y el gato aunque, será únicamente uno el que llevará vendados los ojos (por ejemplo el gato). Éste tendrá que buscar al perro que constantemente gritará “guau, guau”; el gato guiándose por el sonido tendrá que encontrar al perro. Una vez el gato haya atrapado al perro se invertirán los papeles.

DP3 en lugar de gritar “miau o guau” se le gritará por el nombre.

DP4 no es posible su adaptación.

La peste alta

Objetivo: desarrollo del equilibrio y organización espacial.

Materiales: objetos a los que los jugadores puedan subir sin peligro, elevando los pies del suelo (bancos, sillas, troncos, otros).

Descripción: la “lleva” un jugador por cada 10 aproximadamente. El resto ya se encontrará encima de cualquier objeto sin tocar el suelo. Los que la “llevan” estarán en el centro del espacio. Los que la “llevan” inician el juego gritando “¡UN, DOS, TRES, PESTE ALTA!”. El resto tendrá que cambiar de lugar donde están en alto. Si en ese período son tocados por él o los que la “llevan”, pasarán a atrapar, y los que han atrapado a alguien se salvarán. Se iniciará de nuevo el juego. **Observaciones:** tener cuidado con los posibles choques.

Adaptaciones:

1A y 1B dirigirse al lugar donde se puede elevar y que lo toquen con alguna parte del cuerpo o la silla.

2A y 2B a poder ser, distribuir más bancos o sillas para facilitar el acceso y sentarse intentando despegar los pies del suelo (se pedirá que colaboren en la búsqueda de soluciones). Si hay dificultades se aplicará la adaptación 1A.

DP1 Y DP2 no requiere adaptación.

DP3 y DP4 jugarán en pareja. Los jugadores con DP4 con movilidad reducida no podrán integrarse.

El hechicero

Objetivo: desarrollar habilidades motrices básicas y organización espacial.

Materiales: no es necesario.

Descripción: el grupo se distribuye por todo el espacio y entre ellos se encontrarán (en función del número de participantes) de 1 a 6 hechiceros. Él o los hechiceros deberán intentar hechizar al grupo que huirá corriendo. Los tocados quedarán inmóviles (“hechizados”, “plantados”) con las piernas separadas y los brazos en cruz. El resto del grupo tiene la opción de salvar a los hechizados pasando entre sus piernas. Si el hechicero toca al que está pasando bajo las piernas de un compañero, los dos serán hechizados de nuevo, y se colocará uno detrás de otro. El juego finaliza cuando todos están hechizados o por cansancio de los hechiceros.

Adaptaciones:

1A, 1B, 2A y 2B si salva, para deshechizar tocará la mano del hechizado ya que éste previamente se lo facilitará flexionando las piernas o inclinando el tronco. Si está hechizado, los compañeros lo salvarán con una palmada en la mano (nunca pasando por debajo de las piernas para evitar problemas de equilibrio), dando previamente una vuelta alrededor. Se es hechicero, en función de su autonomía, se considerarán tocados aquellos compañeros que sean citados por su nombre a un metro de distancia.

DP1 y la mayoría de DP2 no encontrarán dificultad para participar en el juego.

DP2 y DP3 podrán participar en el juego si son conducidos por algún compañero ya que por si mismos no son capaces de comprender y seguir la dinámica del juego.

DP4 no es posible la adaptación.

La mancha contagiosa:

Objetivo: conocimiento del cuerpo y organización espacial.

Materiales: no es necesario

Descripción: un jugador que será el manchador, el resto, libres por el espacio. Se inicia el juego tocando una parte del cuerpo del manchador, el cual a su vez colocara una mano allí donde ha sido tocado. Éste trata de tocar en cualquier parte del cuerpo a sus compañeros para extender la mancha. Los tocados pasarán a ser, a su vez, manchadores. El resto evita ser manchado. El juego terminará cuando todos formen parte de la mancha.

Adaptaciones:

1A al no poder maniobrar la silla con una sola mano, en el momento de ser tocado, el jugador se pondrá una gorra que lo distinga como “manchador”. La gorra, o cualquier otro distintivo rápido de colocar, la llevará encima de las piernas cuando empiece el juego. Si se observan situaciones de peligro por falta de dominio de la silla, adoptar la adaptación de 1B para tocar.

1B igual a 1A. Para manchar bastará que se sitúe a 1m del adversario y le grite su nombre y la parte corporal que considere que le ha “tocado”.

2A y 2B igual a 1B. Además, se le atará un pañuelo en el asidero de la muleta. El pañuelo lo llevará recogido y, al ser manchado, lo soltará y quedará colgando, evidenciando que es manchador. Es recomendable que un asistente haga sombra sobre aquellos jugadores con más problemas de equilibrio. A los jugadores con PC (2A y 2B), se les propondrán las adaptaciones

anteriores si el colocar la mano donde han sido tocados les genera problemas de equilibrio o si utilizan andador.

DP1 y DP2 podrá jugar sin ningún tipo de adaptación.

DP3 y algún DP4 la única adaptación será la de jugar por parejas. Debe tenerse en cuenta que habrá DP4 incapaces de correr con la mano situada donde han sido tocados. Se recomienda un espacio amplio.

Tiro al móvil fijo:

Objetivo: desarrollar habilidades motrices básicas.

Materiales: un balón por jugador y una pelota medicinal o un pelotón (pelota de 0,90 cm de diámetro).

Descripción: se delimitará un cuadrado en el suelo. En cada lado de ese cuadrado se encontrará un equipo y en el centro del mismo el balón medicinal. A la voz de “ya” los jugadores de cada equipo intentarán con su balón desplazar al del centro tras una de las líneas de los otros equipos. Si lo logra ese equipo recibirá un punto. Se volverá a iniciar el juego rotando de lugar en el sentido de las agujas del reloj.

Adaptaciones:

1B tendrá un ayudante que le facilite recoger el balón. Si presenta PC podrá lanzar el balón con el pie mediante la colaboración del monitor que se lo colocará para poderlo lanzar.

2A sentado en una silla, se le puede asignar un monitor que le facilite balones. Si presenta PC, puede, si lo prefiere, ponerse de rodillas en el suelo si ello mejora su recepción de balones.

2B sin sentarse y lanzando siempre con el pie. Si presenta PC igual a 2A PC.

DP2, DP3 y DP4 se realizará el mismo juego aunque la dinámica particular de cada jugador sea más lenta.



Pescar al pez

Objetivo: desarrollo de habilidades motrices básicas

Materiales: no es necesario

Descripción: se inicia el juego otorgando el rol de pez a un jugador el grupo. Se gritará su nombre y este tiene que huir. El resto del grupo tiene que intentar rodearlo, pero no pueden agarrarse entre ellos ni al pez. Deben juntar sus cuerpos y formar un círculo. El pez no puede romper la barrera, ni pasar entre las piernas, solo huir a espacios libres. Cuando ha sido rodeado, nombrará al próximo pez.

Adaptaciones:

1A, 2B es probable que llegue de último, por lo tanto la consigna será que deberán esperarlo para nombrar al siguiente pez. Si es nombrado pez, se dará un tiempo de ventaja, y si es necesario se variará la forma de desplazamiento del grupo para compensar (por ejemplo saltos a pies juntos y en zig-zag).

1B igual a 1A. Además, si es nombrado pez, se dibujarán en el suelo uno o dos refugios de tal manera que si consigue llegar a uno de ellos antes de que el grupo lo cerque, el grupo deberá ejecutar una consigna como por ejemplo sentarse y levantarse del suelo 5 veces, mientras el pez huye.

2A igual a 1A o 1B.

DP2, DP3 y DP4 la adaptación será cogerse de la mano con otro compañero.

Pichi:

Objetivo: desarrollar habilidades motrices básicas y organización especial.

Materiales: 1 balón por cada dos equipos. Tiza o aros o señalizadores.

Descripción: en un espacio amplio y delimitado se coloca una base a cuyo alrededor y en semicírculo se distribuirán las demás. Entre base y base habrá una separación mínima de 2m. Un equipo (el lanzador) estará detrás de la línea del lanzador (pichi) y el otro (el receptor) disperso entre las bases. Uno de estos últimos será el pichi que estará dentro de una base mayor que las otras. Se inicia el juego cuando uno de los jugadores del equipo situado detrás de la línea de pichi lanza el balón con la mano al terreno de bases intentando dirigirlo hacia el espacio vacío de contrarios. Los adversarios intentan atrapar el balón al vuelo, para así eliminar al lanzador. Pero puede que el balón toque al suelo o a la pared y deberán entonces recuperarlo y pasarlo al pichi (al atrapar el balón gritará "pichi"). Este espacio de tiempo será utilizado por el lanzador para pasar por el recorrido de bases y para avanzar los compañeros ya posicionados en ellas. Si en el recorrido hay varios jugadores en bases, no podrá nunca haber más de uno por

base; será eliminado aquél que llegue último a la misma. Para no ser eliminados, el lanzador y el resto de compañeros de recorrido, deberán estar en una base en el momento que el pichi grite. Si se consigue hacer una carrera completa por un solo lanzamiento (pasar por todas y cada una de las bases hasta llegar a su línea), entonces se salvan todos los eliminados. De no haber ninguno, cobrará una vida y podrá pasarla a un futuro jugador eliminado. Cuando todos han sido eliminados, los dos equipos intercambian roles. **Observaciones:** el pichi nunca podrá salir de su base.

Adaptaciones:

1A se añadirá una base intermedia entre cada base que tan solo podrán utilizar ellos. Ambos tipos de base se diferenciarán en su color para evitar confusiones. Si los jugadores 1A coinciden en una base con otro jugador, ninguno de los dos será penalizado. La primera base estará muy próxima a la zona de lanzamiento.

1B igual que en 1A. Cuando el jugador 1B corra por las bases, el guía actuará de speaker y le irá informando la ubicación del balón. Cuando el resto de compañeros lancen el balón, también será informado. Este tipo de información se facilitará siempre que el jugador este de espaldas a la acción. Si se cree conveniente, tendrán superioridad numérica (un jugador más). En el caso de los jugadores PC si tienen más movilidad en piernas se les facilitará lanzar con el pie. A todo este grupo se le delimitará un espacio protegido al que no podrán acceder los adversarios antes de lanzar el balón, para evitar el desplazamiento de todos los jugadores hacia la línea de lanzamiento. Cuando el jugador 1B sea miembro del equipo receptor, se ha evidenciado que su papel no es activo. Una posible solución es asignarle el rol de pichi; pero para ello contará con un jugador colaborador que será el que recupere los balones y, estando cerca pero fuera de su área, le facilitará el balón para que pueda gritar pichi.

2A igual al 1B, pero el guía le ayudará a no desequilibrarse. Al hacer de pichi se sentará en una silla. Si el suelo no es abrasivo podrá sentarse o arrodillarse en el suelo.

2B igual a 2A pero lanzando con el pie.

DP1 y algún DP2 en general no se requerirá adaptación, teniendo en cuenta que deberá emplearse más tiempo para explicar el juego.

DP2, DP3 y DP4 no es posible su adaptación.

Quitar la cola al zorro

Objetivo: desarrollar las habilidades motrices básicas y la velocidad de reacción.

Materiales: un pañuelo o similar de uno 30 cm.

Descripción: se distribuye el cuerpo por el espacio, separados entre ellos, con el pañuelo colgando de la cintura, a la señal, se deberá conseguir el máximo de pañuelos sin que el propio sea atrapado. No está permitido agarrar con las manos el propio pañuelo. Gana el jugador que en el tiempo que se haya establecido consiga más pañuelos, sin que le arrebaten el suyo. O bien, si todos han perdido el suyo, el que tenga el mayor número de ellos.

Adaptaciones:

1A el pañuelo será de 50 cm y colgará del respaldo de la silla. A un metro de distancia gritará el nombre del compañero + tocado.

1B igual a 1A. Si tiene dificultades de prensión, el compañero deberá colocarle su cola en el respaldo de la silla.

2A y 2B para evitar que se desequilibre, el adversario que se acerque a él, cuando se encuentre a 1 m de distancia, lo llamará por el nombre. En caso de que esta opción cree problemas sobre quién ha dicho primero el nombre, se da la opción de resolver en un enfrentamiento a una jugada por ejemplo de piedra, papel y tijera, o pares y nones.

DP4 primaremos su participación a que saque la cola a algún compañero a pesar de que no defienda su propia cola. Será necesario un monitor de soporte.

Pies quietos:

Objetivos: desarrollar habilidades motrices básicas y organización espacial.

Materiales: un balón por grupo (máximo 15 participantes por grupo).

Descripción: el grupo se reúne en el centro del espacio. Inicia el juego un jugador gritando el nombre de cualquier compañero y lanzando el balón hacia arriba. Éste deberá recogerlo y el resto de jugadores deberán correr alejándose al máximo del balón. Cuando haya atrapado el balón deberá quedarse donde lo ha cogido y gritará: “¡pies quietos!”. Los compañeros quedarán quietos. El poseedor del balón, si sus compañeros están muy lejos, podrá dar un máximo de tres pasos “de gigante”. Tratará entonces de golpear con el balón al jugador más próximo. Si lo consigue, se da un punto al tirador. El jugador anteriormente nombrado iniciará el juego de

nuevo gritando el nombre de otro compañero. Gana el que obtenga mayor número de puntos.
Observaciones: se ha decidido otorgar puntos, aunque está la práctica extendida de eliminar a los tocados.

Adaptaciones:

1A si huye, una vez todos movilizados, podrá dar 3 impulsos con la silla de ruedas y así se distanciará. Podrá mover la silla para evitar el balón. Si es el jugador que tiene el balón se le permitirá dar de 1 a 3 impulsos de silla de ruedas, en función de su movilidad y fuerza, simulando los 3 pasos de gigante.

1B se le facilitará opcionalmente de 2 a 6 impulsos cuando se grite pies quietos. Si posee el balón de 2 a 6 impulsos. Para coger el balón, si ha sido nombrado, el educador gritará ¡stop! cuando el balón dé el primer bote. El jugador 1B irá donde ha tenido lugar el bote y desde allí realizará la acción (rodando el balón por el suelo intentará tocar a algún compañero). Si el participante con PC tiene dificultades para lanzar con la mano se le facilitará hacerlo con el pie.

2A y 2B igual a 1B lanzando el balón con la mano hábil, los pies o la muleta. Si el balón es de espuma, facilitaremos su traslado en los pasos de gigante (colocándolo entre las piernas, entre el brazo, el torso, u otros).

DP1 y DP2 no requiere de adaptación, sólo cierto soporte verbal a los jugadores DP2.

DP3 y DP4 no es posible la adaptación.

Relevo de velocidad:

Objetivos: desarrollar habilidades motrices básicas.

Materiales: no es necesario.

Descripción: grupos de máximo 6 jugadores que se situarán detrás de una línea india y separados entre ellos por una distancia mínima de 1m. A la señal sale el primer jugador de cada grupo corriendo hasta alcanzar una línea frontal a una distancia determinada y regresan, pasando el relevo al siguiente compañero de su equipo dándole una palmada en la mano. Gana el equipo que consiga relevarse más rápidamente en su totalidad.

Adaptaciones:

1A para compensar la desventaja, se reduce el número de jugadores del grupo donde participa el alumno con movilidad reducida. Hay otras posibilidades para que se compense la desventaja en el momento de aparecer al jugador 1A:

- ✓ Reducir el espacio de carrera del jugador o ampliar el del adversario.
- ✓ Variar la forma de desplazamiento de los adversarios que coinciden con su carrera (por ejemplo: saltos en zig-zag en la ida y correr marcha atrás en la vuelta).
- ✓ Combinar los dos anteriores.
- ✓ No reducir el espacio y que se realice una tarea previa ya sea de habilidad o de preparación física.

1B y 2A igual que los anteriores, pero reduciendo más el espacio de recorrido, añadiendo más habilidades, proponiendo formas de desplazamiento más lentas a los jugadores sin discapacidad, o proponiendo menor número de participantes en ese grupo.

2B dependiendo de la velocidad, bastaría con añadir habilidades al adversario para cortar el ritmo de la carrera.

DP1, DP2 y DP3 este juego no requiere ningún tipo de adaptación, lo único que podremos y deberemos tener presente es hacer los equipos lo más igualados posible.

DP4 podrán jugar en pareja para conseguir mayor rapidez, sin interferir de este modo en el objetivo final del juego. Unificando el juego propondremos que sean todos los primeros relevistas los únicos que jueguen por parejas.

Ringo gol:

Objetivos: desarrollar habilidades motrices básicas.

Materiales: un aro pequeño y 2 bastones de pie dentro de 2 conos.

Descripción: se forman dos equipos con un máximo de 7 jugadores, colocados en un terreno amplio dividido por la mitad, y cada equipo en su campo. Cada uno de los equipos desde la línea central. Con el aro, se tratará de conseguir el mayor número de tantos posibles pasándolo entre los jugadores con la finalidad de meterlo en el bastón del equipo contrario. Si no se acierta el tiro sacará el equipo contrario desde la línea de fondo. El aro no se podrá arrebatar de las manos del adversario. Sólo cuando está en el aire o por el suelo (si el aro se arrebata se señalará falta y sacará un jugador del equipo contrario desde el lugar donde se ha cometido). Cuando el aro sale del campo delimitado, saca un jugador del equipo contrario desde el lugar donde haya salido. Cuando dos jugadores se disputen el aro, se parará el juego, lanzándose hacia arriba entre los dos jugadores y el resto a 2m de distancia. A cada punto, sacará el equipo que ha anotado el tanto desde el centro del campo. No puede bloquearse el bastón con la mano y no

puede accederse al área que señala la cuerda que rodea al cono. Se pueden dar como máximo 3 pasos con el aro en la mano. De dar más se señalará falta. **Observaciones:** se aconseja que los jugadores se familiaricen previamente con el aro.

Adaptaciones:

1A por sus dificultades de hacer la recepción con la silla, el pase del aro se realizará mediante una dejada en el regazo; los adversarios se colocarán a 2m de distancia para que pueda efectuar el pase. Se observa que cuando asumen el rol de defensa, su papel es poco activo.

1B igual a 1A, pero siempre se le facilitará el pase en dejada. Aunque simplemente tocándolo ya se considerará que es suyo. Cuando él tenga que pasar se gritará ¡stop! e intentará completar el pase. En vez de lanzar al bastón el jugador dispondrá de una caja de cartón.

2A en función de su capacidad motriz, se le pasará a la mano libre en dejada y utilizará bastón o caja según el mismo criterio.

2B no es posible la adaptación en usuarios de dos muletas. En jugadores con PC podría aplicarse la misma adaptación del juego los 10 pases, o bien se desplazaría con un andador. A continuación se gritará ¡stop! y se aplicará el mismo criterio que en 1B. En esta última opción es recomendable que el equipo del jugador 2B con PC tenga superioridad numérica.

DP1 y DP2 no requiere adaptación.

DP3 y algún DP2 que tengan mayor dificultad en el lanzamiento y las recepciones del aro, podremos permitirles que lo coloquen en el bastón contrario aunque infrinjan alguna norma; por ejemplo, correr un pequeño espacio con el aro en la mano. Es decir, le daremos una pequeña ventaja para favorecer la dinámica del juego.

Algún DP3 y DP4 no es posible su adaptación.

El tentetieso:

Objetivos: desarrollo de la fuerza.

Materiales: no es necesario.

Descripción: se forman grupos de 8 a 10 jugadores, todos en círculo con los cuerpos pegados unos a otros. Un jugador en el centro (el tentetieso). Los que rodean al tentetieso no deberán estar a más de 50 cm de distancia de su cuerpo (en función de la edad). El jugador del centro del círculo con los pies juntos (en contacto siempre con el suelo) y los brazos pegados al cuerpo, se

deja caer hacia delante. Los demás se lo irán pasando empujándolo con las manos, preferiblemente en los hombros o espalda, sin ningún orden establecido. **Observaciones:** no clavar las uñas al agarrar al tentetieso. Se aconseja a partir de los 12 años para mayor seguridad.

Adaptaciones: 1A, 1B, 2A y 2B en general no se aconseja por razones de seguridad. Sólo en aquellos casos donde se observe una discapacidad muy leve podrán jugar sin ningún tipo de adaptación.

DP1 no requiere adaptación.

DP2, DP3 y DP4 (estos últimos sin afectación de la movilidad) podrán participar en el juego aunque éste tendrá que adaptarse mínimamente, especialmente en lo referido a medidas de seguridad. Observaremos que adoptar la posición de tentetieso ya es algo que puede resultarles sumamente dificultoso y que les comporte graves problemas de equilibrio y de inseguridad.

DP4 con movilidad reducida o inexistente, no podrá integrarse.

Ir a tocar:

Objetivos: desarrollar la percepción espacial.

Materiales: el existente en el contexto.

Descripción: los participantes distribuidos por el espacio. Los jugadores corren libremente por el espacio buscando trayectorias libres y sin seguirse mutuamente, hasta que el guía dice “ir a tocar... (un objeto, un color, un material...)”. La consigna es que nunca se puede utilizar algo de uno mismo, buscando siempre algo del exterior. En caso de que el grupo sea muy competitivo y busquen un resultado, se da un punto al último en llegar al objetivo. No debe eliminarse a ningún jugador.

Adaptaciones:

1A, 1B, 2A y 2B en un principio, para motivar al jugador con movilidad reducida se nombrarán los objetos más próximos a él y, progresivamente se irá alejando el objetivo. Aquellos jugadores que tengan problemas de prensión, podrán acercarse simplemente al objeto y contactar con alguna parte del cuerpo o con las ayudas de deambulación.

DP1 y DP2 no requiere adaptación una vez que queda claro la consigna a ir a tocar.

DP3 y DP4 será mejor que jueguen en pareja para no ser siempre los últimos en ir a realizar la acción.

Los transportes:

Objetivos: desarrollo de la fuerza.

Materiales: no es necesario.

Descripción: se forman grupos de 4 o 5 jugadores que se distribuyen por el espacio. Cada grupo deberá decidir una forma original de transportar y trasladar a uno de los compañeros. A la señal, se cambiará de forma de transporte y de sujeto transportado. Se trata de ver cuáles son los métodos más originales de transporte.

Adaptaciones:

1A, 1B, 2A y 2B asumirán un papel muy pasivo, dado que es peligrosa la acción propuesta. Podrían ir de un grupo a otro proponiendo las formas de desplazamiento. Si los jugadores 2A y 2B presentan PC sí podrán adoptar un papel activo y se designará un jugador colaborador o bien el mismo guía para dar mayor seguridad.

DP1 y DP2 no se requiere adaptación.

DP3 y DP4 necesario soporte por parte de los compañeros.

1, 2, 3 pica pared:

Objetivos: desarrollar la organización temporal y control de la velocidad.

Materiales: no es necesario.

Descripción: todo el grupo a una distancia de unos 15 metros de la pared, tras una línea ("casa"). Uno de los jugadores, el que "para", cara a la pared. El jugador que "para", inicia el juego gritando "¡1, 2, 3, pica pared!" cara a la pared. Los miembros del grupo aprovecharán el espacio de tiempo en que grita la consigna para irse acercando. Al acabar de decirlo se gira rápidamente y el grupo se hallará en situación de estatuas. Si el que "para" detecta a alguno moviéndose, éste volverá a "casa", perdiendo la distancia conseguida hasta el momento. El objetivo del grupo es acercarse al que "para" y tocarlo. Cuando es así, todo el mundo sale huyendo a casa. Si alguno es atrapado, pasará a parar.

Adaptaciones:

1A y 1B cuando sean perseguidos se marcarán 1 o 2 refugios más próximos. Si paran, pondrán de cara a los compañeros con los ojos cerrados y cuando lo toquen los compañeros huirán con una forma de desplazamiento prefijada por ellos. Podrán tocar de varias formas:

- ✓ A un metro de distancia nombrar al compañero.

- ✓ Lanzar un balón de espuma, que llevará sobre las piernas, al compañero más próximo.

2A cuando pare deberá buscar una posición cómoda: estar frontal y sólo girar la cabeza, estar frontal y cerrar los ojos. Cuando lo toquen, dependiendo de su velocidad, los compañeros podrán huir a paso de hormiga en línea recta. Si la mano libre no es hábil, atrapará a los compañeros situándose a su altura y gritando su nombre + tocado. El guía hará sombra para evitar los choques de huída. Si el jugador 2A presenta PC y, por lo tanto, problemas de equilibrio en situación de estatuas, se le permitirán movimientos reequilibradores sin mover la posición de los pies.

2B igual a 2A pero, al ser más rápido, al ser tocado los compañeros harán una sola habilidad. Para tocar al que para bastará que esté a 2m de la pared para gritar el nombre del que para + tocado. Se situará un refugio relativamente próximo según su velocidad. Si presenta PC y utiliza andador, podrán aplicarse los mismos criterios que en el caso de silla de ruedas.

DP1, DP2 y DP3 no se requiere adaptación.

DP4 se recomienda que participen en pareja, de no ser así no puede adaptarse por problemas de comprensión de la dinámica del juego.

Aerobic:

Objetivos: desarrollo de la expresión corporal.

Materiales: una radiograbadora y cintas con distinta música.

Descripción: nos dispondremos en el espacio como si de una clase de aeróbic se tratara. Dispersos por el espacio, todos mirando al guía. La actividad consistirá en moverse libremente al ritmo de la música y con unos pasos determinados. El guía empezará la actividad y los jugadores deberán imitarle. Posteriormente será uno de los jugadores el que adopte el rol del guía y terminará la actividad cuando todos lo hayan asumido.

Adaptaciones:

Cada participante se moverá y expresará como así lo sienta. Los demás respetarán e imitarán a todos sus compañeros. La finalidad de la actividad será potenciar la expresividad de las propias emociones y sentimientos.

Bailando, bailando:

Objetivos: desarrollo de la organización temporal.

Materiales: pañuelos o telas y música.

Descripción: cada jugador dispondrá de un pañuelo. Todos se distribuirán libremente por el espacio. Una vez que empiece a sonar la música podrán bailar o moverse con el pañuelo como les apetezca. El guía irá citando partes del cuerpo y en este momento los jugadores deberán colocarse el pañuelo sobre la parte nombrada y seguir bailando al ritmo de la música.

Adaptaciones:

DP3 a veces será necesario un trabajo más lento y directo. Primero nombrando la parte del cuerpo, esperar que los participantes la identifiquen, que sean capaces de identificarla en su propio cuerpo. Aunque en algunos casos tenga que ser el guía el que realice la acción y por imitación los participantes la irán repitiendo.

DP4 se limitarán a moverse o a manipular el pañuelo con o sin ayuda del guía.

Variantes:

- ✓ Realizar el mismo juego en pareja. Cuando el guía dé la consigna cada jugador deberá anudar o colocar el pañuelo sobre la parte del cuerpo nombrada de su pareja.

Los participantes con menor grado de afectación podrán agruparse también por parejas, pero en este caso sin pañuelos. Cuando el guía nombre una parte del cuerpo de los componentes de la pareja habrán de seguir bailando unidos por la parte nombrada.

Juego del banco

Objetivos: desarrollar habilidades motrices básicas y percepción auditiva.

Materiales: un banco sueco y música.

Descripción: grupos de máximo 12 jugadores. El banco en el centro del espacio y todos sentados en él. El juego consistirá en que al oír música todos tendrán que levantarse del banco y dar vueltas alrededor de él. Cuando cese la música todos tendrán que sentarse de nuevo evitando ser el último, ya que si se repite dos veces la situación dicho jugador quedará eliminado.

Adaptaciones:

No es posible la participación en silla de ruedas.

DP4 no será necesario llegar a la eliminación sino que el objetivo será que cada alumno llegue a darse cuenta y a relacionar la música con el movimiento y el silencio con la no actividad, sentándose en el banco. Será un reto más personal que de equipo.

Carrera multitudinaria:

Objetivos: desarrollo de la velocidad y habilidades motrices básicas.

Materiales: aros pequeños.

Descripción: los participantes se situarán por pareja frente a la línea de salida. Uno de cada pareja dispondrá de un aro. El juego consistirá en que todos los componentes de la pareja que tengan el aro en sus manos, a la voz de ¡ya!, tendrán que intentar lanzar el aro lo más lejos posible, mientras que sus compañeros deberán salir corriendo en su búsqueda. Una vez recuperado volverán corriendo a su posición inicial. Invitaremos a los participantes a competir en “que pareja lanza el aro más lejos”, y podrán hacer tantas pruebas como se quiera, pero dentro de un tiempo determinado.

Adaptaciones:

1A, 1B, 2A y 2B se sugiere que sean los que lanzan el aro.

DP3 y DP4 será el guía el que juntamente con todos los jugadores se situará detrás de la línea de salida con tantos aros como participantes haya. A la voz de ¡ya! Lanzarán todos los aros a la vez y todos saldrán a buscar un aro cada uno, siempre con el soporte verbal y, si es necesario, directo del guía.

El cuento de los sonidos:

Objetivos: desarrollo de la percepción auditiva y habilidades motrices básicas.

Materiales: un cassette con distintos sonidos grabados (que serán la base del cuento) y el material que podamos encontrar en el lugar.

Descripción: todos agrupados alrededor del cassette. En una primera fase, el guía presentará los distintos sonidos del cuento a los jugadores pidiéndoles que se encuentren una acción o movimiento para cada uno de ellos. Entre sus propuestas y nuestra ayuda podemos establecer una relación de sonidos y movimientos. Una vez establecida nos dispondremos a escuchar el cuento y a interpretarlo.

Adaptaciones:

Dependiendo del grupo de participantes que realicen la actividad y teniendo en cuenta su grado de discapacidad se propondrán cuentos más fáciles o con mayor nivel de dificultad. También

podrán realizarse movimientos más o menos complejos en función de las características de los jugadores.

DP4 requerirá una mayor atención directa por parte del guía.

Variantes: el cuento estará grabado de diversas maneras una de ellas, la original, será dejando un gran margen de tiempo entre un sonido y otro. Poco a poco el tiempo entre los sonidos será cada vez más corto lo que comporta una mayor relación sonido/movimiento, un mayor desgaste físico una mayor atención y concentración. El orden de los sonidos también variará evitando así que el juego se realice por rutina.

Deslizándonos:

Objetivos: desarrollar habilidades motrices básicas.

Materiales: patines, patinetas o tablas con ruedas.

Descripción: presentación y explicación de las posibilidades de desplazamiento del material. Una vez mostrado el material se dejará a los participantes que practiquen con él libremente, ya sea con ayuda o sin ella, por parejas o de modo individual (siempre bajo la atenta mirada de los guías y ofreciéndoles siempre el apoyo necesario).

Adaptaciones:

A medida que la discapacidad se incremente irán surgiendo muchas más dificultades para practicar con los patines; entonces es el momento de intentar que se deslicen sobre las tablas, ya sea sentados en ellas, tumbados sobre ellas, o sencillamente empujados por los compañeros. La finalidad es que experimenten la sensación de deslizarse.

Dibujar en el espacio:

Objetivos: desarrollar habilidades motrices básicas.

Materiales: cintas parecidas a las utilizadas en gimnasia rítmica.

Descripción: cada participante con una cinta, repartidos libremente por el espacio. Se tratará de que realice, primero sin moverse y luego en movimiento, formas y dibujos en el espacio con la cinta.

Adaptaciones:

Se recomienda en aquellos jugadores con dificultades motrices que el educador les ayude guiándoles el brazo, realizando conjuntamente los movimientos del segmento superior.

Variantes: imitar el movimiento de algún compañero. Hacer más complejo el juego moviendo la cinta en carrera hacia delante, hacia atrás y otros.

Transportando dormilones:

Objetivos: desarrollo de la fuerza y habilidades motrices básicas.

Materiales: colchonetas.

Descripción: grupos de máximo 5 participantes, cada grupo con una colchoneta. El juego consistirá en transportar a un dormilón por el área de juego. El dormilón estará plácidamente estirado sobre su colchoneta. Por turnos uno de los jugadores se convertirá en un dormilón, y esperará a que el resto del grupo lo lleve a dar una vuelta. Se cambiará el rol del dormilón hasta que todos los miembros del grupo lo hayan ocupado.

Adaptaciones:

Si hubiera un dormilón muy pesado se pueden unir dos equipos. Para facilitar las cosas a los jugadores con dificultades de prensión se pueden atar cuerdas alrededor de la colchoneta y tirarán de ellas. Si el grupo es heterogéneo no habrá problemas en la participación de los DP4. DP4 si el grupo es homogéneo será muy difícil su participación dados sus problemas de coordinación y frecuentemente de prensión.

Iniciación a la escalada

Objetivos: desarrollo de habilidades motrices básicas.

Materiales: 5 o 6 espalderas instaladas de modo consecutivo.

Descripción: se trata de recorrer todas las espalderas sin poder tocar el suelo con los pies en ningún momento.

Adaptaciones:

1A, 1B, 2A, 2B no es posible su adaptación.

DP1, DP2, DP3 y DP4 aquellos miembros del grupo que tengan afectaciones motrices, requerirán de una atención muy especial por parte del educador y se realizarán ejercicios mucho más sencillos (tomar contacto con la primera barra de la espaldera, sólo agarrándose de una mano). A cada nivel se le aplicará el ritmo que requiera. Deberá prestarse atención a ser respetuosos con los miedos que puedan surgir, nunca obligar sino ayudar.

El globo volador:

Objetivos: desarrollar habilidades coordinativas.

Materiales: una red, o mecate para dividir el terreno, y globos grandes.

Descripción: en un espacio delimitado y dividido por la mitad con la red. Grupos de 12 a 14 jugadores uno a cada lado de la red. Cada equipo tendrá que mantener el globo en el aire, a la vez que intentará enviarlo al campo del equipo contrario. Éste podrá ser lanzado indistintamente después de uno o más golpes en el propio campo. De igual manera podrá ser lanzado ya sea por un solo jugador o por varios jugadores a la vez. Lo importante es mantener siempre al globo en el aire.

Adaptaciones:

2B podrán jugar sentados en una silla, poniendo como condición que antes de pasar el globo al equipo contrario, deberá ser tocado por el compañero 2B

1A y 1B reglamento igual que 2B, si 1B lo requiere tendrá un ayudante que facilite la movilidad de sus brazos.

DP1 y algunos DP2 se les puede marcar algunas pautas como que sea después de 2 o 3 toques cuando tengan que hacer volar el globo al campo contrario, o bien que lo han de hacer volar con una o dos manos, o bien con tres dedos, con un dedo o cualquier otro.

DP3 y DP4 este juego resulta muy motivador aunque también comporta una gran dificultad de coordinación. Será un gran logro el que sean capaces de golpear el globo tanto en el aire como en el suelo. Requerirá un soporte muy directo por parte del guía.

Invasión aérea:

Objetivos: desarrollar habilidades motrices básicas (lanzamientos).

Materiales: pelotas de cualquier tipo (menos medicinales), una cuerda y tela grande.

Descripción: se divide el espacio en dos campos. La delimitación de los campos será una cuerda de lado a lado del espacio, colgada a cierta altura sobre la cual tenderemos la tela. Dividiremos a los participantes en 2 grupos y cada grupo se situará en un lado del campo en el cual habrá cajas con pelotas. A la señal se vaciarán las cajas y cada jugador tendrá que coger una o varias de las pelotas que encuentre en su campo y lanzarla al campo contrario. La finalidad del juego consiste en intentar sacar todas las pelotas del propio campo y enviarlas al lado contrario. Ganará el equipo que al finalizar el juego tenga menos pelotas en su campo.

Adaptaciones:

Para los participantes con problemas de prensión debe haber un ayudante que le acerque los balones, si no le es posible lanzarlo con la mano sobre la cuerda, puede hacerlo con el pie y por debajo. **Nota:** los balones deben ser preferiblemente livianos, para evitar que golpeen a alguno de los participantes.

La jungla:

Objetivos: desarrollar habilidades motrices básicas.

Materiales: varios metros de elástico (preferiblemente ancha) y colchonetas (no son necesarias).

Descripción: anteriormente al inicio de la sesión habremos creado “la jungla”. Para ello habremos distribuido el elástico por todo el espacio, atándola de un lado a otro y a diferentes alturas. Atándolo de troncos, árboles, techos, paredes, u otros. El suelo lo habremos recubierto con las colchonetas. Los jugadores sentados en el suelo. El objetivo del juego consistirá en intentar atravesarla. Para ello deberá hacerse todo lo que sea necesario para poder atravesarla.

Adaptaciones:

1A y 1B debe tenerse cuidado de no colocar las cintas muy bajas para que les sea posible pasar.

2A y 2B deberán contar siempre con un asistente para ayudarle a solventar algunos de los obstáculos.

DP1, DP2, DP3 y DP4 dependiendo de las capacidades motrices de los jugadores podemos ir variando la dificultad de “la jungla”, es decir aumentar la espesura del elástico, aumentar la altura, poner mayores dificultades u otros.

La selva:

Objetivos: desarrollar habilidades motrices básicas

Materiales: material de espuma, almohadas, cuerdas, bancos, colchonetas, telas grandes, conos, y demás.

Descripción: previamente se distribuirá el material por el espacio con la intención de crear una situación y ambiente parecido al de una selva. Colgarán cuerdas, se colocarán conos, se crearán rampas de espuma, y más. Los participantes observarán la selva, mientras el guía les va explicando sus posibilidades de acción. Seguidamente se dará la consigna de que a la de tres podrán jugar, subirse a dónde quieran o participar cuanto quieran, pero teniendo siempre

presente no hacer daño a los demás, guardar el turno si se encuentran varios participantes en un mismo espacio y respetar el material.

Adaptaciones: Cada vez que se encuentren varios participantes en un mismo espacio y respetar el material.

En los grupos de mayor grado de discapacidad en los que haya asociado una falta de iniciativa será un guía quien narre una historia en la que todos tengan que ir ejecutando las acciones que se vayan contando.

¿Quién atrapa la luz?: (juego para salón)

Objetivos: estimular y desarrollar las capacidades sensomotrices.

Materiales: ropas y una o dos linternas.

Descripción: el espacio estará transformado en un gran laberinto con ropas de distintas dimensiones, y a diferentes alturas. Una vez observado el espacio será el momento en que se apagarán las luces (no debe quedar muy oscuro). Solamente quedará visible la luz de una linterna que será la luz que los participantes deben atrapar. La luz no siempre estará fija sino que será intermitente y también variará de lugar (pudiendo ser una segunda linterna accionada por un asistente que se encuentre en otro lugar de la sala). Para atrapar la luz nos debemos desplazar por el laberinto formado por las ropas.

Adaptaciones:

Dependiendo de las características de los participantes y de cómo se desenvuelvan en el juego podremos variar el número de obstáculos, así como el tiempo de permanencia de la luz (dejar más tiempo la luz de una linterna o bien variar de una linterna a otra con mayor frecuencia).

Llevar o traer:

Objetivos: desarrollar la resistencia.

Materiales: aros, bastones, y un silbato.

Descripción: equipos de máximo 4 jugadores, cada equipo se situará formando una fila, frente a un bastón colocado de manera vertical, situado a unos 4 – 5 m de distancia. Cada jugador dispondrá de un aro. Al oír el silbato el primero de cada equipo saldrá con el aro en la mano hacia el bastón que le corresponda y deberá colocar el aro en el. Una vez colocado volverá hasta su fila donde dará relevo al segundo del equipo que emprenderá la misma acción. Así

sucesivamente hasta que le vuelva a tocar salir al primero. Esta vez la acción será a la inversa, es decir, el jugador habrá de recoger el aro. El relevo se realizará tantas veces como se crea conveniente. Cada vez que se recoja o se deje el aro, se sumará un punto y ganará el equipo que más puntuación haya sumado en el tiempo que se haya establecido como límite.

Adaptaciones:

1B puede resultar necesario un asistente para introducir el aro en el bastón.

2B igual que 1B.

Algún DP2, DP3 y DP4 será necesario que la puntuación la lleve el guía. En los jugadores con gran nivel de discapacidad deberá tenerse en cuenta la dificultad de comprensión de las consignas o, si éstas resultan demasiado complejas. Habrá un soporte directo por parte del educador.

Variantes: realizar el juego sin ningún tipo de puntuación, pero utilizando el silbato para dar la salida cada vez. Así se conseguirá un mayor sentimiento de competitividad que puede resultar más motivante.

Los masajes:

Objetivos: experimentar sensaciones propioceptivas. Establecer y favorecer la comunicación.

Materiales: colchonetas, pelotas pequeñas de distintas texturas, música suave que invite a la relajación y un asistente por cada participante.

Descripción: crear un buen clímax en el espacio donde realicemos la actividad atendiendo la luz, silencio, música de fondo, a la vez que relajar/tranquilizar al alumno. La actividad consistirá primeramente en intentar que el participante se coloque sobre la colchoneta en la posición que se encuentre más cómodo, y será a partir de aquí que intentemos, mediante el masaje con las pelotas, que vaya experimentando nuevas sensaciones y percibiendo su cuerpo. Al mismo tiempo, aprovecharemos la situación para favorecer la comunicación con el participante.

Adaptaciones:

No son necesarias.

Mini –minigolf

Objetivos: control de la respiración.

Materiales: pelotas de ping-pong, tacos de plástico o madera, cinta adhesiva o tiza.

Descripción: se marcan tres campos de mini golf distintos entre si. Para realizarlos se utilizan los materiales para crear circuitos por los que habrán de desplazarse las pelotas de ping-pong hasta llegar a la línea de meta marcada en el campo. El juego consistirá en desplazar soplando la pelota por la pista marcada. Mientras un componente del equipo realiza la acción, el resto de jugadores le anima esperando su turno.

Adaptaciones:

1A, 1B, 2A y 2 B se podrá marcar un terreno de mini golf sobre una mesa grande para facilitar su participación.

DP3 y DP4 es muy difícil su participación por sus dificultades para soplar.

Paracaídas y lluvia de pelotas:

Objetivos: fomentar la cooperación, y desarrollar habilidades motrices básicas.

Materiales: un trozo de tela (paracaídas) rectangular grande y unas 250 – 300 pelotas de pequeñas dimensiones y poco peso.

Descripción: la tela estará situada a una altura de unos 50 cm a 1 m por encima de la cabeza de los jugadores (la altura va en función de la edad). Para ello se ata la tela a unas cuerdas que a su vez se atarán a árboles, techo u otro. Las pelotas se colocarán dentro de una caja o recipiente y a la de tres vaciaremos la caja quedando distribuidas libremente por el espacio. Una vez dada la consigna los jugadores deberán recoger todas las pelotas y colocarlas dentro del paracaídas. Una vez que estén todas las pelotas dentro, los jugadores se situarán bajo el paracaídas con la finalidad de hacer saltar todas las pelotas que se hallen en su interior. Podremos repetir la acción tantas veces como se crea necesario.

Adaptaciones:

1A, 1B, 2A y 2B un asistente le ayudará a recoger las pelotas o a lanzarlas si fuera necesario.

Cada jugador seguirá su propio ritmo con el soporte pertinente por parte del guía.

El baile de la papa:

Objetivos: expresión corporal.

Materiales: un reproductor de música y una papa (o un globo pequeño o pelota pequeña) por pareja.

Descripción: por parejas, repartidos libremente por el espacio, deben moverse al ritmo de la música sujetando ambos la papa con las dos frentes. La papa no puede caerse.

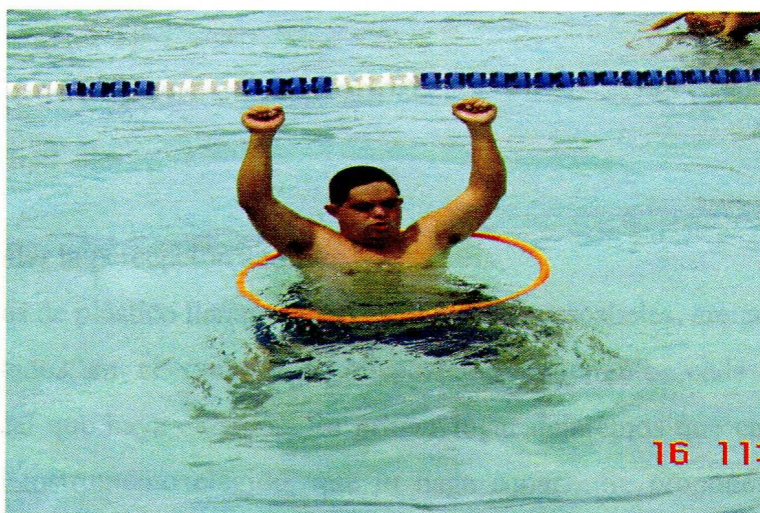
Adaptaciones:

Los miembros de las parejas deberán ser de estatura similar. Se aconseja emparejar a las personas con poca movilidad con otras que no tengan tanta afectación. Los DP4 y algunos DP3 deberán recibir atención muy directa del guía y, para facilitarles la acción, podrán llevar atada la papa a su cuerpo, simplemente intentando bailar conjuntamente con su pareja.

1A y 1B puede omitirse la papa, o proponer que traten de prensarla con la silla de ruedas.

Variante: sujetar la papa con otras partes del cuerpo.

Piscina con sorpresas:



Objetivos: desarrollo sensorial y perceptivo.

Materiales: piscina plástica de aproximadamente 2 m x 2 m x 60 cm y 25 – 50 pelotas.

Descripción: máximo 10 jugadores. El juego consistirá en introducir a los jugadores dentro de la piscina llena de pelotas, y que experimenten las sensaciones que puede producir encontrarse rodeado de pelotas, su tacto, sus colores y otras. Más adelante podemos esconder distintos objetos en el interior y pedirles que intenten encontrarlos. Este juego requiere tiempo y serán los propios jugadores los que poco a poco irán evolucionando en el juego y haciendo sus propias propuestas.

Adaptaciones:

Este juego está especialmente indicado para los más pequeños y para los alumnos con grandes afectaciones, de ahí que la dinámica del juego no conlleve muchas consignas.

Variantes: la piscina puede llenarse con distintos materiales intentando que cada uno de ellos proporcione nuevas y distintas sensaciones. Así la podremos llenar con arena, agua, bolas de papel y otros.

Pompas de jabón:

Objetivos: desarrollar habilidades motrices básicas. Estimulación a la acción (DP4).

Materiales: jabón y un utensilio para realizar pompas de jabón.

Descripción: sentados en círculo con la intención de que todos puedan ver la acción que realizará el guía, el cual realizará pompas de jabón con al intención de despertar la curiosidad de los jugadores. Conseguido lo anterior, la finalidad del juego será que tengan la motivación de levantarse (no es obligatorio) y atrapar las pompas.

Adaptaciones:

No son necesarias.

Los músicos:

Objetivos: desarrollar la percepción auditiva.

Materiales: botellas de plástico llenas de garbanzos, arroz, cascabeles, arena u otros.

Descripción: sentados en el suelo y en disposición de círculo, cada participante con el instrumento musical que haya elegido. En primer lugar dejaremos que cada uno experimente libremente con el instrumento elegido, que lo haga sonar. Se propone a todo el grupo la consigna de hacer mucho ruido y la voz de “stop” el ruido ha de cesar. A continuación se tratará de hacer poco ruido y a la voz de “stop” no se debe oír nada. Podemos seguir proponiendo consignas como hacer sonar el instrumento muy fuerte, muy deprisa, muy despacio, y otros.

Adaptaciones:

Si hay participantes con una discapacidad física asociada que le impida poder sostener el instrumento, se intentará encontrar algún modo alternativo de sujeción o de utilización (mediante ligas, elástico, a modo de tambor, bongos).

Variantes: si el nivel de discapacidad de los participantes lo permite intentaremos acompañar una canción con los instrumentos, o bien seguir un mismo ritmo todos a la vez.

La varita mágica:

Objetivos: expresión corporal.

Materiales: una varita por jugador.

Descripción: todos tras una línea de salida, uno al lado del otro. Primero se pactará un modo de desplazarse con la varita (como si fuera un caballo, un manillar de moto, un perito, u otros). A la señal se tratará de llegar lo antes posible desplazándose de ese modo a la línea de meta.

Adaptaciones:

1A, 1B, 2A, 2B no es posible su adaptación.

DP1, DP2, DP3 y DP4 en aquellos casos de afectación más grave, será el guía quien elija el modo de desplazamiento y el que preste el soporte necesario a lo largo del recorrido.

Unidad 4

LA MÚSICA

El canto y la expresión corporal son actividades complementarias a las metodológicas más comunes en la enseñanza tradicional. Pueden ser utilizadas como apoyo a la labor cotidiana, mejorando la expresión verbal y corporal de los participantes, además de representar una fuente de motivación para el aprendizaje.

Las aplicaciones más generales de la música en personas con discapacidad son:

- ✓ Portador de información: la canción puede aportar información que mejorará el desarrollo de conceptos (“alrededor”, “más”, “primero”).
- ✓ Telón de fondo para el aprendizaje.
- ✓ Estructura física para la actividad de aprendizaje: por ejemplo, el ritmo, la melodía, y el tiempo de una canción pueden aportar un marco para destrezas de aprendizaje tales como los movimientos motores de precisión que implica un juego con los dedos.
- ✓ Reflejo de destrezas o procesos que hay que aprender: por ejemplo, se pueden combinar conceptos musicales y no musicales, como los altos o bajos, los suaves o estridentes (Ramsey, 1990).

Objetivos:

- ✓ Proporcionar conocimientos por medio de la música, que faciliten el proceso de enseñanza aprendizaje y que influyan en el mejoramiento educativo.
- ✓ Ampliar y enriquecer el proceso enseñanza aprendizaje de los maestros, padres u otros encargados de niños, mediante el conocimiento del juego, el canto y la expresión corporal.

Están guindando mis orejas

Están guindando mis orejas,
pendulando mis orejas

y se pueden amarrar

y hacer un lazo muy bonito

y tirarlas a los hombros

como un buen soldado

están guindando, pendulando mis orejas

(se repite todo cada vez más rápido, y acompañado de mímica)
(Valverde, s.f.).

Músico yo soy

Músico yo soy, a tocar yo voy

Coro: músico tú eres, a tocar tú vas.

Toco el tambor

Coro: tocas el tambor.

Voy a tocarlo

Coro: vas a tocarlo.

Todos: pamparán, panpan, panpanpan, panpanpan

(Se va cambiando el instrumento)

violín: fio, fio, fio, fa.

Flauta: flio, flio, flio, fa.

Campana: clon, clon, clon.

Platillos: chio, chio, chio, cha (Valverde, s.f.).

Juan, Paco, Pedro de la mar

Juan, Paco, Pedro de la mar

es mi nombre si,

y cuando yo me voy,

me dicen lo que soy,

Juan, Paco, Pedro de la mar

Trala lala lala lala. (bis)

(Este canto se acompaña por gestos y se repite cada vez más
rápido y suave) (Valverde, s.f.).

La pachanga

Si tú quieres bailar la pachanga

Si tú quieres bailar la pachanga

Si tú quieres bailar la pachanga

El pie lo nuevo así, así, así, así

La cintura la nuevo así, así, así, así

Los hombros los nuevo así, así, así, así

Las manos las nuevo así, así, así, así

La pachanga la bailo así, así, así, así (Valverde, s.f.).

Los esqueletos

Cuando el reloj marca la una
los esqueletos salen de su tumba

Que chumba, que chumba, que chumba chumba chumba

Cuando el reloj marca las dos

los esqueletos comen arroz

Que chumba, que chumba, ...

Cuando el reloj marca tres

los esqueletos se vuelven al revés

Que chumba, que chumba, ...

Cuando el reloj marca las cuatro

los esqueletos se van al teatro

Que chumba, que chumba, ...

Cuando el reloj marca las cinco

los esqueletos pegan un brinco

Que chumba, que chumba, ...

Cuando el reloj marca las seis

los esqueletos ven notiseis

Que chumba, que chumba, ...

Cuando el reloj marca las siete

los esqueletos ven ultrasiete

Que chumba, que chumba, ...

Cuando el reloj marca las ocho

los esqueletos comen bizcocho

Que chumba, que chumba, ...

Cuando el reloj marca las nueve

los esqueletos todos se mueven

Que chumba, que chumba, ...

Cuando el reloj marca las diez

los esqueletos se vuelven a meter

Que chumba, que chumba, ...

Cuando el reloj marca las once

los esqueletos se bañan en bronce

Que chumba, que chumba, ...

Cuando el reloj marca las doce

los esqueletos toman su pose

Que chumba, que chumba, ... (Valverde, s.f.).

Una sardina

Una sardina
dos sardinas
se fueron de paseo
y no me invitaron
al chichi guagua
al guagua chichi

Que lo repita, mi amigo (Valverde, s.f.).

La granja

Vengan a ver mi granja, vengan todos
vengan a ver mi granja que es hermosa,
si el perro hace así... guau guau
Opacamara, opacamara, opa opa opa
Opacamara, opacamara, opa opa opa
Vengan a ver mi granja, vengan todos
vengan a ver mi granja que es hermosa,
si el gato hace así... miau miau

Si chompipe hace así.... complplplpl

La gallina, el pato, el chanco.... (Valverde, s.f.).

La marcha del calentamiento

Esta es la marcha del calentamiento
Vamos a ver la fuerza del valiente
Jinetes a la carga: con una mano.
Esta es la marcha del calentamiento
Vamos a ver la fuerza del valiente
Jinetes a la carga: con una mano,
con la otra.

Esta es la marcha del calentamiento
Vamos a ver la fuerza del valiente
Jinetes a la carga: con una mano.

con la otra
con un pie
con el otro
la cintura
la cabeza
dando vueltas
siéntense.

(Valverde, s.f.).

La foca Marisol

Había una foca chuchugua chuchugua
que se llama Marisol chuchugua chuchugua

la trajeron desde el polo

a Costa Rica en avión pon pon pon pon
chuchugua chuchugua

su mamá que la quería chuchugua chuchugua
la vino a visitar chuchugua chuchugua

la trajeron desde el Polo

a Costa Rica en avión pon pon pon pon
chuchugua chuchugua

y aquí termina la historia chuchugua chuchugua
de la foca Marisol chuchugua chuchugua

la trajeron desde el Polo

a Costa Rica en avión pon pon pon pon
chuchugua chuchugua (Valverde, s.f.).

Andar en tren

Andar en tren (bis)

es de lo mejor (bis)

se tira el cordel (bis)

y se para el tren

el inspector (bis)

luego vendrá (bis)

y mandará (bis)

detener el tren

Se puede alternar solo y todos. También se puede repetir
cambiando la inflexión de la voz o imitando diferentes
personajes. (Blanco, 2002).

La mar estaba serena

La mar estaba serena

serena estaba la mar

la mar estaba serena

serena estaba la mar.

Con A

Con E

Con I

Con O

Con U (Blanco, 2002).

Oh Susana

A las seis de la mañana

cuando va a salir el sol

levantamos la bandera

y salimos de excursión

Oh Susana, no llores por mí

Que me voy por la mañana

Y en la tarde estoy aquí (bis)

Diez mil libras de equipaje

pa'siete horas de acampar

tres kilómetros de altura

sobre el nivel del mar

Oh Susana, no llores por mí

Que me voy para Santa Ana

y no vuelvo más aquí (bis) (Blanco, 2002).

Y si no hay oposición

Y se tienes muchas ganas de reír ja, ja.

Y si tienes la ocasión y si no hay oposición, no te quedas con las ganas de reír, ja ja.

Y si tienes muchas ganas de cantar, la, la.

Y si tienes la ocasión,

y si no hay oposición,

no te quedes con las ganas de cantar, la, la.

Se continúa reemplazando la acción:

aplaudir, silbar, zapatear, otras(Blanco, 2002).

Viva la gente

Esta mañana de paseo

con la gente me encontré

al lechero, al cartero,

al policía saludé.

Detrás de cada ventana y

puerta reconocí, mucha gente que

antes ni siquiera la ví.

Viva la gente

la hay donde quiera que vas.

Viva la gente

es lo que me gusta más.

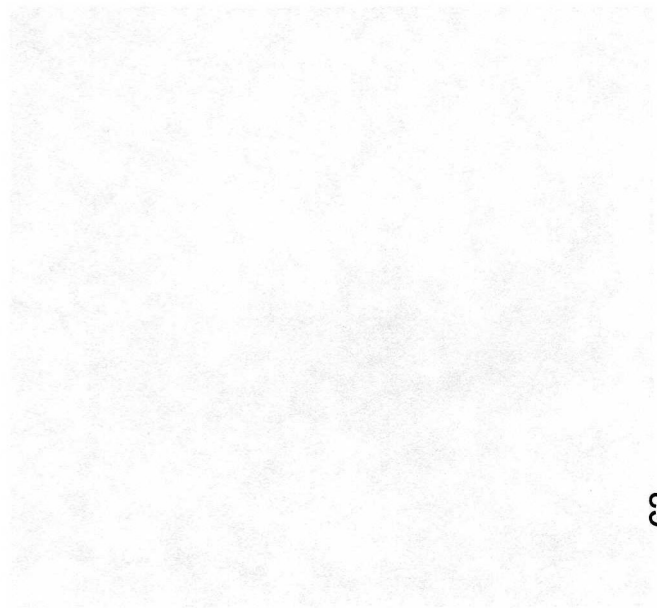
Con más gente a favor de gente,

en cada pueblo y nación,

habría menos gente difícil

más gente con corazón.

Dentro de cada uno
hay un bien y hay un mal,
más no dejes que ninguno
ataque a la humanidad,
ámalos como son,
y lucha por que sean
los hombres y mujeres
que Dios quiso que fueran.
Gente de las ciudades,
así les dije yo,
los vi como un ejercito
cada vez mayor,
entonces me di cuenta,
de una gran realidad,
hay cosas muy importantes,
pero la gente lo es más(Blanco, 2002).



Unidad 5

EL DIBUJO Y LA PINTURA

El dibujo y la pintura son manifestaciones recreativas del niño, y extraordinarias oportunidades de expresión, manifestándose como códigos que permiten la comunicación de una manera muchas veces más profunda que lo que la palabra lo permite.

Además de los beneficios evidentes en lo referente al desarrollo de la propia imagen y de la creatividad, puede contribuir al desarrollo de las destrezas en áreas como el desarrollo motor de precisión (por ejemplo, rotación de la muñeca, perfeccionamiento del acto de asir), desarrollo cognoscitivo (medios-fines, transformaciones) y desarrollo del lenguaje (seguir órdenes, describir obras) (Ramsey, 1990).



Es importante no preocuparse tanto por la calidad del producto, porque se puede caer en una asistencia excesiva, limitando así tanto la creatividad como la oportunidad de aprender. Una manera de desplazar parte del énfasis sobre el proceso consiste en dejar suficiente tiempo para terminar la labor y para identificar por adelantado los objetivos.

Objetivos:

- ✓ Desarrollar la importancia del dibujo y la pintura en la recreatividad del niño.
- ✓ Desarrollar las capacidades comunicacionales y de creación de los niños

NOTA: Al adquirir o fabricar las pinturas asegúrese de que estas seas comestibles, debido a que es muy probable que los participantes las lleven a sus bocas.

Las Tintas

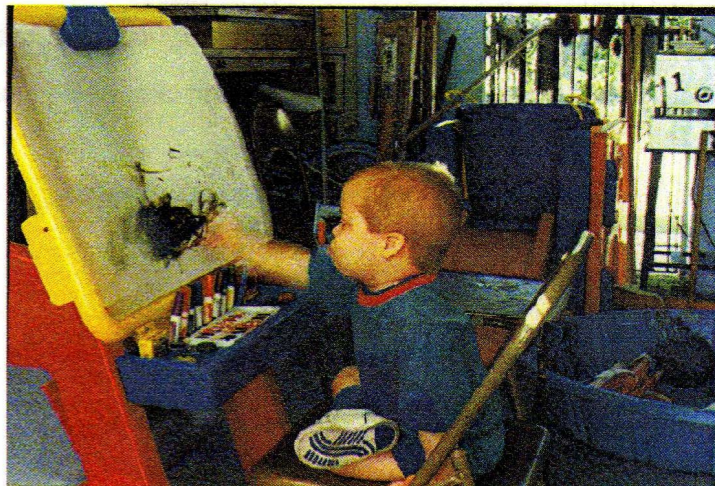
Materiales: papel para el dibujo, pinturas, aplicador (pincel, un palito, una cucharita, u otro).

Descripción: se moja el papel de dibujo, de manera que quede bien mojado. Se dejan caer sobre él gotas de tinta de distintos colores. Estos se esparcirán sobre el papel mojado, mezclándose entre sí. Si se quiere, se puede mover el papel hacia uno u otro lado de la superficie, o soplar fuertemente sobre un área, para esparcir el color.

Manchas aguadas guiadas

Materiales: los mismos de la técnica anterior.

Descripción: el procedimiento es el mismo, sólo que una vez que se deja caer la tinta, soplando por la pajilla se guiará la mancha sobre la superficie.



Negativos

Materiales: con lápiz de escribir suave se cubre toda la superficie con la que se quiere dibujar.

Descripción: con la punta del borrador se procede a dibujar, borrando.

Manchas simétricas

Materiales: papel para dibujar, pinturas de varios colores.

Descripción: se dejan caer sobre el papel gruesas gotas de pintura, de varios colores. Luego, se dobla el papel por la mitad, y se presiona con la mano para que la pintura se esparza. Se abre nuevamente la hoja y se invita a los niños a que descubran formas.

Papeles sobre papeles

Materiales: papel blanco fuerte o cartón corriente, páginas de anuncios con colores variados de revista o periódico. Algunos bordes pueden ser suavizados desgarrando el papel con los dedos,

Descripción: deben pegarse las formas juntas o superpuestas. A los recortes de papel se le pueden añadir otras texturas como papeles metálicos, tejidos, y más.

Los sellos

Materiales: una papa, una zanahoria, un borrador de lápiz, témperas, hojas blancas.

Descripción: se le da forma al sello, se apoya sobre la témpera y se marca sobre la hoja blanca. Pueden usarse varios sellos y varios colores.

Todas estas actividades se pueden realizar sin ningún tipo de adaptación, si el participante tiene problemas de prensión una persona le proporcionará la ayuda que necesite.

Unidad 6

TÍTERES

Debido a que los niños viven su vida a través de la fantasía, los títeres son uno de los métodos más efectivos para usar esa fantasía, y así ayudarlos con sus emociones y los problemas de la vida real. Combinando esa fantasía con la realidad se puede tener una mejor oportunidad de ganar confianza emocional y en el mundo simbólico de los niños.

Según Ramsey (1990) los títeres benefician en el desarrollo del lenguaje y de las habilidades de comunicación, a superar el aislamiento emocional y físico, en la construcción de autoestima, a alentar la liberación emocional, en la toma de decisiones, y como apoyo de la terapia física u ocupacional.

A menudo los niños se reflejan ellos y sus sentimientos a través de los títeres, pero se necesitan dos habilidades básicas para hacer efectivos los títeres como herramienta de trabajo, primero se debe modular la voz para adaptarla al personaje y segundo se debe animar en todo momento el títere.

Se debe practicar y hacerse un maestro en el uso de los títeres, de esta forma ayudar y animar a los participantes a que se involucren en la actividad.

Numerosos tipos de títeres están a la venta en los comercios o pueden hacerse, sin embargo para las personas discapacitadas, los títeres de mano no serían funcionales, por lo que se necesitan tipos alternativos de títeres. Una estrategia que resultará efectiva independientemente del tipo de títere que se utilice, consiste en permitir al niño el máximo control posible, este control deberá comenzar en la confección del títere, se debe permitir a los participantes que tomen cuantas decisiones sean posibles en relación con los materiales, colores, rasgos, y otros.

NOTA: los títeres se fabrican en un taller de manualidades, y luego pueden ser utilizados para realizar teatro, o ser usados en la sección referente a la música para animar las canciones.

Tipos de títeres

Títere de media: se usa una media blanca. Coloque su dedo pulgar en el talón de la media y sus otros cuatro dedos en el área de los dedos, esto creará algo parecido a una boca, píntelo

para formar la lengua y los labios, colóquele ojos con botones, cerca de una pulgada arriba de la boca. En el área de los nudillos coloque lana para simular el pelo.

Títere de papel aluminio: A un palo se le ata una bola de estereofón forrada con papel aluminio, el palo provee el agarre y puede ser cubierto con un material de color para tapar la mano. A la pelota se le ponen boca, nariz, ojos y pelo.

Títere de saco: Utilice un trozo de saco (puede utilizar cualquier tipo de tela) y haga una bolsa (como una media), ponga su mano dentro de la bolsa. En la parte de abajo deje espacio para los ojos, cejas y pelo, y en la parte doblada pinte la boca. El resto de la bolsa se puede pintar para que sea el cuerpo del títere.



Títere de palo: Arrolle periódico y forme una bola, átela a una palo de medio metro, y cubra la bola con tela color piel, con pintura hágale la cara. Ate otra pieza de tela de cualquier color al cuello y cubra su mano para formar el cuerpo.

Títere de vaso de papel: Haga un agujero del tamaño de un dedo en el fondo del vaso de papel en el que se introduce un cilindro para formar el cuello. Sobre el fondo del vaso ponga un círculo de papel de color para formar el sombrero, y al vaso píntele ojos, boca, nariz, cejas, puede ponerle lana para formar el pelo. El títere se toma por el cilindro y la mano se tapa con un trozo de tela de cualquier color.

Unidad 7

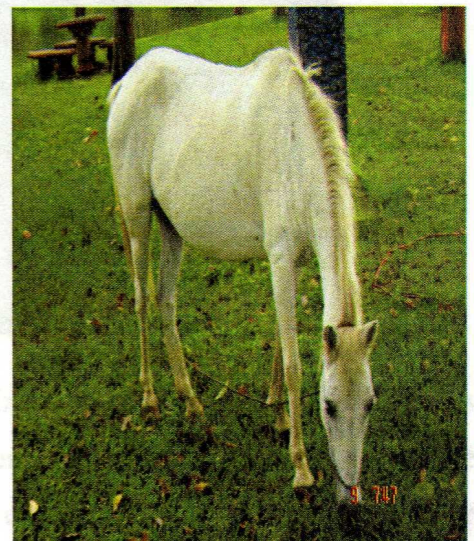
EQUITACIÓN

“La equitación desde le punto de vista de pedagogía de salud, pretende obtener un cambio en el comportamiento de las personas con trastornos del comportamiento, déficit de inteligencia en forma moderada o profunda y además personas con enfermedades psíquicas. Por un lado hay efectos corporales en la columna, la pelvis, la piel, la espasticidad, la ataxia y además una activación general de la circulación. Por otro lado contiene una variedad de impresiones y diversión” (Peters, 1998)

Contraindicaciones: osteoporosis, espondilitis anquilosante, hernia discal, enfermedad coronaria, sospecha de tumor, inflamación aguda, luxación de cadera, escoliosis en progresión, crisis convulsivas incontroladas, alergia al pelo del caballo.

Condiciones generales

- ✓ Historia clínica
- ✓ Casco de montar
- ✓ Caballos tranquilos y muy fieles
- ✓ Silencio absoluto
- ✓ Dispositivos de seguridad
- ✓ Condición excelente de los accesorios
- ✓ Tal vez accesorios como una escalera



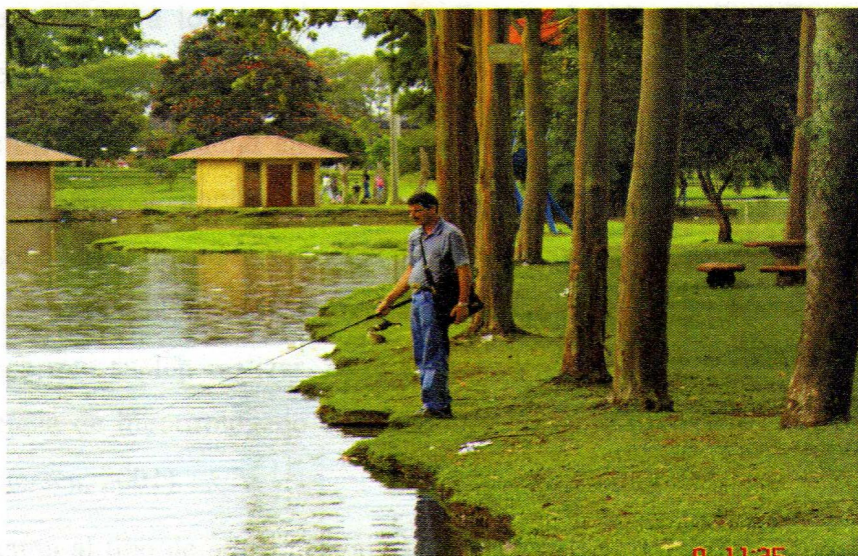
Depende del impedimento del participante sería necesario acompañarle sobre el caballo sentándose atrás y asegurándole.

Una persona lleva la rienda larga, otra camina al lado interior y otra al exterior.

Unidad 8

OTRAS OPCIONES

- ✓ Algunos lugares brindan la opción de la pesca, para lo cual solo se necesita de hilo nylon y carnada (que pueden ser lombrices o trozos de fruta). Se ubica a los participantes a la orilla del lago o río (manteniendo una distancia prudencial) con la caña sin olvidar una estricta vigilancia, lo ideal es que cada participante este con un acompañante.



- ✓ Si el lugar tiene los senderos necesarios para realizar una caminata, esta puede ser llevada a cabo, pero para esto es necesario tomar en cuenta las necesidades de cada uno de los participantes. Lo primero que se debe de hacer es inspeccionar la ruta, para cerciorarse de que no representa peligro alguno. El segundo punto a tomar en cuenta es la distancia que puede variar de 15 minutos (muletas, sillas de ruedas) hasta una hora (síndrome de Down, problemas emocionales). Lo siguiente es analizar la cantidad de ayudas que van a ser necesarias, debido a que es muy probable que haya que llevar en brazos en algún momento a alguno de los participantes.

Unidad 9

ALIMENTACIÓN

Síndrome de Down y Retardo Mental

La prevalencia de la obesidad está aumentando en todo el mundo a un ritmo vertiginoso. En las personas con síndrome de Down y Retardo Mental, este problema de salud es aún más importante si bien su prevalencia está disminuyendo en las últimas décadas gracias a la sensibilización de las familias ante el problema, a la aplicación de programas de medicina preventiva y a los cambios que se han producido en el estilo de vida de estas personas (Medlen y Petersen, 2001).

La causa de la obesidad en las personas con síndrome de Down se debe a varios factores. Se encuentran implicados tanto factores genéticos como exógenos. Los más importantes son: la disminución del índice metabólico en reposo, es decir, la menor capacidad para quemar o gastar el material energético que se aporta con los alimentos, la menor actividad física que suelen realizar, su mayor tendencia a hacer una vida sedentaria, y la mayor incidencia de hipotiroidismo en esa población, uno de cuyos efectos es la obesidad (Medlen y Petersen, 2001).

En cuanto al tipo de alimentación, **debe ser variada y equilibrada** como en el resto de los niños. Puede resultar sencillo utilizar la denominada **dieta semáforo** en la que los alimentos se clasifican de la siguiente forma:

Rojo. No se deben comer salvo en ocasiones especiales. Su consumo aumenta mucho las calorías de la dieta y contribuyen a la aparición y al mantenimiento de la obesidad.

Amarillo. Se deben comer pero moderando la cantidad. La cantidad no debe ser libre.

Verde. Se pueden comer a diario y la cantidad que se quiera, siempre y cuando la dieta sea variada y equilibrada, es decir, se mantenga el equilibrio entre los diferentes grupos de alimentos (hidratos de carbono, proteínas y grasas) (Medlen y Petersen, 2001).

<u>VERDE</u> Ensaladas Frutas salvo uvas y bananos Verduras Pollo y carne a la plancha Jamón bajo en grasa Pescado a la plancha o al horno Leche semidescremada Yogures descremados Queso fresco	<u>AMARILLO</u> Legumbres Papas cocidas Pasta Arroz Pan Aceite de oliva Huevos Plátano Uvas	<u>ROJO</u> Golosinas Bebidas azucaradas Repostería Pasteles Salsas Embutidos Frituras Mantequilla Quesos grasos Frutos secos Chocolates Miel Mermeladas Helados
---	--	---

Problemas Emocionales y de Conducta

Una dieta libre de gluten , caseína, levaduras naturales, el ajo, bebidas con cafeína (pueden tomar aguadulce o cualquier fresco natural con azúcar de forma moderada), condimentos.

La actividad de la enzima Sulfuro Transferasa se inhibe considerablemente ante la presencia de sustancias químicas con alto contenido de fenólico. Algunos compuestos están pigmentados y por esa razón es recomendable eliminar todas las comidas con condimentos, salicatos, Sulfato Libre y otros compuestos (Riviere y Martos, 1998)

Diversos estudios recomiendan la adición de enzimas complementarias como la Pepsina, Betaine Hycrochloride, Bromelain (que procede de la piña), Creon; debe considerarse que el uso de estos productos sólo debe considerarse como un suplemento a dietas libres de gluten y/o caseína. Se ha mostrado que la L-Glutamina estimula la producción de bilis en el intestino y, por lo tanto, ayuda en la reparación de la dañada pared intestinal y tiene efectos en la musculatura y en otros órganos internos. Hay gran cantidad de otros suplementos que podrían ser más o menos significativos: las vitaminas B1, B2, B3, B6, B12, B15, C, E y los minerales como el Magnesio, Zinc y el Molibdeno (Riviere y Martos, 1998).

En estos casos lo más recomendable es preguntar a los padres de familia si pueden proveer los alimentos que su hijo va a consumir.

NOTA: se puede hacer uso de medicamentos naturales,

Unidad 10

SEGURIDAD EN EL CAMPAMENTO

"Las actividades de un campamento no solo deben ofrecer experiencias buenas y provechosas a los participantes, sino además en la procura de que estas no representen un peligro, sino que sean seguras."



Buscando p

de riesgo frecue

✓ En el via

✓ Subir o b

Quedar atrapa

✓ Lugares

✓ Lugares que

✓ Reperos, closets, refrigeradores, ba

Golpes:

✓ Lanzam

✓ Puertas que se abren bruscadamente.

✓ Contra objetos (árboles, muebles, muros)

Contactos:

✓ Tocar superficies calientes (cocinas, lámparas, fogatas).

✓ Transportar alimentos muy calientes.

✓ Utilizar de manera incorrecta elementos cortantes, o punzantes.

Caidas: algunas de las condiciones inseguras que pueden originarlo:

✓ Calzado inadecuado.

✓ Senderos o áreas de juego resbalosos.

✓ Objetos en los senderos o áreas de juego (troncos, barro)

✓ Malas condiciones en los pisos de las cabinas.

✓ Superficies irregulares.

Unidad 10

SEGURIDAD EN EL CAMPAMENTO

“Las actividades de un campamento no solo deben ofrecer experiencias buenas y provechosas a los participantes, sino además en la procura de que estas no representen un peligro, ni generen por el lugar u otras circunstancias en que se realizan, peligro alguno.”

Buscando prevenir acerca de los posibles peligros, ofrecemos una lista de circunstancias de riesgo frecuente.

- ✓ En el viaje sacar por la ventana cualquier parte del cuerpo.
- ✓ Subir o bajar con el vehículo en movimiento.

Quedar atrapado:

- ✓ Lugares estrechos (entre los barrotes de una reja).
- ✓ Lugares que solo se pueden abrir por fuera.
- ✓ Roperos, closets, refrigeradores, baúles, pozos sépticos.

Golpes:

- ✓ Lanzamientos de objetos.
- ✓ Puertas que se abren bruscamente.
- ✓ Contra objetos (árboles, muebles, muros)

Contactos:

- ✓ Tocar superficies calientes (cocinas, lámparas, fogatas).
- ✓ Transportar alimentos muy calientes.
- ✓ Utilizar de manera incorrecta elementos cortantes, o punzantes.

Caídas: algunas de las condiciones inseguras que pueden originarlo:

- ✓ Calzado inadecuado.
- ✓ Senderos o áreas de juego resbalosos.
- ✓ Objetos en los senderos o áreas de juego (troncos, barro)
- ✓ Malas condiciones en los pisos de las cabañas.
- ✓ Superficies irregulares.

- ✓ Falta de iluminación.

Accidentes en áreas abiertas: tal vez sea donde hay que poner más énfasis, puesto que la incidencia es muy alta:

- ✓ Ríos, lagos, tanques, y otros.
- ✓ Fogatas, candelas, cocinas, lámparas, y otros.
- ✓ Elementos corto punzantes, cuchillos, hachas, estacas, machetes.
- ✓ Columpios, toboganes, subibajas, y otros.
- ✓ Alejarse del grupo sin avisar.

Accidentes por energía eléctrica:

- ✓ No realizar reparaciones, sin cortar antes la electricidad.
- ✓ No mojar aparatos eléctricos, no conectarlos o desconectarlos con las manos húmedas.
- ✓ Si se encuentran cables pelados, deben ser protegidos con cinta aislante.
- ✓ Es conveniente que la instalación eléctrica tenga caja de breker.

Unidad 11

EL BOTIQUÍN

Es importante seguir las siguientes indicaciones:

- ✓ **Debe permanecer fuera del alcance de los niños.**
- ✓ **Nadie debe sacar ni ingerir medicamentos sin la vigilancia de una persona responsable.**
- ✓ **El botiquín es solamente para atender accidentes leves.**
- ✓ **Cuando se trata de accidentes más graves, debe de acudir inmediatamente a ayuda profesional (9-1-1, clínica, hospital).**
- ✓ **Antes de realizar una curación, las manos deben de ser esterilizadas.**

ELEMENTOS QUE DEBE TENER UN BOTIQUÍN

- ✓ Algodón
- ✓ Gasa
- ✓ Vendas
- ✓ Espadarapo
- ✓ Tijeras
- ✓ Pinzas
- ✓ Termómetro
- ✓ Alcohol
- ✓ Esterilizador

***NOTA:** Los medicamentos que deben tomar los participantes, no deben incluirse dentro del botiquín, estos deben ser manejados de forma individual por una persona responsable. Además ningún medicamento puede ser suministrado sin la autorización del Padre o encargado.

BLIOGRAFÍA

- Ajuriaguerra, J. de. (1983). Manual de psicopatología del niño. Barcelona: Toray-Masson.
- Bauzer, E. (1996). Juegos de Recreación. Argentina: Editorial Ruy Díaz.
- Bolaños, A., y Elizondo, N. (2004). Efecto de una jornada de actividades físico-recreativas sobre los estados anímicos y el bienestar laboral en trabajadores de una empresa de telecomunicaciones. Tesis de Licenciatura en Salud. Escuela Ciencias del Deporte. Universidad Nacional.
- Blanco, A. (2002). Libro Cancionero. Costa Rica: Litografía e Imprenta LIL,S.A.
- Borton, L (1998). Discapacidad y Sociedad. Madrid: Moratá.
- Catwrigth, R., Catwrigth, C., y Ward, M. (1984). Educating Special. California: Learners.
- Céspedes, E. (1986). Principios y Técnicas recreativas para la Expresión Artística del niño. San José: EUNED
- Céspedes, J., Madrigal, G., y Ovares, C. (2004). Elaboración e implementación de un manual de actividades físico-recreativas tendiente a mejorar el desarrollo socioemocional (autoestima y conductas agresivas) en niños abandonados de 9 y 12 años de edad de la Asociación Roble Alto. Tesis de Licenciatura en Salud. Escuela Ciencias del Deporte. Universidad Nacional.
- Clemente, R y otros. (1997). Ceguera. Orientaciones practicas para la rehabilitación y orientación del ciego. Madrid.: SEREM
- Consejo Nacional de Rehabilitación y Educación Especial (CNREE) (1998). San José, Costa Rica.

- Cunningham, C. (1990). Síndrome de Down: una introducción. España: Editorial Paidós Iberica.
- Chea, T., Bauer, M. (2000). Educación Especial: un enfoque ecológico. México: Editorial Diana.
- Downey, J.A. (1987). Enfermedades incapacitantes en el niño. Barcelona: Salvat.
- Gamboa, A. (s.f.). Juegos para crecer. Argentina: Editorial Bonum
- Gamboa, S. (s.f.). Juegos para campamentos. Buenos Aires: Editorial Bonum.
- García E, S. (1983). El niño con Síndrome de Down. México: Editorial Diana..
- Grupo Editorial Océano, (1987). Consultor de Psicología Infantil y Juvenil: Transtornos del Desarrollo. Barcelona: Ediciones Océano.
- La Asamblea Legislativa De La República De Costa Rica. (1996) Ley 7600 Igualdad De Oportunidades Para Las Personas Con Discapacidad. San José, Costa Rica.
- Magill, R. (1985). Motor learning. Concepts & Applications. Second Edition. Iowa: WMC. Brown Publisher.l
- Marcato, P., Guasta, C. Y Bernacchia, M. (2001). Aprender a jugar jugando. Bogota: Editorial La Meridiana.
- Marín, M.G. (2000). Atención del niño excepcional. San José: EUNED.
- Medlen, J.E.G. y Petersen, M. Estilos sanos de vida y alimentación en adultos con síndrome de Down. Revista Síndrome de Down 18: 11-17-2001.

- Parolini, M. (1997). El libro de los juegos. Bogota: Edizioni Piemme S.p.A.
- Pacheco, R. (1982). Educación Física y Recreación Infantil. San José: EUNED
- Peters, C. (1998) Memoria. Primer Seminario Educación Física Adaptada. Heredia, Costa Rica: Universidad Nacional.
- Real Academia Española, (2001). Diccionario de la Lengua Española, Tomo I. España: Editorial Espasa Galpe.
- Ríos, M., Blanco, A., Bonanyy, T., y Carol, N. (s.f.) Actividad Física Adaptada: el juego y los alumnos con discapacidad. Barcelona: Editorial Paidotribo
- Riviere, A. 7 Martos, J. (1998) El tratamiento del autismo. Nuevas perspectivas. Edita: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.
- Roque, R. (1999). Ocio y Tiempo Libre. San José, Costa Rica. ICODER, Ed. Gossestra,
- Ruiz, L. M. (1997). Rendimiento deportivo. España. Gymnos.
- Selikowits, M. (1992). Síndrome de Down: Los hechos. Ministerio de Asuntos Sociales: Instituto Nacional de Asuntos Sociales.
- Siegfried, P, y Jeanett K. (1994). Síndrome de Down: Problemática Biomecánica. España: Editorial Paidós Ibérica.
- Sisfontes, P. (1990). Las metodologías de Campamentos y su efecto en el desarrollo de destrezas socioafectivas en niños escolares de segundo ciclo de la provincia de Heredia. Tesis de Licenciatura en Educación con énfasis en Pedagogía de la Comunidad. Centro de Investigación y Docencia en Educación. Universidad Nacional.

Telford, Ch., y Sawrey, J. (1973). El individuo excepcional. España: Prentice-Hall Internacional

Valverde, G. (s.f.). Maromero: Cancionero. Costa Rica.

Siempre de su experiencia su opinión para nosotros le solicitamos muy
valiosamente la información y experiencia vivida en el campamento. Marque
con una equis la opción que considere más apropiada. Utilizaremos la escala Link donde: 1:
Malo, 2: Deficiente, 3: Regular, 4: Bueno, 5: Muy Bueno.

1. Fue el transporte adecuado, cómodo y seguro para el campista?

1 malo 2 deficiente 3 regular 4 bueno 5 muy bueno

Explique _____

2. Fueron las actividades recreativas adecuadas y en cantidad suficiente para el

campista?

1 malo 2 deficiente 3 regular 4 bueno 5 muy bueno

Explique _____

3. Fueron las actividades adecuadas para la edad y nivel de madurez?

1 malo 2 deficiente 3 regular 4 bueno 5 muy bueno

Explique _____

4. ¿Fue la alimentación la más adecuada y en cantidad suficiente para el campista?

1 malo 2 deficiente 3 regular 4 bueno 5 muy bueno

Explique _____

5. Fueron las actividades del campamento debidamente adaptadas en duración?

1 malo 2 deficiente 3 regular 4 bueno 5 muy bueno

Explique _____

EVALUACIÓN FINAL DEL CAMPAMENTO

Siendo de suma importancia su opinión para nosotros le solicitamos muy respetuosamente nos facilite la información y experiencia vivida en el campamento. Marque con una equis la opción que considere mas apropiada. Utilizaremos la escala Link donde: 1: Malo, 2: Deficiente, 3: Regular, 4: Bueno, 5: Muy Bueno.

1. Fue el transporte adecuado, cómodo y seguro para el campista?

1 malo

2 deficiente

3 regular

4 bueno

5 muy bueno

Explique _____

2. Fueron las actividades introductorias adecuadas y en cantidad suficiente para el campista?

1 malo

2 deficiente

3 regular

4 bueno

5 muy bueno

Explique _____

3. Fueron las horas escogidas para la alimentación las más adecuadas?

1 malo

2 deficiente

3 regular

4 bueno

5 muy bueno

Explique _____

4. Fue la alimentación la más adecuada y en cantidad suficiente para el campista?

1 malo

2 deficiente

3 regular

4 bueno

5 muy bueno

Explique _____

5. Fueron las actividades del campamento debidamente adaptadas en duración?

1 malo

2 deficiente

3 regular

4 bueno

5 muy bueno

Explique _____

6. Fueron las actividades del campamento debidamente adaptadas en complejidad?

1 malo 2 deficiente 3 regular 4 bueno 5 muy bueno

Explique _____

7. Fueron las actividades del campamento debidamente adaptadas en intensidad?

1 malo 2 deficiente 3 regular 4 bueno 5 muy bueno

Explique _____

8. Fueron los materiales utilizados adecuados y apropiados para los campistas?

1 malo 2 deficiente 3 regular 4 bueno 5 muy bueno

Explique _____

9. Fueron las actividades recreativas suficientes para el campamento?

1 malo 2 deficiente 3 regular 4 bueno 5 muy bueno

Explique _____

10. Cómo califica las actividades culturales o de arte según las necesidades de los campistas?

1 malo 2 deficiente 3 regular 4 bueno 5 muy bueno

Explique _____

11. Los tiempos de descanso fueron los mas apropiados para el campista?

1 malo 2 deficiente 3 regular 4 bueno 5 muy bueno
Explique _____

12. El sistema utilizado para dormir (tienda o cabaña) fue el más apropiado y cómodo para el campista?

1 malo 2 deficiente 3 regular 4 bueno 5 muy bueno
Explique _____

13. Considera que el total de participantes fue suficiente para la realización del campamento

1 malo 2 deficiente 3 regular 4 bueno 5 muy bueno
Explique _____

14. Cómo califica el lugar donde se realizó el campamento?

1 malo 2 deficiente 3 regular 4 bueno 5 muy bueno
Explique _____

15. Que calificación le pondría a este campamento?

1 malo 2 deficiente 3 regular 4 bueno 5 muy bueno
Explique _____
