

## **PROPUESTA DE ACCIONES METODOLÓGICAS PARA EL ALUMNADO CON RETRASO MENTAL EN LA EDUCACIÓN FÍSICA DESDE LA INCLUSIÓN EDUCATIVA EN GRUPOS PUROS Y MULTIGRADOS.**

MSc. Jorge Luis Guillén Taño

Profesor Asistente CUM Panchito Gómez Toro, ORCID: 0000-0002-4971-322, Correo: jlguillen@ja.ss.rimed.cu

Lic. Yosbel Martínez Meneses, Profesor Instructor. Docente Investigador. Universidad de Ciencias Médicas Faustino Pérez Hernández ORCID: 0000-0001-5020-2223, Correo: yosbel083@nauta.cu

Dra. Nayvis Remetería Reina, Profesor Instructor. Docente Investigador Universidad de Ciencias Médicas Faustino Pérez Hernández ORCID: 0000-0003-0384-1190, Correo: nayvisrr@nauta.cu

### **RESUME**

En este trabajo se presta especial atención a la contribución de las actividades físicas y el deporte en la inclusión y desarrollo de la sociedad actual para la calidad de vida saludable para los alumnos de retraso mental en grupos multigrados y convencionales donde se muestra que hay algunas áreas en las que los profesores pueden intervenir modificando sus estrategias de integración para ayudar a los educandos alcanzar su plena autonomía. El objetivo de este trabajo consiste en aprovechar el potencial del educando con una discapacidad o dificultad de aprendizaje apoyándose en la investigación y el desarrollo de las relaciones con otros alumnos considerados "normales". A través del movimiento y la actividad física con este aprendizaje integrado se pueden desarrollar competencias que fomenten la visión inclusiva del aprendizaje en grupos puros y multigrados, esta perspectiva del estudio requiere una reflexión epistemológica, antes de profundizar en las diferentes dimensiones que pueden conectar la enseñanza, el movimiento y la discapacidad en los contextos educativos, que aclare el valor de la "diversidad" y se hace necesario destacar la importancia de la presencia de educandos con discapacidad en la construcción de una clase con un enfoque físico educativo e integral con el fin de transformar la integración de los educandos siempre con una discapacidad en un recurso educativo y de aprendizaje para todos.

Palabras clave: Educación Física, inclusión, retraso mental

### **INTRODUCCIÓN**

En el mundo existe un grupo de niños que por diversas causas no le es suficiente la ayuda del profesor y necesitan un tratamiento especializado con el propósito de alcanzar los objetivos que el sistema de educación plantea. Por lo que se realizan una serie de modificaciones a la actividad física, deportiva, recreativa para este grupo poblacional que requiere de una atención diferenciada, permitiéndole la participación en dichas actividades, así puedan lograr su inserción social. También se realizan modificaciones a las clases de Educación Física para estos niños con Necesidades Educativas Especiales.

El modelo cubano tiene como peculiaridad, su proyección hacia todo el sistema nacional de educación y cuenta con un reconocimiento social que le ha permitido atender de manera

sistemática a aquellos educandos con necesidades educativas especiales, los cuales asisten a centros educacionales donde reciben una preparación que contribuye a su formación integral en los que existe gran preocupación por el logro de un aprendizaje que los prepare para la vida.

La investigación inicialmente, se caracterizó por la construcción de un marco epistemológico del aspecto educativo interdisciplinario de las actividades físicas y deportivas. Este marco que investiga la relación entre los procesos del cuerpo, el movimiento y el aprendizaje pone de relieve la centralidad de la cinestesia del cuerpo y los procesos de construcción de conocimiento y práctica orientada a la educación para el mejoramiento de la persona.

El cuerpo, entonces, como un verdadero motor para apoyar la enseñanza, a través del cual es posible seguir un camino de aprendizaje complejo, donde confluyen los espacios abiertos del saber, saber hacer y saber ser.

En esta interpretación las actividades motrices y deportivas se convierten en moduladores y facilitadores de caminos integrados de cooperación, resaltándose valores como la tolerancia, la solidaridad y el respeto a las diferencias destacando como canales para el acceso al conocimiento para los educandos con o sin discapacidad. Para alcanzar efectividad en el trabajo con los grupos puros o multigrados es necesario poner énfasis en la preparación del docente y en la adecuación curricular.

## **DESARROLLO**

El objetivo de la actividad física adaptada a estos alumnos no es más que promover aptitudes favorables a la inserción social logrando el mejoramiento de la calidad de vida para trabajar con estos educandos se le realizan modificaciones a las clases de Educación Física que pueden ser transformaciones temporales o no y esta no es más que la adaptación curricular, que pueden ser significativas o no y de acceso al currículo.

La inclusión educativa es un enfoque que busca garantizar el derecho a una educación de calidad para todos. En este sentido, la inclusión escolar se considera en los centros educativos como lugares equitativos y sin desigualdad ni discriminación para garantizar el aprendizaje. Para lograr este objetivo los programas educativos deben ser apropiados de tal manera que sean dirigidos hacia sus habilidades y necesidades proveyéndoles apoyo y asistencia necesarios para alcanzar el éxito. El propósito principal de la inclusión es el de proveer oportunidades para todos los educandos para desarrollar las destrezas y actitudes necesarias para aprender, vivir y trabajar juntos en todos los aspectos de la sociedad.

La preparación del profesor en el área de la didáctica y conociendo el diagnóstico de los grupos puros o multigrados se prepara para enseñar siguiendo una tendencia que asuma un enfoque inclusivo y las características de los diferentes momentos del desarrollo de los escolares. Muchos son los beneficios de la inclusión en los niños con discapacidades a las clases, los estudiantes sin discapacidades aprenden a aceptar modificaciones simples a las reglas para poder integrar a sus compañeros con discapacidades sus oportunidad para aprender apropiadas destrezas sociales como vestir ropa apropiada a su edad, se refrena en conductas inapropiadas, tomar los roles apropiados de quienes no tienen discapacidades, potencial sus nuevos amigos, mejor integración de padres con los profesores de la enseñanza especial.

La labor preventiva, oportuna, temprana y sistemática, a través de la orientación y asesoramiento que los especialistas ejercen con la población escolar, en particular con aquellos que son susceptibles de presentar desviaciones en su desarrollo. En general los vínculos de la familia, la comunidad, organismos y organizaciones .es significativa para el éxito de esta tarea.

El estudio y diagnóstico de los niños se realiza por los equipos técnicos multidisciplinarios vinculados con especialistas de la salud conjuntamente con maestros y familiares para determinar las orientaciones pedagógicas y psicológicas que proceden a la familia para una atención especializada en instituciones de la educación especial.

Los objetivos básicos a conseguir con un programa de educación física adaptado a sujetos de inclusión con necesidades educativas especiales en los grupos puros o multigrados es adquirir aptitudes físicas y destrezas básicas(sensorio motrices, manipulativas, de agilidad),buscar un mayor equilibrio personal en el educando, superando las deficiencias que provocan el desequilibrio, conseguir hábitos de comportamiento que aseguren cierta autonomía e independencia, desarrollar aptitudes y conductas deseables que faciliten la integración social.

Los contenidos de trabajo en el Área de Educación Física deben ir encaminados a la adquisición de las funciones motrices a lo largo de su proceso madurativo; para lo cual han de fundamentarse en el nivel de desarrollo del educando, en base a los momentos evolutivos y adaptativos del mismo basado en uno de los rasgos de la clase en una atención a diferencias individuales según sus potencialidades.

Los educandos con Retraso Mental tienen dificultades para el desarrollo psíquico o afectaciones fundamentalmente en la actividad cognoscitiva superior (memoria, percepción, pensamiento lógico), es decir que tiene defectos estables en estas actividades, todo esto a consecuencia de una lesión orgánica cerebral y estos se clasifican en (leve, moderado, severo y profundo)

Par darles cumplimiento a las acciones metodológicas proponemos implementar esos contenidos en el programa de estudio.

#### **Contenido: Esquema corporal y lateralidad.**

1. Afirmación de la lateralidad.
2. Orientación del esquema corporal.

#### **Contenido: Coordinaciones.**

1. Desplazamientos.
2. Coordinación viso manual.
3. Movimiento asimétrico y disociado.
4. Lanzamientos y recogidas.
5. Saltos y trepas.

#### **Contenido: Equilibrios.**

1. Estático.
2. Dinámico.
3. Ajuste postural.

#### **Contenido: Cualidades físicas básicas.**

1. Ejercicios para la mejora de la aptitud física muscular, cardiovascular y respiratoria.

#### **Acciones metodológicas:**

1. Actividades.
2. Educación Postural.
3. Diálogo Tónico.
4. Relajación global y segmentaria.
5. Equilibrio corporal.
6. Educación de la respiración.
7. Estimulación sensoria- motora.

#### **Actividades.**

El desarrollo de las sesiones de educación física adaptada a niños con deficiencia mental debe estar basado fundamentalmente en los elementos perceptivos, teniendo como meta principal contribuir al proceso de socialización del niño; siendo las actividades físicas y deportivas un buen vehículo para conseguir su valoración como persona y la integración en el mundo de los demás. Es importante que en la primera sesión de trabajo el profesor se reúna con sus alumnos para comentarles y elaborar los objetivos de trabajo, al mismo tiempo que discutir aspectos relacionados con el programa: metodología, finalidades, colaboraciones entre alumnos, etc.

#### **Educación Postural.**

Dentro del desarrollo de los aspectos perceptivos del niño, el primero en adquirirse debe ser "la toma de conciencia del propio cuerpo". Es necesario que el niño conozca su cuerpo para, tomándolo como referencia, adquiera el conocimiento de todo aquello que le rodea.

#### **Diálogo Tónico.**

1. Descubrimiento de sí: apretar y soltar diferentes objetos.
2. Consciencia de sí: sentir las sensaciones musculares: apoyo de cabeza y manos en el suelo, de glúteos.
3. Control de sí: contactos corporales del cuerpo en el suelo/pared: espalda, hombros, muslos, etc.

#### **Relajación global y segmentaria.**

Trabajar los contrastes: piernas unidas/separadas piernas flexionadas/extendidas, ídem brazos.

#### **Equilibrio corporal.**

1. Control y ajuste postural decúbito ventral: flexionar piernas en ángulo recto, manos a la nuca, rotar piernas; movimientos de cuello; presionar la mano con el cuello, etc.
2. Equilibrios estáticos sobre una pierna, mantener libro en la cabeza, un globo en la mano; de puntillas sobre un bloque; ídem de rodillas, etc.
3. Equilibrios en movimiento desplazamientos en equilibrio entre bloques, con un objeto, saltos entre bloques, etc.

### **Educación de la respiración.**

1. Control de la espiración bucal decúbito dorsal, manos en el abdomen, sentir la entrada del aire.
2. Control de la espiración nasal: Ídem del anterior con manos en el abdomen, sentir los movimientos de éste.

### **Estimulación sensoria- motora.**

1. Estimulación visual: espejos, luces, objetos coloreados, colchonetas de colores.
2. Estimulación táctil: Diferentes temperaturas: agua, ventilador, utilización de cepillos, esponjas, etc.
3. Estimulación auditiva: Cadencia marcada (tambor) pasiva o activa; música, modificación de la voz.
4. Estimulación olfativa: flores, perfumes, líquidos.
5. Estimulación propioceptiva: Actividades en todas las posturas posibles: coger, apretar-soltar, flexionar - alargar, tirar-empujar, rodar, mecer, bailar.

### **Conductas Neuromotora:**

Las actividades básicas relacionadas con las conductas neuromotoras son:

**Desplazamientos:** marcha libre, gateando, en posición bípeda, de lado, circuitos de obstáculos, caminar, correr, carreras sencillas, etc. variaciones en función de la trayectoria (adelante, hacia atrás, derecha, izquierda, de lado).

**Saltos:** con los pies juntos, desde diferentes alturas, hacia dentro-fuera del aro, sobre una cuerda que oscila, etc.

### **Coordinación óculo-manual.**

Actividades de coordinación ojo-pie: ejercicios de conducciones de balones, pelotas, globos, etc, con los pies. Golpeos, pases, dribling, etc.

### **Equilibrio.**

Las dificultades en la equilibración tienen su correlato en otros problemas relacionados con la persona; entre ellos, los aspectos de atención y concentración (muy vinculados a la ansiedad), generalmente bastantes deficitarios en los deficientes mentales, y los relacionados con el comportamiento y el carácter. Las actividades de trabajo irán encaminadas tanto al desarrollo del equilibrio estático como dinámico.

**Estático:** en suelo, en elevación en diferentes posiciones.

**Dinámico:** desplazamientos en el suelo (sobre líneas) y en elevación (pasando sobre bancos).

### **Propuestas de algunas actividades para estos educandos:**

#### **1. Juego:** Saltando obstáculos

Método: Juego

Procedimiento: Grupo

Forma Organizativa: Hilera

Desarrollo: El niño de cada hilera sale corriendo al frente, salta por encima de los obstáculos, tiene que llegar hasta la línea de llegada. No puede salirse del área señalada, debe saltar correctamente, regresa corriendo hacia su equipo para que salga el siguiente jugador y se incorpora al final de hilera, se debe esperar la salida detrás de la línea.

#### **2. Juego:** Pelota Rodada

Método: Juego

Procedimiento: Grupo

Forma Organizativa: Hilera

Desarrollo: Se dividen en dos hileras, el primer alumno sostiene una pelota en una mano, a la señal del profesor el alumno lanzará la pelota de forma rodada al primer niño que tiene al frente de la otra y corre al final de la hilera.

#### **3. Juego:** Corre de la casita que te atrapa el lobo.

Método: Juego.

Procedimiento: Frontal.

Forma Organizativa: Disperso.

Desarrollo: Los niños no deben salir del área señalada, solo puede estar en la casita en la cual solo pueden estar cuatro niños por lo que deben ser honestos, los niños se encuentran corriendo por todo el terreno haciendo correctamente la ejecución, a la voz del profesor deben salir corriendo a la casita, el niño que queda afuera queda atrapado

### **Metodología.**

En el momento de la práctica de la actividad física, el deficiente mental se va a encontrar con dificultades con relación a la ejecución del acto motor, derivadas en su mayoría de las dificultades a la hora del proceso de Ejecución del acto motor que, como vimos, se halla muy dependiente de las estructuras motrices comunes, ya conocidas

Se puede comenzar por una estrategia metodológica analítica, en la cual enseñaremos las pautas que constituyen el movimiento a aprender, para finalizar con una enseñanza globalizada. Hasta la edad de 7 u 8 años es conveniente la utilización de cuentos didácticos lecciones cuento, etc. (Blanca nieves, por ejemplo). Las sesiones de escenificación son, asimismo una buena estrategia metodológica, siempre y cuando se adapten a su nivel. El juego deberá ser el ingrediente básico en las secciones de trabajo, siempre sin perder de vista el desarrollo perceptivo-motriz y la sensibilidad social del deficiente mental.

### **Acciones metodológicas de actuación del profesor:**

- La creatividad deberá ser siempre el principio que rija el trabajo de actividad física de nuestros educandos. Creatividad basada en la confianza del niño hacia la tarea.
- Deberemos considerar, asimismo, el principio de individualización de la enseñanza, con mayor necesidad en nuestro caso dada la gran diversidad existente respetando los diferentes ritmos de aprendizaje.
- Será preciso variar constantemente de ejercicios debido a la gran dificultad de concentración y atención que presentan los deficientes mentales.
- Las dificultades deben ser seleccionadas de acuerdo con el nivel de desarrollo general (cognitivo, psicomotor y socio-afectivo) de los educandos.
- Deberán realizarse adaptaciones metodológicas en relación con los espacios y tiempos de juegos, así como las reglas del mismo.
- Siempre que sea posible la información verbal será suplida por la visual; comprenden mejor con la demostración y la imitación del modelo.
- Posibilitar la familiarización del alumno con el material, sobre todo en aquellos casos en que se trata de un material novedoso.
- Los niveles de frustración en el sujeto deficiente pueden ser altos, de ahí la importancia que para su educación tienen la motivación.

### **Evaluación**

La evaluación tiene por objetivo el proceso del alumno intentando recoger información acerca de las dificultades, los progresos y las posibilidades del mismo, de ahí la necesidad de una valoración inicial de sus conductas motrices para posteriormente, ir valorando progresivamente su propio ritmo evolutivo.

Se trata de evaluar las conductas motrices de los sujetos deficientes, sino que debemos evaluar su evolución y progreso en otros aspectos relacionados con el contexto ambiental y socio afectivo que se desenvuelven

## CONCLUSIONES

Al aplicar estas acciones se logra resultado en el desarrollo de las relaciones con otros educandos en la inclusión de estos en los diferentes grupos puros o multigrados del profesor de Educación Física.

Destacar la importancia de la presencia de estudiantes con discapacidad en la construcción de una clase con un enfoque físico educativo e integral con el fin de transformar la integración siempre con una discapacidad en un recurso educativo y de aprendizaje para todos.

Se promueven aptitudes favorables a la inserción social logrando el mejoramiento de la calidad de vida de estos educandos en su inclusión

## BIBLIOGRAFÍA

Bell Rodríguez, R. Prevención, corrección-compensación e integración: actualidad y perspectiva de la atención de los niños con necesidades educativas en Cuba. Ministerio de educación.

Blázquez Sánchez, D (1993). *Fundamentos de Educación Física para enseñanza primaria*. Volumen I. INDE, Barcelona.

Echevarría-Ramírez, O., Tamayo-Rodríguez, Y. S., & Bader, F. (2018). La orientación vocacional deportiva: un proceso de ayuda para la selección de talentos. SELLO Editorial REDIPE (95857440), Capítulo Estados Unidos. Capítulo 3.4, pág. 211.

Echevarría-Ramírez, O. Tamayo-Rodríguez, Y. S. (2018). Proyecto de vida y cultura deportiva del estudiante-atleta de la EIDE Carlos Leyva González. Revista Electrónica "Innovación Tecnológica". Vol. 24 Numero Especial dedicado a las ciencias. ISSN-1025-6504. Las Tunas, Cuba.

Echevarría-Ramírez. O. & Tamayo Y. S. (2017). La Cultura Física como medio de orientación y educación para el desarrollo comunitario. Revista "Innovación Tecnológica" del Centro de Información y Gestión Tecnológica y Ambiental. CITMA de Las Tunas. Vol. 23. Número Especial dedicado a Evenhock. Cuba.

Echevarría-Ramírez. O. & Tamayo Y. S. (2017). La orientación vocacional con un enfoque de proyecto. Revista "Innovación Tecnológica" del Centro de Información y Gestión Tecnológica y Ambiental. CITMA de Las Tunas. Vol. 23. Número Especial dedicado a Evenhock. Cuba.

Figueredo Escobar, Ernesto. (1986). *Selección de temas de sobre psicología y clínica del retraso mental*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Guerra Iglesias, S. y otros. (2005). *La educación de alumnos con retraso mental*, Ed. Pueblo y Educación, La Habana.