

**Programa de actividades recreativas inclusivas para estudiantes con discapacidad intelectual leve en la clase de Educación Física**

**Inclusive recreational activities program for students with mild intellectual disabilities in the Physical Education class**

**Carlos Vinicio Orosco-Patiño <sup>1</sup>**  
Universidad Bolivariana del Ecuador - Ecuador  
cvoroscop@ube.edu.ec

**Luis Estigar Reinoso-Barrera <sup>2</sup>**  
Universidad Bolivariana del Ecuador - Ecuador  
reinosoluisestigar@gmail.com

**Germán Rafael Rojas-Valdés <sup>3</sup>**  
Universidad Bolivariana del Ecuador - Ecuador  
germanrojasvaldes@yahoo.es

**[doi.org/10.33386/593dp.2025.1.2868](https://doi.org/10.33386/593dp.2025.1.2868)**

V10-N1 (ene-feb) 2025, pp 388-402 | Recibido: 24 de octubre del 2024 - Aceptado: 14 de noviembre del 2024 (2 ronda rev.)

---

1 ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-4108-2064>

2 ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-1084-0920>

3 ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0380-6304>

Orosco-Patiño, C., Reinoso-Barrera, L., & Rojas-Valdés, G., (2025). Programa de actividades recreativas inclusivas para estudiantes con discapacidad intelectual leve en la clase de Educación Física. 593 Digital Publisher CEIT, 10(1), 388-402, <https://doi.org/10.33386/593dp.2025.1.2868>

Descargar para Mendeley y Zotero

## RESUMEN

Los estudiantes con discapacidad intelectual leve enfrentan ciertas dificultades en su aprendizaje, pero con el apoyo y la atención adecuados, pueden alcanzar una vida autónoma, incluyendo su desarrollo profesional. El presente estudio tuvo como objetivo diseñar un programa de actividades recreativas para lograr la inclusión de los estudiantes en la clase de Educación Física, específicamente en el décimo grado del subnivel de Básica Superior en la Unidad Educativa Nabón, trabajando con una población de 30 estudiantes del Paralelo C. La investigación se llevó a cabo con un enfoque cualitativo, siendo no experimental y de carácter transversal. Se emplearon diversos métodos científicos a lo largo del proceso de investigación. El método de análisis y síntesis permitió fundamentar teóricamente y justificar el problema investigado, mientras que el método inductivo-deductivo, junto con el matemático-estadístico, facilitó la consideración de los resultados obtenidos. Los resultados del diagnóstico revelaron una creciente insatisfacción entre los estudiantes, principalmente debido a la escasa variedad de actividades, que no se ajustan completamente a sus necesidades y preferencias. Esto limita la participación activa de aquellos con discapacidad intelectual leve. En respuesta, se propuso un programa de actividades recreativas que, tras ser valorado por los resultados de la sistematización práctica y las entrevistas realizadas a los estudiantes, estos expresaron un alto grado de satisfacción con las actividades propuestas.

**Palabras claves:** educación física, educación inclusiva, actividades recreativas, discapacidad intelectual leve.

## ABSTRACT

Students with mild intellectual disabilities face certain challenges in their learning, but with appropriate support and attention, they can achieve autonomy, including professional development. The aim of the present study was to design a recreational activities program to facilitate the inclusion of students in Physical Education classes, specifically for tenth grade at the Unidad Educativa Nabón, working with a population of 30 students from Parallel C. The research was conducted with a qualitative approach, being non-experimental and cross-sectional in nature. Various scientific methods were employed throughout the research process. The analysis and synthesis method allowed for theoretical grounding and justification of the researched problem, while the inductive-deductive method, along with the mathematical-statistical method, facilitated the consideration of the obtained results and validation of the proposed hypotheses. The results of the diagnosis revealed a growing dissatisfaction among students, mainly due to the limited variety of activities, which do not fully meet their needs and preferences. This limits the active participation of those with mild intellectual disabilities. In response, a program of recreational activities was proposed which, after being assessed by the results of the practical systematization and the interviews conducted with the students, they expressed a high degree of satisfaction with the proposed activities.

**Keywords:** article template, author's instructions, publish, state of the art.

## Introducción

La Educación Física (EF) contribuye al perfeccionamiento, control y mantenimiento de la salud mental y física a través de diversos movimientos corporales. Esta disciplina abarca actividades terapéuticas, educativas, recreativas y competitivas, fomentando la convivencia, el disfrute y el compañerismo entre los participantes. Su currículo incluye conocimientos en ciencias biológicas, salud y el cuerpo humano, lo que permite a los individuos conectarse de manera más efectiva.

En tal sentido Lucero et al. (2023) declara que la Educación Física se convierte en una vía esencial para el desarrollo de valores esenciales para la vida, que estimulan a los estudiantes a elevar su autoestima y a relacionarse con los demás.

Para Aguilera (2017) la Educación Física, desarrolla las aptitudes genéricas y el potencial cognitivo y físico del niño, proporcionándole así las bases necesarias para su plena realización como persona y su bienestar.

La Educación Física no solo contribuye al mantenimiento de la salud, sino que también ofrece una serie de ventajas que la convierten en una disciplina fundamental para el desarrollo integral de las personas, siendo esencial en la formación educativa, el desarrollo de actividades lúdicas, recreativas y deportivas fortalece valores esenciales para la convivencia escolar.

Es preciso insistir que, desde el ámbito educativo, la educación física contribuye al desarrollo de la motricidad en los estudiantes a través de un proceso dinámico y reflexivo, de estrategias didácticas que derivan del juego motor como expresión corporal, lo que la convierte en un excelente escenario para la inclusión educativa.

Al referirse a la inclusión educativa Barahona y Reyes (2022) la resumen como una reflexión y transformación en los sistemas educativos que puedan dar respuestas a todas las diversidades de los estudiantes.

Tal razonamiento se confirma con los criterios de Brito et al. (2019), al considerada a la educación inclusiva como un movimiento cuyo propósito es ampliar la mirada respecto del sistema educativo, reconociendo el derecho innegable a la educación y el valor de la diversidad de los estudiantes.

Al razonar sobre el proceso que ayuda a superar los obstáculos que limitan la presencia, la participación y los logros de los estudiantes, así como el proceso de fortalecimiento de la capacidad del sistema educativo, Castillo se realizó una investigación documental por medio de la detección, acceso, selección, revisión y análisis del material pertinente de diversos escenarios y autores que han trabajado aspectos vinculados a la temática del objetivo propuesto. Los resultados muestran que los requerimientos de la sociedad actual demandan una preparación académica más integral y humana para afrontar una realidad cada vez más compleja y dar respuestas de calidad en la formación de un docente reflexivo y respetuoso de la diversidad, capaz de construir escenarios de aprendizaje y garantizar una educación inclusiva. Para las unidades de desarrollo docente la educación inclusiva constituye una oportunidad para hacer la tarea educativa de maneras diferentes. Para ello, es necesario articular teoría y práctica, tener conciencia de las teorías que se aplican, propiciar espacios reflexivos para ampliar la percepción de lo que significa educar, en y para la diversidad. Por lo tanto, avanzar hacia una educación inclusiva requiere partir de la realidad del entorno, tener claro hacia dónde se orienta la educación e implementar ambientes adecuados. Las conclusiones señalan que la educación inclusiva en la formación docente se constituye en una herramienta para atender la diversidad: oportunidad e igualdad para todos.

La educación inclusiva, como práctica social, comprende un conjunto de valores y principios, estrategias y experiencias destinadas a la democratización de la educación y a una actualización permanente, a través del desarrollo de propuestas pedagógicas que faciliten al estudiantado el derecho de acceso, de participación y de aprendizaje en igualdad

de condiciones. Esto es, sin ningún tipo de discriminación que pueda restringir o anular el gozo de este derecho fundamental. (2015, p.6)

Lo expuesto hasta aquí permite concretar que la Educación Física en su carácter inclusivo proporciona mejorar la calidad de vida de todos y todas las participantes, mediante el desarrollo de competencias físicas, motoras y espaciales que permitan optimizar su salud, seguridad y autonomía personal. En su máxima amplitud permite que todos los estudiantes cooperen entre sí y muestren respeto hacia las diferencias.

Las actividades físicas como medio fundamental de la (EF) pueden ser practicadas y disfrutadas por personas sin o con discapacidad sea cual sea, solo deben ser acomodadas a las posibilidades, destrezas o capacidades de los participantes, no dando espacio al rechazo.

Estas actividades físicas pueden programarse desde bailes, danza, juegos recreativos entre otros elementos claves de desarrollo humano. Con relación a las actividades recreativas, estas pueden constituir herramientas para la educación, el aprendizaje y el desarrollo personal y social.

En el ámbito educativo, la lúdica se utiliza para estimular la creatividad, la imaginación, el pensamiento crítico, la resolución de problemas, la colaboración y la comunicación. En la terapia, la lúdica se utiliza para ayudar a las personas a superar sus miedos, ansiedades y traumas, y mejorar su bienestar emocional y mental. En la intervención social, la lúdica se utiliza para promover la inclusión.(Fais et al., 2023, p.237)

Las actividades recreativas pueden desempeñar un papel fundamental en este proceso al fomentar la inclusión, la socialización y el desarrollo integral de los estudiantes, especialmente en el caso de aquellos con discapacidad intelectual. Esto se alinea perfectamente con los objetivos de las estrategias inclusivas, que buscan promover el bienestar emocional, la autoestima y la interacción positiva entre niños, niñas, adolescentes.

Desde una perspectiva de derechos, estos programas reconocen las particularidades, necesidades y expectativas de cada individuo, ofreciendo una respuesta institucional que no solo promueve la igualdad y la equidad, sino que también potencia el impacto positivo de las actividades recreativas en el desarrollo de los estudiantes.

En este sentido, los programas recreativos han cobrado una relevancia fundamental en los últimos años, tal como señala Sánchez (2017) su capacidad para fomentar el desarrollo y mejorar la calidad de vida de las personas es innegable. A través de la recreación, se puede aprovechar el tiempo libre de manera efectiva, satisfaciendo intereses y necesidades recreativas, y promoviendo el aprendizaje de conocimientos, habilidades, actitudes y valores mediante la participación activa de todos los individuos.

Según García et al. (2020), la base teórica y metodológica del Programa de Recreación Física se fundamenta en la teoría de la recreación física y la psicología. Su objetivo es enriquecer las opciones de actividades recreativas, lo que contribuye a prevenir comportamientos y hábitos sociales negativos.

Es esencial que estos programas sean inclusivos y accesibles para todas las personas, independientemente de sus condiciones. Al fomentar la participación activa y el respeto por la diversidad, no solo se mejora la calidad de vida de los participantes, sino que también se construye una sociedad más justa y equitativa para todos.

En la Unidad Educativa Nabón, ubicada en el cantón Nabón, provincia de Azuay, se atienden estudiantes con discapacidad de nivel intelectual. Sin embargo, se ha observado que estos estudiantes son excluidos de la clase de Educación Física debido a la falta de orientaciones pedagógicas aplicables y a la ausencia de herramientas didácticas que, a través de actividades recreativas, fomentan su inclusión. Es fundamental desarrollar estrategias que permitan integrar a todos los estudiantes en las actividades físicas, promoviendo un entorno

inclusivo que valore la diversidad y garantice la participación activa de cada estudiante.

Al abordar esta temática, fue importante reconocer que las personas con discapacidad intelectual nivel (DIL) presentan un aprendizaje más lento, lo que retrasa su proceso de enseñanza-aprendizaje. Esto también afecta su comportamiento, concentración e interacción con sus compañeros de clases.

Vale la pena aclarar que Castellero (2024) clasifica a las personas con discapacidad intelectual atendiendo a los diferentes grados que presentan. Se considera leve cuando su desarrollo es lento y sus posibilidades son limitadas en lo referente a la educación académica. Moderada en tanto las personas aprenden a cuidar de sí mismas y a satisfacer sus necesidades personales; en ese orden las severas ya presenta retraso en el desarrollo del movimiento y lenguaje; profunda cuando requiere de cuidados y atención constante para sobrevivir.

Cualquier estudio al respecto necesita conocer los tipos de discapacidad intelectual, así como las dificultades que presentan los afectados por dicha discapacidad, para su armonía al entorno, el progreso de las actividades de la vida diaria y el rigor de los apoyos requeridos para llevar a cabo una educación acorde a sus posibilidades. En esta investigación se estará abordando la discapacidad intelectual leve.

Por lo tanto, para esta investigación el objetivo radica en diseñar un programa de actividades recreativas para la inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual leve en la clase de Educación Física, del subnivel de la básica superior en la Unidad Educativa Nabón.

## Material y métodos

El estudio se contextualizó en la Unidad Educativa Nabón, en el décimo grado del Subnivel de la Básica Superior; se trabajó con una población de 30 estudiantes del Paralelo C. La muestra unidad de análisis de fue intencionada y se corresponde con 2 estudiantes (6.66%) que presentan discapacidad intelectual leve, ambas

del sexo femenino y como muestra informante 28 estudiantes de décimo grado del Subnivel de la Básica Superior del Paralelo C y los dos docentes de Educación Física.

Como variables o categorías dependiente para la investigación se trabajó con la inclusión de los estudiantes con discapacidad intelectual leve en las clases de educación física de la Unidad Educativa Nabón, lo que proporcionó una perspectiva auténtica y contextualizada de las experiencias y prácticas educativas, lo cual es fundamental para entender las dinámicas reales que afectan a los estudiantes y docentes del Paralelo C.

La investigación adoptó un enfoque cualitativo y, dado que no se manipularon variables, se clasifica como no experimental. Su temporalidad es transversal y se basa en datos de campo. Se emplearon diversos métodos científicos en las distintas etapas del proceso investigativo. El método de análisis-síntesis sirvió para fundamentar teóricamente y justificar el problema estudiado, mientras que el enfoque inductivo-deductivo, junto con el método matemático-estadístico, permitió considerar los resultados obtenidos y validar la propuesta planteada.

Para la técnica de la observación a ocho clases de educación Física se aplicó las siguientes fichas de observación como instrumentos:



**Tabla 1**  
*Instrumento para la observación de los estudiantes en las clases de (EF)*

FICHA DE OBSERVACIÓN					
Datos Informativos					
Dimensiones	Indicadores	Parámetros	Criterios de Valoración		
			B	R	M
Participación plena	Disposición	Empatía Tolerancia Respeto Acceso equitativo			
	Intercambio de percepciones				
	Frecuencia de Participación				
	Duración de la Participación				
	Variedad de Actividades				
Apoyo grupal	Comunicación interpersonal	Relaciones sociales Colaboración activa			
	Variedad de Actividades				
	Frecuencia del Apoyo				
	Efectividad del Apoyo				
	Adaptaciones Realizadas				

**Leyenda de los valores para la valoración de los indicadores**

Valores	Valoración de los indicadores	Categorías
5-4	Adecuado	A
3-2	Poco Adecuado	PA
1-0	Inadecuado	I

El uso de la entrevista no estructurada a estudiantes con un rango de edad entre 13- 14 años y con 14 años los dos estudiantes que presentan (DIL), lo que permitió compilar percepciones y opiniones acerca de la importancia de la integración grupal para el logro de los objetivos propuestos en las clases de Educación Física, además brindó información sobre la frecuencia en que se desarrolla en el ambiente educativo actividades que tengan como premisa el trabajo en equipo.

Se aplicó una entrevista a los dos docentes del área de Educación Física, para determinar el nivel de aplicación teórica-práctico de las

actividades que utiliza para la inclusión educativa en estudiantes con discapacidad intelectual leve durante las clases de Educación Física, en la Unidad Educativa la Unidad Educativa Nabón.

Se utilizan procedimientos estadísticos descriptivos las distribuciones empíricas de frecuencias con sus respectivas distribuciones porcentuales y representaciones gráficas, así como algunas medidas descriptivas como la media aritmética y la desviación típica para caracterizar o representar los resultados obtenidos cuando fue necesario.

El proceso de investigación se desarrolló en tres momentos, iniciando con el diagnóstico a las estudiantes para determinar la inclusión educativa y la disposición motriz desde lo interno del proceso de la clase de Educación Física. Elementos que servirían de protocolo para el diseño de la propuesta.

El segundo momento resultó a la elaboración del diseño y aplicación de la propuesta, apoyado en actividades recreativas para la inclusión de estudiantes con (DIL) en la clase de Educación Física, efectuada a lo largo de 6 semanas con 2 clases semanales, en las cuales se plantearon objetivos y actividades encaminadas fundamentalmente al proceso de inclusión en la clase de Educación Física.

El tercer momento concretó la valoración final de las variables estimadas en el inicio de la investigación, proceso que se realizó bajo las mismas condiciones que el proceso de diagnóstico inicial.

Es importante destacar que se obtuvo el consentimiento informado de los representantes legales de las dos estudiantes en la investigación, donde se destacaba la participación voluntaria, la confidencialidad, así como la no exposición a los participantes a riesgos físicos o psicológicos; por lo que se respetó el cumplimiento de estándares éticos de investigación.

**Resultados**

La comunicación entre los métodos teóricos utilizados aseveró que la inclusión

desde la Educación Física sirve de apoyo para las actividades de la vida diaria y la independencia de la persona, progresa la calidad de vida de todos y todas las que la practican, mejora las aptitudes físicas, motoras. Además, mejora la capacidad de análisis de los conceptos, desarrolla la comprensión, aumenta la memoria a corto y medio plazo, mejora la coordinación y desarrolla la imaginación y la relaciones con el medio que los rodea.

En cuanto al diagnóstico inicial, al estimar la frecuencia de valores obtenidos se apreció que, de las ocho clases observadas, se evidenció que un 66.6% de los indicadores se encuentran en la categoría de Inadecuada (I), mientras que un 33.3% se sitúa en Poco Adecuada (PA). Lo que apuntó que la mayoría de los indicadores no cumplen con los estándares esperados en el contexto de la Educación Física (EF).

En cuanto a la Colaboración Activa, este indicador presenta la menor afectación, con una media de 15.23 y un 44.1% en (PA). Esto indicó que, aunque hay espacio para mejorar, los estudiantes están mostrando cierta capacidad para colaborar, aspecto positivo en el desarrollo de las clases.

El indicador Respeto, con una media de 13.42, también se encuentra en una situación de (PA) en un (55.9%). Esto significó que, aunque se reconoce la importancia del respeto, su práctica efectiva en el aula no se está logrando de manera óptima.

En el caso del Acceso Equitativo, este indicador es el que presenta la mayor incidencia negativa, con una media de 10.58. Un 61.8% de los sucesos se valoran como (I), lo que indica que hay serias deficiencias en cómo se está garantizando el acceso equitativo a los recursos y oportunidades en las clases de EF. Aspecto que llamó la atención de manera preocupante, ya que el acceso equitativo es fundamental para el desarrollo inclusivo y justo de todos los estudiantes.

Entre las principales regularidades encontradas se pueden mencionar que existe un

predominio de la categoría (I), con una tendencia general de que la mayoría de los indicadores que están valorados en este apartado, necesitan mejoras significativas para garantizar la calidad del proceso de enseñanza y aprendizaje que se lleva cabo.

La Colaboración y Respeto, aunque ambos indicadores están en (PA), la colaboración activa parece ser un área donde los estudiantes tienen un poco más de éxito en comparación con el respeto, lo que podría ser un punto de partida para intervenciones educativas.

El Acceso Equitativo como prioridad, su baja puntuación sugiere que este debe ser un punto de atención inmediata para mejorar la calidad de las clases de (EF), asegurando que todos los estudiantes tengan las mismas oportunidades de participación y aprendizaje.

Además, se debe señalar las restringidas dinámicas en los ejercicios que impedían tener en cuenta las características de los estudiantes con (DIL). La escasa organización del ambiente donde se desarrollan las actividades condicionaba que estos estudiantes mostraran falta de **confianza** dentro del espacio, inseguridad para participar, entablar conversaciones, jugar y estudiar con los demás.

En fin, el análisis revela áreas críticas que requieren atención y mejora, especialmente en el acceso equitativo, mientras que la colaboración activa podría ser un punto de partida para fomentar un ambiente más positivo en las clases.

**Figura 1**  
*Resultados de las observaciones a las clases de Educación Física: Inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual leve.*



Estos resultados estimularon la aplicación de una entrevista no estructurada a los estudiantes donde se corrobora la posición de estos ante el

proceso docente educativo que lleva a cabo en las clases de (EF). Figura 2

### Figura 2

Resultado de entrevista realizada a estudiantes del subnivel Básica Superior, Paralelo C



En la pregunta 1, el 61.2% declara que no se insiste en la unión del grupo y menos con los dos estudiantes que presentan limitaciones; no se les involucra en las actividades que se realizan ni se les pide que se esfuercen por realizarlas.

En la pregunta 2, cuando se insiste en que, si se promueve el respeto a todos estudiantes del grupo durante las clases, el 70.96% de los estudiantes consideran que si se promueve; consideran que, aunque en la mayoría de las veces no se acompañan a los de menor posibilidades donde incluyen a las estudiantes con (DIL), no existe la burla respecto a ellos.

Es significativo que en la pregunta 3 declaran que se respira un ambiente amigable y cooperativo durante la realización de las actividades programadas en las clases de (EF), sin embargo, en la pregunta 4 el 54.8 % de los estudiantes entrevistados dejan claro que en su totalidad, no se le brinda oportunidades de participación a los estudiantes que presentan diferencias dentro del grupo lo que provoca que desaprovechen el **sentido de pertenencia** y su **confianza** dentro del ambiente de la clase de (EF), se sienten inseguros y poco cómodos para participar, iniciar conversaciones, jugar, hasta para estudiar. Las actividades que se presentan no le ofrecen facilidades para la participación.

Carecen de momentos para expresar sus deseos, sus sentimientos y posibilidades de ejecutar acciones en el grupo.

Fue importante conocer las valoraciones que los docentes tienen acerca de la aplicación

teórica- práctico de las actividades que utiliza para la inclusión educativa en estudiantes con discapacidad intelectual leve durante las clases de Educación Física en la Unidad Educativa la Unidad Educativa Nabón, por lo que se procedió a la aplicación de una entrevista para concretar dicho objetivo.

La valoración cualitativa de la información obtenida a partir de las entrevistas a los docentes de Educación Física reveló varios aspectos críticos que afectan la inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual leve (DIL) en el aula. Aunque los docentes cuentan con la formación académica adecuada, su experiencia de 2.5 años es relativamente corta, lo que podría limitar su capacidad para enfrentar desafíos complejos en el entorno educativo.

Además, ambos docentes manifestaron tener escasos conocimientos sobre inclusión educativa, lo que se ve agravado por la falta de formación específica y capacitación en este ámbito. Esta carencia de conocimientos se extiende también a la comprensión de los beneficios de las actividades recreativas, que son fundamentales para fomentar la motivación y la participación colaborativa de todos los estudiantes.

Asimismo, solo un docente mostró familiaridad con las normativas sobre educación inclusiva, lo que indica una brecha significativa en su preparación profesional. Sin embargo, es alentador que los docentes expresen la necesidad de contar con materiales orientadores, lo que sugiere una disposición para mejorar y adquirir las habilidades necesarias para abordar la inclusión de manera efectiva.

Estos hallazgos subrayaron la urgencia de implementar un programa de actividades recreativas que promueva la inclusión de estudiantes con (DIL) en las clases de Educación Física, lo que podría ser un paso significativo para mejorar la calidad educativa en la Unidad Educativa Nabón.



**Figura 1**  
*Representación gráfica del Programa de actividades recreativas para estudiantes con Discapacidad Intelectual Leve*



### Fundamentación de la propuesta

Entre los elementos relevantes en la fundamentación de la propuesta se pueden señalar la adaptación de las actividades, es decir las actividades deben adaptarse a las capacidades y necesidades específicas de los estudiantes, asegurando que todos puedan participar y disfrutar plenamente. Para lograr esto, es fundamental considerar la modificación de las reglas de un juego o utilizar materiales adaptados.

La diversificación de las actividades, donde se incluyen deportes y juegos como baloncesto, fútbol, natación, danza y juegos de equipo; según los recursos que tenga la institución educativa. Esta variedad no solo mantiene el interés, sino que también fomenta la motivación entre los estudiantes.

La utilización de un enfoque colaborativo para fomentar el trabajo en equipo y la colaboración entre los estudiantes, promoviendo la interacción social y el apoyo mutuo; donde los estudiantes deban trabajar juntos para alcanzar un objetivo común.

Crear un ambiente inclusivo, donde todos los estudiantes se sientan valorados y aceptados, independientemente de sus habilidades. Se deben establecer normas de respeto y apoyo entre compañeros. Además, es importante la flexibilidad y el enriquecimiento didáctico de la propuesta para mantener una actitud flexible en la planificación y ejecución de cada actividad programada.

Es esencial utilizar un lenguaje claro y directo en las instrucciones, complementado con ilustraciones visuales siempre que sea posible. Esto facilita una comprensión y permite que todos los estudiantes se sientan incluidos. También es importante incorporar actividades que promuevan la interacción social, el trabajo en equipo y la comunicación, ya que estos elementos son clave para el desarrollo integral de los estudiantes.

Otro aspecto a considerar es la seguridad. Es crucial crear un entorno seguro mediante la implementación de las precauciones necesarias para evitar lesiones. De esta manera, los estudiantes pueden disfrutar de las actividades sin preocupaciones.

El programa también requiere una evaluación y seguimiento constantes, no solo como un resultado final, sino como un proceso continuo. Se realizarán evaluaciones periódicas para adaptar el programa a los progresos y necesidades de los estudiantes, asegurando que todos se beneficien de la experiencia.

Para generar un ambiente de disfrute y esparcimiento, esta propuesta enfatiza la importancia de involucrar a los familiares. Fomentar su participación en algunas actividades creará un entorno de apoyo y motivación, lo que resulta especialmente beneficioso para los estudiantes con discapacidad intelectual leve (DIL). Al permitir que los estudiantes experimenten el éxito, se eleva su autoestima y se mejora su confianza en sí mismos.

Es significativo el carácter flexible de la propuesta, que debe estar dispuesta a modificar las actividades según la respuesta e interés de los estudiantes. Asegurarse de que las actividades sean divertidas y agradables para todos es fundamental. En resumen, el programa es inclusivo y enriquecedor, con el objetivo de beneficiar a todos, especialmente a los estudiantes con discapacidad intelectual leve.

**Objetivo General:** Facilitar la participación inclusiva de los estudiantes con (DIL), a partir de una variedad de actividades

física recreativas, dándole prioridad a los gustos y preferencias, desde la clase de (EF).

### Objetivos Específicos.

1. Diversificar las opciones de actividades físicas recreativas como medio para las clases de (EF), a partir de que se aprovechen las necesidades, posibilidades y potencialidades de los estudiantes con (DIL) y el entorno.

2. Incrementar los niveles de participación de los estudiantes en las actividades físicas recreativas programadas, desde de una oferta variada y motivada.

3. Brindar oportunidades de interacción grupal a los estudiantes con (DIL) de forma sana y alegre, con el resto del grupo al cual pertenecen, propiciando el fortalecimiento de las relaciones interpersonales, la participación grupal, el vínculo social, la cooperación, la aceptación de las diferencias y la solidaridad.

### Organización

Esta actividad incluye variedad de actividades físicas recreativas, en el mismo momento y lugar, que pueden responder a diferentes intereses y preferencias, con la utilización de un espacio y un tiempo, relativamente pequeños. Por ello, su realización, en la que se concibe la participación de todos los del grupo clase, propicia la interacción de los estudiantes.

Estos festivales serán realizados durante toda la semana en el horario de la clase de (EF) y su duración no excederá los treinta o cuarenta minutos. El lugar escogido es el área de (EF), por reunir condiciones propicias para el desarrollo de esta actividad, aunque no se descarta la rotación de otras áreas ubicadas dentro de la unidad educativa, con condiciones favorables.

En su organización se han previsto un total de 21 actividades. A continuación, ejemplos de la misma:

### Actividad 1. Lanzar al cesto

**Objetivo:** Mantener la participación activa y concentrada para el triunfo del equipo.

**Medios:** Pelotas pequeñas y medianas, cestos o cajas.

**Forma de organización:** Se organizan los estudiantes en dos hileras, a una distancia moderada de 2 metros se coloca un cesto o caja frente a cada una de ellas, el primer estudiante tendrá una pelota en la mano.

**Desarrollo:** A la señal del profesor el primer estudiante lanzará la pelota elevando el brazo por encima del hombro y desde atrás lanzará al cesto, luego irá corriendo a recogerla y se la entregará al próximo compañero. Gana el equipo que más pelotas enceste.

**Variante:** El juego puede realizarse con pelotas de otros tamaños y peso.

### Adaptación para los estudiantes con (DIL)

Al estudiante con (DIL) se le permitirá lanzar desde cualquier posición del brazo, luego lo hará desde las sugerencias del ejercicio.

Las distancias del cesto serán menores a la de los estudiantes convencionales es decir se le permitirá avanzar unos metros más con la pelota.

### Actividad 2: Lluvia de pelotas

**Objetivo:** Fomentar la diversión y la cooperación entre los estudiantes.

**Medios:** Una red de voleibol y pelotas

**Forma de organización:** Para realizar esta actividad hay que situar la red pegada al suelo, Se formarán dos equipos y estarán dispersos en el área al igual que las pelotas.

**Desarrollo:** A la señal de docente los equipos deben agarrar y tirar las pelotas contra la red, y ganará aquel equipo que haya conseguido introducir todas las pelotas de su lado del campo

### Adaptación para los estudiantes con (DIL)

Al estudiante con (DIL) se le permitirá agarrar las pelotas y entregárselas a sus compañeros de equipo para que realicen los lanzamientos hacia el terreno indicado.

De igual los compañeros pueden facilitarles las pelotas para que ellos realicen los tiros.

### Actividad 3: El globo volador

**Objetivo:** Provocar la diversión y la reciprocidad entre los estudiantes.

**Medios:** Globos grandes y una red de voleibol o similar.

**Formas de organización:** Para realizar esta actividad hay que situar una red a metro y medio del suelo, Se formarán dos equipos y estarán dispersos en el área

**Desarrollo:** Una vez que los participantes se han dividido en dos grupos, cada equipo tiene que mantener su globo en el aire mientras lo envía al grupo contrario después de tres toques. Puede enviarse el globo a través de toques con la mano.

### Adaptación para los estudiantes con (DIL)

Para estos estudiantes participen con (DIL), se le pueden dar pautas de cuántas veces pueden tocar el globo antes de enviarlo al otro equipo.

### Juegos tradicionales

#### Actividad: 4 Los ensacados

**Objetivo:** Estimular la competencia participativa, la cooperación y las relaciones interpersonales.

**Medios:** Sacos de yute

**Forma de organización:** Se formarán dos o tres equipos y se realizarán carreras en sacos, se correrá en un terreno plano, preferentemente de hierba. También se sugiere

que, para los estudiantes con (DIL) que necesiten, pueden tener la asistencia de una persona adulta para evitar accidentes. Los participantes se ponen en línea recta, con las dos piernas metidas en costales o sacos de yute. Correrán una distancia determinada por los que organizan el juego y se realiza un intercambio de saco con el compañero que debe regresar. Gana el equipo que primero termine todos los cambios.

### Adaptación para los estudiantes con (DIL)

Las distancias a recorrer serán cortas

De ser necesario las primeras veces se trasladarán con el saco en las manos.

En un segundo momento solo meterán un solo pies y no saltara al frente.

Cuando hayan alcanzado cierta confianza con el juego meterán ambas piernas y ayudados por el docente o compañeros del grupo se trasladarán como puedan hacer en línea recta hasta la meta.

### Actividad 5: Halar la soga

**Objetivo:** Fomentar la participación, la intervención interpersonal

**Medios:** Soga

**Forma de organización:** Se formarán dos equipos, los participantes deben coger la cuerda con las dos manos, cada equipo por un extremo, sin cambiar la posición de estas durante el esfuerzo.

### Adaptación para los estudiantes con (DIL)

Colocar a los estudiantes con (DIL) en el centro del equipo, para que participen y disfruten, pero no hagan el mayor esfuerzo que requiere el halón para para ganar el juego.

Para lograr los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada actividad que se vaya realizando, recogiendo también la opinión de los participantes en ellas.

Para la validación práctica del programa de actividades recreativas, se llevó a cabo una sistematización de experiencias que facilitó la observación de las actividades en tiempo real, permitiendo identificar aciertos y oportunidades de mejora. Esta validación se aplicó a los 30 estudiantes de décimo año de Básica Superior en la Unidad Educativa Nabón; población establecida para esta investigación, en el contexto de las clases de Educación Física (EF).

En las observaciones directas durante las clases de EF, se registraron aspectos como la participación activa de los estudiantes, su interacción durante las actividades y el nivel de entusiasmo mostrado; donde se obtuvo una visión clara y objetiva del ambiente de aprendizaje y de cómo los estudiantes se involucraban en las actividades recreativas.

Se emplearon entrevistas semiestructuradas con un grupo representativo de estudiantes 21 estudiantes que representa el 70% de la población; las preguntas se centraron en sus experiencias con las actividades recreativas, indagando sobre su nivel de satisfacción, sus preferencias y cómo percibían la influencia de estas actividades en su motivación y bienestar. Las respuestas brindaron información valiosa sobre la aceptación de las actividades y están en el siguiente orden:

Es significativa la variedad de actividades, sus variantes y las posibilidades de participación de los estudiantes con (DIL) que forman parte del grupo.

En cuanto a las actividades más gustadas se encuentran los festivales deportivos y los juegos tradicionales.

Las actividades han permitido incorporar además de los estudiantes de los demás grupos del subnivel, generando un incremento en el nivel de participación con gran alegría y cohesión en la misma.

En consecuencia, se realizaron entrevistas con los docentes involucrados en la implementación del programa. A través de estas

entrevistas, se recopiló información sobre su percepción de la participación de los estudiantes, los desafíos enfrentados y las estrategias que consideraron efectivas para fomentar la inclusión y el compromiso en las actividades recreativas.

La compilación de información, que incluyó tanto las observaciones directas como las entrevistas, evidenció una alta aceptación y participación por parte de los estudiantes en las actividades programadas. Las actividades recreativas planificadas demostraron tener un impacto positivo en la motivación de los estudiantes, ya que se alinearon con sus gustos y preferencias. Esto resultó en un aumento significativo de la participación activa y en la promoción de la ayuda mutua entre los estudiantes, contribuyendo al éxito colectivo.

Al incorporar observaciones directas y entrevistas, se enriqueció la validación del programa al ofrecer una perspectiva más completa y multidimensional sobre la participación y aceptación de las actividades recreativas. Esto no solo proporciona datos cuantitativos, sino también cualitativos que reflejan las experiencias y percepciones de los involucrados.

Entre las principales regularidades manifestadas en la viabilidad práctica del programa de actividades recreativas se identificaron las siguientes:

Los estudiantes mostraron un alto nivel de participación activa y entusiasmo durante las actividades recreativas, lo que muestra que las actividades fueron diseñadas de manera efectiva para captar el interés de los estudiantes.

Las actividades recreativas tuvieron una huella positiva en su motivación. Al corresponderse con sus gustos y preferencias, estas actividades no solo fomentaron la participación, sino que también contribuyeron a un mayor bienestar emocional y social entre los estudiantes.

Se observó un aumento en la colaboración y la ayuda mutua entre los estudiantes durante las actividades, lo que no solo contribuye al éxito

de las actividades recreativas, sino que también fomenta un ambiente de aprendizaje positivo y cohesivo, donde los estudiantes se apoyan entre sí.

La combinación de observaciones directas y entrevistas permitió obtener una visión más completa y multidimensional de la participación y aceptación de las actividades recreativas.

## Conclusiones

Los referentes teóricos analizados en relación a las actividades recreativo para la inclusión de estudiantes con (DIL) en las clases de (EF), evidencian la necesidad de buscar opciones que, partiendo de las realidades de los diferentes entornos educativos, promuevan la participación activa de estos, que satisfagan sus las necesidades e intereses recreativos.

El diagnóstico efectuado a los estudiantes durante las clases de (EF), revela su creciente insatisfacción, dada fundamentalmente por una insuficiente variedad de actividades, que por demás no responde enteramente a sus necesidades y preferencias; lo que impide la participación activa de las estudiantes que presentan (DIL).

El programa de actividades recreativas diseñado se concibió atendiendo a las necesidades y preferencias de los estudiantes muestra de este estudio, sobre la base de la variedad y sistematicidad de las actividades y el aprovechamiento de los recursos existentes en el lugar.

En la valoración de los resultados de la sistematización práctica y la entrevista realizada lo estudiantes manifiestan el grado de satisfacción por las actividades propuesta

Entre las limitaciones identificadas en este estudio, se destaca el uso de una muestra reducida, lo que pudo haber restringido la representatividad de la población general de estudiantes con Dificultades en el Aprendizaje (DIL). Además, las actividades recreativas fueron diseñadas específicamente para un entorno educativo particular, lo que limita su

aplicabilidad en otros contextos o instituciones. El breve periodo de aplicación también impidió la observación de cambios significativos en la satisfacción y participación de los estudiantes. Por último, la falta de seguimiento en la implementación del programa dificultó la evaluación de la sostenibilidad de los resultados obtenidos.

Para futuras investigaciones, se sugiere ampliar el número de participantes y explorar diferentes contextos educativos, con el fin de obtener resultados más generalizables. Asimismo, sería beneficioso diversificar las actividades y evaluar su impacto en la inclusión de estudiantes con DIL. También se recomienda analizar cómo la disponibilidad y el uso de recursos en distintos entornos educativos influyen en la efectividad de las actividades recreativas.

## Discusión

La educación inclusiva es un derecho de todo ser humano y en especial los niños y niñas que desde edades tempranas deben estar buscando alternativas para su inserción en la sociedad. En ese orden los estudiantes que presentan discapacidades intelectuales ya sea leves y moderadas tienen el derecho de integrarse en el sistema educativo ecuatoriano.

En total acuerdo con Albán y Naranjo (2020), cuando plantean que existen leyes y reglamentos que garantizan la integración de todos los estudiantes, sin embargo, es un proceso que en la práctica presenta distintos desafíos para la sociedad y en especial para los profesores, como protagonistas del proceso de enseñanza.

Estar a tono con esa sensible tarea emana de constancia y sacrificio. En este sentido Alejandro et al. (2018) plantea que, aunque se han implementado herramientas y políticas educativas con el objetivo de transformar los sistemas educativos, estos estudiantes se enfrentan en la práctica a desafiantes situaciones sociales y personales que dificultan su acceso a una vida de calidad. Esto les impide desarrollar plenamente sus habilidades y potencialidades,



limitando así su capacidad para avanzar libremente en su crecimiento personal.

La investigación que se presenta diseña actividades físicas recreativas en aras de motivar la participación activa de estudiantes en el entorno educativo, por lo que se coincide con Alonzo y Aguilar (2020) al considerar que uno de los mejores medios que se fomentó para conseguir esa Inclusión Educativa del alumnado con discapacidad, es mediante la Educación Física.

En la propuesta se destaca la utilización de juegos, resulta de vital importancia los hallazgos en este orden que exhibe González et al.(2022) cuando declara que el juego sin duda es una de las actividades que forman parte de la vida del ser humano, al ser multifacético, devela una gama grande de usos, promueven la curiosidad del alumno y mientras las realicen sientan gozo y deseo de seguir desarrollándolas, así como incentivar la libertad y fortalecer la imaginación de los infantes; elemento oportunos para la aceptación del programa que se propuso.

En fin como asegura Parraga y Zambrano (2023), las actividades lúdicas son juegos y actividades divertidas que se realizan con un propósito educativo, son muy importantes para el desarrollo de los niños; elementos tenidos en cuenta en el programa de actividades física recreativa propuesto que aunque los mencionados autores lo reducen a niños de tres años están muy a tono para el trabajo inclusivo que acá se pretende.

Se reafirma el criterio de Guachisaca y Valdés (2024) al tener en cuenta que los juegos recreativos fomentan el desarrollo psicosocial, motor y cognitivo y promueven la igualdad de oportunidades y la participación activa de los estudiantes.

## Referencias bibliográficas

Aguilera, J. Á. C. (2017). Un nuevo paradigma para un futuro más saludable y con valores. - Deporte Inclusivo, Actividad Física Inclusiva y Educación Física

Inclusiva. *Revista de Educación Inclusiva*, 9(2), Article 2. <https://revistaeducacioninclusiva.es/index.php/REI/article/view/51>

Albán-Martínez, J., & Naranjo-Hidalgo, T. (2020). Inclusión educativa de estudiantes con discapacidad intelectual: Un reto pedagógico para la educación formal. *593 Digital Publisher CEIT*, 4(5), 56-68. <https://doi.org/10.33386/593dp.2020.4.217>

Alonzo Indarte, D. C., & Aguilar Morocho, E. K. (2020). Estrategia metodológica inclusiva para niños con síndrome de asperger en las clases de educación física. *Revista Cognosis. ISSN 2588-0578*, 5(1), 19. <https://doi.org/10.33936/cognosis.v5i1.2182>

Barahona Rodríguez, A. P., & Reyes Plua, N. J. (2022). *Los juegos cooperativos para la inclusión y fortalecimiento psicomotriz de los niños de 8 a 11 años con Síndrome de Down*. <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/65154>

Brito, S., Basualto Porra, L., & Reyes Ochoa, L. (2019). Inclusión Social/Educativa, en Clave de Educación Superior. *Revista Latinoamericana de Educación Inclusiva*, 13(2), 157-172. <https://doi.org/10.4067/S0718-73782019000200157>

Castillero Mimenza. (2024). *Tipos de discapacidad intelectual (y características)*. <https://psicologiaymente.com/clinica/tipos-discapacidad-intelectual>

Castillo Briceño, C. (2015). La educación inclusiva y lineamientos prospectivos de la formación docente: Una visión de futuro. *Actualidades Investigativas en Educación*, 15(2), Article 2. <https://doi.org/10.15517/aie.v15i2.18534>

Fais-Peña, C. J., Rodríguez-López, R. A., & Bennasar-García, M. I. (2023). Actividades lúdicas para mejorar la coordinación motriz en la educación primaria. *Revista EDUCARE - UPEL-IPB - Segunda Nueva Etapa 2.0*, 27(1),

- Article 1. <https://doi.org/10.46498/reduipb.v27i1.1894>
- García, L. S., Anoceto, A. O. R., & Gonzalez, D. M. P. (2020). Programa de actividades de recreación física para adolescentes del municipio Encrucijada. Una necesidad insoslayable. *Ciencia y Actividad Física*, 7(1), 48-59. <https://revistaciaf.uclv.edu.cu/index.php/revista/article/view/101>
- González-Martínez, F., González-Hernández, A., & Jesús-Esquivel, N. D. (2022). El juego como estrategia didáctica para favorecer el aprendizaje y la inclusión de los alumnos dentro del salón de clases. *Revista RedCA*, 5(13), Article 13. <https://doi.org/10.36677/redca.v5i13.18692>
- Guachisaca, J. L. V., & Valdés, G. R. R. (2024). Juegos recreativos para la inclusión de estudiantes con discapacidad física, en las clases de Educación Física. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 19(1), Article 1. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1583>
- Lucero-Lucero, C., Bravo-Quinteros, V., & Romero-Ibarra, O. (2023). El baile como medio para la inclusión educativa en niños con necesidades educativas especiales en las clases de educación física. *593 Digital Publisher CEIT*, 8(6), 562-580. <https://doi.org/10.33386/593dp.2023.6.2146>
- Parraga-Quijije, A. S., & Zambrano-Acosta, J. M. (2023). Actividades lúdicas para el desarrollo de la motricidad gruesa en niños de 3 años. *MQRInvestigar*, 7(1), Article 1. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.7.1.2023.2431-2451>
- Sánchez, D. C. J. L. M.-. (2017). El programa recreativo y su proyección formativa. *Revista científica especializada en Ciencias de la Cultura Física y del Deporte*, 14(34), 96-106. <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/757>