



Docente/Investigadora de la Carrera de Cultura Física y Deportes  
 Universidad Nacional de Loja  
 Correo electrónico: pabloyindra2bb@gmail.com

Docente de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte de Palma

Entrenador de Tenis de Mesa del INDER Provincial Santiago de Cuba

# Ejercicios para el mejoramiento de la estética en niñas de Gimnasia Rítmica que presentan Síndrome Down

## Exercises to improve aesthetics in Rhythmic Gymnastics girls who have Down Syndrome

### RESUMEN

Cuba invierte cada año muchos de sus recursos en la educación. Gran parte de estos recursos son destinados a los niños con necesidades educativas especiales, donde realizan esfuerzos para darle a los mismos la atención que necesitan, según sea su discapacidad. La Educación Física Especial es una de las vías más idónea para tan importante trabajo. La presente investigación surge por la necesidad de dar solución a una problemática existente en la Escuela Especial "Frank País García", relacionada con las niñas de Gimnasia Rítmica que presentan Síndrome Down. Donde formulamos el siguiente problema: ¿Cómo contribuir a mejorar la estética en niñas de Gimnasia Rítmica que presentan Síndrome Down de la Escuela Especial "Frank País García" de Santiago de Cuba? Donde fue necesario elaborar el siguiente objetivo: Diseñar ejercicios para el mejoramiento de la estética en niñas de Gimnasia Rítmica que presentan Síndrome Down. Esto tiene una enorme significación práctica ya que, desde su concepción hasta su aplicación se pretende contribuir al desempeño de las acciones motoras y al mejoramiento de la salud física y mental, así como la esfera afectiva-volitiva de la personalidad. Con la utilización de los métodos teóricos, empíricos, técnicas y estadísticos matemático, nos permitió darnos cuenta que con el diseño de estos ejercicios lograremos una futura preparación para la incorporación a la vida adulta independiente de estas niñas.

**Palabras clave:** Calculador, historia, informática, microchip, transistor.

\* Yindra Flores Cala: Licenciada en Cultura Física y Deporte, Máster en Actividad Física en la Comunidad, docente investigadora, ha publicado diferentes artículos en revistas de base de datos indexadas y participado en eventos científicos de carácter nacional e internacional.

\* Celeidis Pardo Marange: Licenciada en Cultura Física y Deporte, ha participado en diferentes eventos científicos de carácter nacional.

### ABSTRACT

Cuba invests annually much of its resources on education. Much of these funds are allocated to children with special educational needs. Great efforts are being made to give them the care they need, depending on their disability. Special Physical Education, one of the most suitable ways for this important work. This research arises from the need provide a solution to an existing problem in the Special School "Frank País" related to the Rhythmic Gymnastics girls having Down syndrome. Where we formulated the following problem: How to help improve the aesthetics in Rhythmic Gymnastics girls who have Down syndrome in the Special School "Frank País" in Santiago of Cuba? Where it was necessary to develop the following objective: To design exercises to improve aesthetics in Rhythmic Gymnastics girls who have Down syndrome. This has enormous practical significance because from conception to implementation we pretend to contribute to the performance of motor actions and improve physical and mental health and emotional-volitional spheres of personality. The use of theoretical, empirical, mathematical techniques and statistical methods allowed us to understand that with the design of these exercises we will be achieving a future preparation for incorporating these girls into an independent adult life.

**Keywords:** Calculator, history, computing, microchip, transistor.

\* Pablo Heriberto Martínez García: Licenciado en Cultura Física y Deporte, ha participado en eventos científicos de carácter nacional, ha publicado diferentes artículos en revistas de base de datos indexadas.

## INTRODUCCIÓN

La Educación en Cuba, es un eslabón tan imprescindible en la formación integral de la población, que no escatima esfuerzos para hacer de la misma un arte, y las escuelas cubanas, se convierten en los centros más importantes del agente educativo; al que la sociedad le encarga directamente la noble y difícil misión de la formación de las nuevas generaciones, que se ven en la obligación de afrontar retos y desafíos que el mundo actual impone a sus funciones educativas y desarrolladoras.

Estos centros educacionales tienen la misión histórica de formar un hombre libre y culto, apto para vivir y participar activa y conscientemente en la edificación del Socialismo y el Comunismo. Cada individuo independientemente de su condición social, modo de vida particular, merece una atención social sustentada en la única y verdadera condición: **La condición de ser humano**. Lo más importante de una sociedad es lograr un lugar para cada uno de sus miembros, un lugar en el cual se sientan plenos y satisfechos de poder construir su presente y futuro, contribuyendo con ello al presente y futuro social. Las personas con **necesidades educativas especiales** también necesitan ese lugar.

Por lo antes expuesto, se hace necesario que la Educación Física se inserte en estas transformaciones y a las nuevas concepciones de la Educación Especial, como elemento de singular importancia, que se dirige a la representación correcta de los movimientos básicos encaminados al fortalecimiento y desarrollo más efectivo de las funciones locomotoras y estáticas de todo el organismo, a la vez, a ejercer una influencia favorable en el progreso de la motricidad, de cualidades morales y psíquicas, al desarrollo físico y al fortalecimiento de la salud. Así lograremos además que los niños fijen hábitos motores a través de diversas actividades que le permitan ser menos dependientes para resolver sus problemas.

De las numerosas investigaciones desarrolladas en este sentido, una cifra considerable de ellas han centrado el interés en temáticas relativas a la atención del Síndrome Down, por ejemplo: Metodología para la adaptación al medio acuático, Propuesta de un sistema de acciones para estimular el desarrollo del equilibrio y la coordinación; Alternativas para atender aspectos básicos de la psicomotricidad en niños(as) deficientes modera-

dos, Algunas variantes metodológicas para el mejoramiento de la psicomotricidad en niños y adolescentes, Análisis de las curvas en la posición angular de las valoraciones hipocinéticas de la rodilla en deportistas con Síndrome Down. (Véase Fernández F. Sandy, 2010, y Carballo B. Armando J., 2008); Lombardía R. Ruber L. (2008); Sarmiento (2007); Torres R. Maria del C. (2008) y otras de gran importancia que han contribuido a favorecer la temática, sin embargo todos coinciden en plantear la importancia de las actividades físicas en los portadores del Síndrome Down y en todos los demás discapacitados.

Se consideran valiosos estos aportes, sin embargo consideramos insuficiente el trabajo que se desarrolla para la educación de la estética en las niñas de Gimnasia Rítmica, por la no existencia de ejercicios educativos que propicien el desarrollo de la misma, sé pudo comprobar deficiencias en cuanto a los movimientos, lo que se le evidencia en la forma de caminar (lo realizan bruscamente), además tienden hacer obesas algunas.

Son estas las razones por las cuales se formula el siguiente **problema científico**:

¿Cómo contribuir a mejorar la estética en niñas de Gimnasia Rítmica que presentan Síndrome Down de la Escuela Especial “Frank País García” de Santiago de Cuba?

Para darle solución al problema detectado se estructura como objetivo:

Diseñar ejercicios para el mejoramiento de la estética en niñas de Gimnasia Rítmica que presentan Síndrome Down de la Escuela Especial “Frank País García” de Santiago de Cuba.

En el proceso de investigación surgieron **interrogantes científicas**, a las que se les dará respuesta a través del estudio realizado:

1. ¿Cuáles son los referentes teóricos, metodológicos y psicológicos que permiten fundamentar el desarrollo de la Gimnasia Rítmica en niñas que presentan Síndrome Down?
2. ¿Cuál es el estado actual de las niñas de Gimnasia Rítmica que presentan Síndrome Down de la Escuela Especial “Frank País García” de Santiago de Cuba?

3. ¿Qué ejercicios de Gimnasia Rítmica servirá para lograr que las niñas mejoren su estética?

4. ¿Qué criterios tienen los especialistas sobre el diseño de ejercicios de Gimnasia Rítmica para las niñas que presentan Síndrome Down de la Escuela Especial "Frank País García" de Santiago de Cuba?

Para dar respuestas a las interrogantes se elaboraron las siguientes tareas científicas:

1. Fundamentación teórica del desarrollo de la Gimnasia Rítmica en niñas que presentan Síndrome Down de la Escuela Especial "Frank País García" de Santiago de Cuba.

2. Diagnóstico del estado actual de las niñas de Gimnasia Rítmica que presentan Síndrome Down de la Escuela Especial "Frank País García" de Santiago de Cuba.

3. Diseño de ejercicios para mejorar la estética en niñas de Gimnasia Rítmica que presentan Síndrome Down de la Escuela Especial "Frank País García" de Santiago de Cuba.

4. Valoración de la efectividad de los ejercicios propuestos mediante el criterio de los especialistas.

## METODOLOGÍA

**Análisis- síntesis:** Nos sirvió para precisar el problema científico, pues se utilizó con el objetivo de profundizar en las fuentes bibliográficas, para extraer de la información obtenida los elementos más esenciales que enriquecen este trabajo.

**Inducción – Deducción:** Se utilizó para deducir si con el diseño de ejercicios propuestos, se puede mejorar la problemática existente.



Fotografía: Alexandra Sarango

**Sistémico-Estructural:** Para conformar el diseño de ejercicios de Gimnasia Rítmica, teniendo en cuenta la relación entre cada uno de ellos, de lo más simple a lo más complejo en función del mejoramiento de la estética de las niñas.

#### **Empíricos:**

##### **Observación**

**Protocolo de observación:** Se utilizó con el objetivo de conocer las dificultades de las niñas. Nos permitió obtener resultados con más precisión sobre las prácticas de Gimnasia Rítmica, para verificar el correcto cumplimiento de los ejercicios, así como el cumplimiento de los objetivos.

**Análisis - documental:** Se utilizó para profundizar mediante la revisión de fuentes bibliográficas como libros, folletos, la revisión de las historias clínicas., y otros relacionados con el tema, el mismo fueron utilizados con el objetivo de recopilar datos para el desarrollo de la fundamentación teórica de este trabajo.

**Criterio de especialistas:** A través de una encuesta para determinar la valoración de los especialistas sobre la propuesta del diseño de ejercicios para mejorar la estética en estas niñas y como era recomendable su aplicación.

#### **Técnicas:**

**Encuestas:** Utilizada para conocer el nivel de conocimiento de los educadores sobre las niñas con Síndrome Down, en la aplicación de este diseño de ejercicios.

##### **Estadístico matemático**

**Cálculo porcentual:** Utilizado en el análisis, valoración y procesamiento e interpretación de los datos obtenidos en la investigación.

## DESARROLLO

La Gimnasia Rítmica, posee una gran importancia como parte integrante de la Educación Física y el Deporte. A través de ella se logra desarrollar en la mujer capacidades físicas y psíquicas. De igual manera forma y desarrolla la femineidad, el ritmo, la gracia en los movimientos y contribuye positivamente a la educación estética; en su conservación de su belleza y de su capacidad funcional. Es uno de los pocos deportes puramente femeninos donde reina la plasticidad, la gracia y la belleza.

Este arte deportivo presenta una gran variedad de alternativas de movimiento, donde las niñas y adolescentes pueden desarrollar un sin fin de cualidades. Ha permitido que las participantes descubran movimientos

inimaginables e incluso desarrollan su creatividad, de tal forma que realicen sus propias evoluciones, sin embargo en el trayecto, aquella pequeña o jovencita que la practique de inmediato incorporará a su imagen corporal el porte, la elegancia y belleza; propios de los movimientos elementales de este deporte.

Los países líderes a nivel mundial en este deporte siguen siendo la Federación Rusa, Lituania, Ucrania, Rumania, Bulgaria, por decir de algunos.

Hoy, casi a los treinta y cinco años del reconocimiento oficial de esta disciplina más de cuarenta y cinco países la practican en el mundo, lo cual resulta una prueba importante del auge alcanzado y una de las razones por la cual llegara antes que otros deportes a formar parte del calendario competitivo de los Juegos Olímpicos de verano.

Es indiscutible que existe un conjunto de factores favorables a este deporte que sin haber transitado por las vías del deporte masculino continúa alcanzando mayor popularidad, por lo que emprender una estrategia adecuada respecto a su práctica no resulta una tarea sencilla pero sí imprescindible tomando en consideración que la misma se desarrolla a largo plazo.

#### **Beneficios del ejercicio y la práctica de este deporte**

La actividad física, según M. A. Verdugo, es: "Un derecho de la persona con discapacidad psíquica, en donde su condición mental especial no es tomada en consideración para cuestionarse este derecho aunque sí en la configuración de los entrenamientos".

Generalmente las personas con Síndrome Down tienen tendencia al sobrepeso y a estar en baja forma física, no por su deficiencia sino por falta de ejercicio.

#### **Podríamos diferenciar dos tipos de beneficios:**

##### **Beneficios personales**

La práctica deportiva proporciona una mejora del estado físico y este es importante para la calidad de vida de la persona. Estimula a la persona con Síndrome Down a sentirse parte de un conjunto; proporciona oportunidades para probar y descubrir las propias capacidades, en unos sujetos que normalmente se encuentran sobreprotegidos y a los que se anula en su posibilidad de decidir en temas en los que podrían haber tomado sus propias decisiones.

##### **Otros Beneficios**

La práctica deportiva ayuda a abandonar la actitud egocéntrica, debido a la necesidad de prever las acciones del adversario. Esta anticipación conlleva el incremento en las habilidades de autonomía personal y del funcionamiento intelectual. Desarrolla su sensibilidad social a través del aprendizaje de las reglas que rigen las normas de participación y que han de ser respetadas. En este aprendizaje de normas para todos, crece su confianza.

La persona con Síndrome Down que practica un deporte 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.

### Estética: Belleza y arte

Naturalmente, la estética como ciencia se dedica a investigar el arte, pero ello no significa que sea superflua la necesidad de que exista la teoría del arte. El hombre tiene una actitud estética ante distintas esferas y aspectos de la realidad, ante la naturaleza y la sociedad. Una de las tareas de la estética es estudiar las leyes generales del surgimiento, la conservación, la divulgación y la percepción del arte y crear las bases metodológicas para la teoría y la crítica del arte.

La influencia estética de la vida tiene una importancia excepcional, porque es cotidiana, permanente e imperceptible para la personalidad, ya que en el hombre todo debe ser bello, tanto la cara, como la ropa, como el pensamiento y el alma. La ropa, la vestimenta del hombre, no solamente satisface las necesidades utilitarias del hombre, sino que forma y expresa también su cultura, porque en la ropa nosotros vemos el gusto, la autovaloración del hombre, su capacidad de incorporarse de manera orgánica a una actividad determinada.

**El Síndrome Down es un grave trastorno genético que ocasiona retraso mental al igual que ciertas deformidades físicas.**

Trisomía (21) ha constituido uno de los mayores enigmas de la medicina. Las diferentes opiniones médicas acerca de este Síndrome, han ocasionado cambios en la terminología, proponiéndose denominaciones como: Acromicria Congénita, Amnesia Peristáltica, Displasia Fetal, Anomalía de la Trisomía Veintiuno y Síndrome de la Trisomía G-21.

El doctor Eduardo Seguía, de Francia, reconoció



clínicamente este Síndrome, dando una descripción detallada en su libro: *“La idiocia y su tratamiento por métodos psicológicos”*, se oponía a la analogía Mongolia, alegando que era una reducción o acortamiento de la piel en el margen del párpado.

En 1866 el médico John Langdon Down, siendo en esa época director del Asilo para Retardados Mentales de Earlswoor, describió el Síndrome

Down, llamándolo Mongolismo. Según este investigador el Mongolismo representaba una forma de regresión al estado primario del hombre, semejante a la raza Mongolia. El Dr.G.E.Shutt e Worth fue uno de los primeros en sugerir la existencia del defecto congénito e introducir el término “niño incompleto”, llegó a la conclusión de que el trastorno obedecía a la disminución de la proteína reproductora.

Muchos doctores como Turpin, Caratzali y Oster, realizaron diferentes investigaciones estadísticas, el trabajo más extenso fue aportado por los doctores Lejeune y Gautier entre 1960 y 1961, quienes llegaron a la conclusión de que “La causa etiológica se debía a un cromosoma extra”.

### **Caracterización de los rasgos físicos del Síndrome Down**

La cabeza es achatada en la región occipital y braquiocefálica, con fontanelas más amplias que demoran en cerrar, el cerebro es un poco menor que lo usual. Los ojos con fisura palpebral ascendente, pliegue epicántico típico de la raza mongoloide.

Las pestañas son escasas y finas. Las orejas por lo general pequeñas, con el hélix o borde superior plegado, conducto auditivo estrecho y lóbulos pequeños. La nariz es achatada y pequeña por falta de desarrollo del hueso nasal, la raíz nasal se presenta hundida, con bastante frecuencia sufren desviaciones del tabique. La boca es pequeña con la bóveda palatina alta y tiende a mantenerse abierta. La lengua es ancha, en protusión y con falta de tono, con surcos profundos e irregulares.

Los labios son excesivamente humedecidos y propensos a researse y en ocasiones presentan pequeños cortes. La dentición generalmente aparece tardía, siendo los dientes pequeños mal alineados y espaciados. El cabello es fino, suave, quebradizo y poco abundante. El cuello es ancho y corto con laxitud en sus caras laterales.

Con respecto al tronco, Junco,(1998) refiere en su estudio sobre niños con Síndrome Down, que la espalda observada en plano sagital es generalmente plana, pero que la hipotonía de los músculos abdominales incide en que esta región se abulte, por lo que pensamos que a medida que esto ocurra, al irse desplazando el centro de gravedad del cuerpo, aumenta la lordosis lumbar, por lo que esta condición debe cambiar, sin embargo, no hemos podido constatar estudios poblacionales que nos demuestren este

hecho. El ángulo acetabular e ilíaco están disminuidas y frecuentemente puede haber displasia de cadera al nacimiento.

Los brazos son cortos, las manos pequeñas al igual que los dedos (braquidactilios), además de anchos y curvados hacia dentro. El más característico es el meñique, que es exageradamente pequeño (clinodactilia), se observan anomalías en los dermatoglifos, específicamente de los pliegues de flexión palmares bilaterales en el 60% de los casos. Suele haber un solo surco en la parte superior de la palma, en vez de dos. Las extremidades inferiores son cortas con relación al tronco, los pies muchas veces son anchos planos, cuadrados y braquidactilios, se observa en ocasiones una separación marcada entre el primero y segundo dedo, lo que favorece la formación de hallux valgus.

Es interesante señalar que aunque se han descrito una gran cantidad de rasgos físicos no todos están presentes a la vez en un portador del Síndrome Down, y ninguno de los rasgos que se describen deben ser considerados patognomónicos de esta alteración cromosómica. Además como los rasgos físicos de todo ser humano vienen determinados por su genoma, en buena parte el Síndrome tendrá cierta semejanza física con sus padres biológicos y al mismo tiempo rasgos comunes con otros portadores.

### **Fundamentación de la propuesta del diseño de ejercicios para mejorar la estética**

#### **Consideraciones metodológicas generales**

Las clases tendrán una duración de 45 minutos, en correspondencia con sus características, el tiempo asignado para cada actividad podría variar según las necesidades que imponga el propio Proceso Docente Educativo, garantizando el cumplimiento de los objetivos y las tareas previstas para cada clase. Podrían distribuirse a las exigencias del acondicionamiento físico y la recuperación al finalizar la clase, acorde con las características del contenido y de los alumnos. Estos contenidos están encaminados a crear las bases para los grados posteriores.

Los profesores podrán consultar las Orientaciones Metodológicas de los programas de la enseñanza general, y todo tipo de bibliografía que aborde los contenidos a impartir. Todas las medidas para crear las condiciones necesarias para la aplicación de cada contenido. Las clases se impartirán de forma que motiven a las

estudiantes, ya sea mediante juegos, y en función de la adquisición de habilidades y capacidades. Formular objetivos que estén al nivel del desarrollo y necesidades de los alumnos.

### Contenido del Programa de Gimnasia Rítmica

#### Objetivos generales:

- Desarrollar habilidades para responder con movimientos corporales a estímulos musicales o rítmicos.
- Superar la capacidad de concentración y de relajación mediante la ejecución correcta de los ejercicios.
- Mejorar las relaciones afectivas con los integrantes del equipo y demás compañeros.
- Avivar la creatividad, la improvisación, la imaginación y la capacidad de expresión corporal.
- Favorecer de forma positiva a su educación estética, a las cualidades motoras y volitivas.

#### Objetivos específicos:

- Propiciar a las niñas conocimientos elementales sobre las manifestaciones artísticas y la vinculación con su disciplina deportiva mediante los ejercicios de la estética y la técnica de instrumentos propuestos.
- Explicar la existencia e importancia de lo estético en la Gimnasia Rítmica.
- Desarrollar en las niñas el oído musical, como medio de expresión deportiva.
- Practicar los valores expresivos y gestuales del cuerpo vinculados a las uniones de elementos, combinaciones de estudio y selecciones.

#### Características de los ejercicios:

- Posee un alto nivel estético sin complejidad para las niñas motivo de estudio.
- Es flexible y encaminado a las necesidades e intereses individuales de las niñas.
- A nivel corporal se realizan ejercicios de flexibilidad, movilidad y destreza con acompañamiento musical.
- A nivel mental se trabaja la reacción, la memoria, la creatividad, la comprensión, la concentración, la imaginación y la imitación.
- A nivel emocional se realizan los ejercicios y juegos de expresión corporal, e improvisación de vivencias que ayudan a crear una atmósfera de confianza creando espacio para jugar.
- Están en correspondencia con la edad.

#### Ejercicios de Gimnasia Rítmica:

1. Postura básica.
2. Posiciones de Piernas.
3. Posiciones de Brazos.
4. Marcha gimnástica:
5. Olas de brazos: Olas de brazos laterales, Olas de brazos al frente, Resortes de brazos.
6. Ejercicios de expresión corporal.

#### • Caminar:

- Libre.
- Empleando un paso por cada sonido percutido (negra, blanca y redonda).
- Caminar y palmear simultáneamente con el mismo ritmo.
- Caminar y palmear con diferentes ritmos.
- Caminar hacia diferentes direcciones con diferentes ritmos.
- Caminar en parejas cambiando de dirección y de ritmo.

#### • Correr:

- Libremente.
- Trote en el lugar utilizando diferentes ritmos.
- Correr con diferentes ritmos.
- Combinaciones.

#### • Saltar:

- Libremente.
- En el lugar con diferentes ritmos.
- Hacia diferentes direcciones empleando diferentes ritmos.

#### • Combinaciones:

- De diferentes movimientos fundamentales con un mismo ritmo.
- De diferentes movimientos fundamentales con diferentes ritmos, realizar estas combinaciones en parejas.

### 7. Ejercicios para mejorar la postura

#### De pie:

1. Adoptar una postura correcta, parada de espalda a la pared, pegar todas las partes del cuerpo a la pared.
2. Adoptar la postura correcta separándose de la pared uno o dos pasos.
3. Adoptar la postura correcta junto a la pared, darle 1-2 pasos al frente relajar el cuerpo y volver a la posición inicial.
4. Ídem, pero elevarse sobre las puntas de los pies y regresar a la posición inicial.
5. Caminar con un objeto en la cabeza conservar la postura.

6. Desde parado, mantener la postura correcta con un objeto en la cabeza, lanzar pelotas al frente manteniendo la postura.

7. Caminar manteniendo la postura correcta (en diferentes direcciones.).

## 8. Trabajo con instrumento (aro y pelota).

### ARO

- Lanzamientos y capturas. (Con una mano y con dos, hacia diferentes direcciones y combinarlos).
- Lanzamiento y captura con giro.
- Lanzamiento y captura desde la posición de sentado.
- Rodamientos. (Por el piso en línea recta y por el cuerpo).
- Pasar por encima y a través del aro. (Por salto).

### Pelota:

- Lanzamientos y capturas. (Con una mano y con dos, hacia diferentes direcciones y combinarlos).
- Rodamientos. (Por el suelo y por el cuerpo).
- Rodamiento por ambos brazos al frente.

## 9. Improvisaciones e imitaciones

- Realizar con acompañamiento musical las olas de brazos alternas a las diferentes direcciones conjuntamente con dos o tres ejercicios escogidos al azar.
- Expresar de forma espontánea e imaginaria las acciones que realizan desde que se levantan de la cama hasta un fin determinado incluyendo ejercicios aprendidos en las clases.
- Realizar a través de una música determinada una combinación donde relacionen diferentes ejercicios, demostrando alguna identidad con su rostro y con su cuerpo.
- Realizar ejercicios con el aro por todo el local de trabajo.
- Realizar ejercicios con el aro (pasar una pierna por dentro del mismo), combinarlo con las diferentes movimientos de olas de brazos.

# RESULTADOS

## Análisis de los resultados de las pruebas aplicadas

TABLA #1 Análisis comparativo de la prueba para evaluar la figura corporal (Noviembre 2013- Abril 2014).

### Resultados del diagnóstico inicial

En el primer aspecto a evaluar, Las muestras # 1, 2 y 5, alcanzaron una evaluación de (B), lo que representa un 50.0% y las muestras # 3 y 4 una evaluación de (M), lo que representa el 33.3%. En el segundo aspecto, la muestra # 6 obtuvo una evaluación de (M), lo que representa un 16.7%, presentó una pequeña semiflexión en las rodillas, y el resto de las muestras alcanzaron una evaluación de (B).

Por lo general, las muestras escogidas lograron una evaluación de (B), en el tercer aspecto lo que representa el 100%. En el cuarto aspecto todas las muestras se le otorgó una evaluación (S), lo que representa un 100%. En el quinto aspecto, los sujetos # 1, 2, 4,5, se les calificó con (M), lo que representa un 66.7% y el sujeto # 3 alcanzó (B), lo que representa un 16.7% y el sujeto # 6, obtuvo (S), representa un 16.7%. En el sexto y séptimo aspecto, las niñas si están en correspondencia con la talla respecto a su edad, lo que representa un 100 % y en el peso, no es el adecuado en 4 de ellas ya que pasan del 50 percentil (M), representando un 66.7%. (Sujeto # 1, 2, 4, 5). Las 2 restantes alcanzaron una puntuación de (B), lo que representa un 33.3%.(Ver anexo # 1)

### Resultados del diagnóstico final

Para conocer el estado en que se encontraban las niñas de Gimnasia Rítmica que presentan Síndrome Down; se realizó un diagnóstico inicial para evaluar se alcanzaron resultados superiores. Todas las anotaciones subieron, es decir, que se mejoró el resultado, alcanzando las niñas entre 70 puntos (satisfactorias). Por lo general se debe seguir trabajando en ellas para alcanzar un máximo resultado. (Ver anexo # 1)

### Análisis de las encuestas realizadas a los profesores de Educación Física Especial

De los 4 profesores de Educación Física Especial de este centro y teniendo en cuenta las 4

Muestra	Noviembre (2013) (1ra parte)	Abril (2014) (2da prueba)
	Cuantitativa	Cuantitativa
1	45	70
2	45	70
3	50	70
4	35	70
5	45	70
6	40	70

preguntas formuladas, los análisis de los resultados arrojaron lo siguiente:

En la pregunta #1, los 4 profesores dieron sus criterios de que la actividad física estimula a estos niños, los prepara para su presente y futuro social, les fortalece sus órganos vitales y demás. Lo que representa el 100%.

La pregunta # 2, nos especifican que no solo les favorece el mejoramiento, sino les fortalece sus capacidades físicas. Representando el 100%.

La pregunta # 3, si las motivan, pero no como el empleo de los juegos. Representando el 100%.

La pregunta # 4, claro que si, opinan todos, ya que estas niñas pertenecen al equipo de Gimnasia Rítmica del centro, y este diseño es una base para su preparación. Representando un 100%. (Ver anexo # 2).

### **Análisis de las observaciones a las clases**

Durante las 6 clases de Gimnasia Rítmica que fueron visitadas durante los meses de Noviembre del 2013 a Enero del 2014, se pudo apreciar que las niñas presentan un mal hábito postural, teniendo en cuenta que sus características propias tienden a hacer, bajitas y subidas de peso; les impide lograr el máximo de los ejercicios, es necesario incrementar el hábito y la práctica de estos ejercicios con el objetivo de mejorar su estética. Es necesario centrar su atención en las clases (Ver anexo # 3).

### **Análisis de los resultados de la entrevista realizada a los especialistas**

Teniendo en cuenta las 4 preguntas formuladas y analizando los resultados de los 3 especialistas en Gimnasia Rítmica, en la pregunta # 1 los 3 especialistas respondieron positivamente lo que representa un 100% y 2 de ellos especificaron que hubiese sido mejor una propuesta de juegos para mejorar la estética en estas niñas, ya que el juego las motivan más, lo que representa el 66.7%.

En la pregunta # 2 los 3 especialistas, consideran que están de acuerdo y argumentan además que se les puede desarrollar un buen aspecto físico, procurando dotarle de manera compensatorias habilidades que le permitan una vida personal sana y feliz. Se les puede desarrollar Ha-

bilidades Motrices Básicas, capacidades condicionales y coordinativas, habilidades cognitivas, se les desarrolla la motricidad fina y gruesa, además de la orientación en el espacio. Pero recomendaron revisar su historia clínica, para ver si presentan enfermedades que le impidan realizar actividades físicas, lo que representa el 100%.

La pregunta # 3 los 3 especialistas opinan en general que debería de existir un contenido sobre este aspecto, lo cual es muy importante ya que así, el mismo se puede estudiar y analizar con detenimiento, proporcionando una vía más fácil para preparar las diferentes actividades que van a ser aplicadas a estas niñas, lo que representa el 100%.

La pregunta # 4 los 3 especialistas opinan que si deberían de existir variedades de ejercicios y actividades, pero con la ayuda de los juegos, porque de una forma u otra los alegra y los complace. Sin olvidar que los juegos creativos ricos en contenido, surgen sobre la base del desarrollo de la observación, de la memoria, del pensamiento, de la inculcación de los sentimientos, de los intereses y del desarrollo de imaginación. Lo que representa un 100%. (Ver anexo # 4).

---

## CONCLUSIONES

---

1. Los beneficios que aporta la práctica de este deporte a las niñas que presentan Síndrome Down, son reconfortables para su educación estética, desarrolla las habilidades cognitivas, motrices básicas, cualidades físicas, volitivas y morales. Sin lugar a dudas les posibilita un gran perfeccionamiento a su estado físico y este es importante para la calidad de vida de estas personas.
2. El diagnóstico del estado actual de la problemática existente permitió una caracterización exacta del problema a resolver.
3. La propuesta de ejercicios viabiliza el perfeccionamiento de la estética en las niñas de Gimnasia Rítmica, además de orientarle al profesor como debe de emplearlos.
4. La valoración de los especialistas entrevistados permite obtener juicios favorables sobre su viabilidad en la práctica de la propuesta para solucionar en gran parte las deficiencias que presentan estas niñas.

### **Anexos # 1 Resultados del diagnóstico inicial y final**

## Anexos # 2. Encuestas realizadas a los profesores de la Educación Física Especial.

Muestra	Aspectos evaluativos (NOVIEMBRE 2013) Inicial.							Total de puntuación
	1	2	3	4	5	6	7	
1	B	B	B	S	M	B	M	45
2	B	B	B	S	M	B	M	45
3	M	B	B	S	B	B	B	50
4	M	B	B	S	M	B	M	35
5	B	B	B	S	M	B	M	45
6	M	M	B	S	S	B	B	40

**Objetivo:** Estimado profesor, a través de esta encuesta se busca evaluar su capacidad de trabajo.

Muestra	Aspectos evaluativos (ENERO 2014) Final.							Total de puntuación
	1	2	3	4	5	6	7	
1	B	B	B	B	B	B	B	70
2	B	B	B	B	B	B	B	70
3	B	B	B	B	B	B	B	70
4	B	B	B	B	B	B	B	70
5	B	B	B	B	B	B	B	70
6	B	B	B	B	B	B	B	70

Necesitamos su correcta fundamentación de las respuestas y esperamos que les sean útiles en su profesión

### Experiencia profesional en la Educación Física Especial.

De uno a 5 años \_\_\_\_\_

De 6 a 10 años \_\_\_\_\_

De más de 10 años \_\_\_\_\_

1. ¿Qué beneficios tiene la aplicación de las actividades físicas en los niños con Síndrome Down?
2. ¿La propuesta del diseño de ejercicios, pueden favorecer al mejoramiento de la estética? ¿Por qué?
3. ¿Considera usted, que la aplicación de este diseño de ejercicios podría motivar a estas niñas? ¿Por qué?
4. ¿Podrían ayudar de una forma u otra, esta propuesta al Programa de Olimpiadas Especiales? ¿Por qué?

### Anexo # 3. Protocolo de observación. Objetivo:

Diagnosticar al profesor durante las clases.

### LEYENDA:

**B:** Cuando el aspecto se cumple en un rango de 100 a 90 %.

Aspecto a observar	Evaluación		
	B	R	M
Demostración correcta de los ejercicios.			
Terminología correcta.			
Realización de ejercicios para mejorar sus hábitos posturales.			
Realización de actividades jugadas.			
Corrección de errores.			
Motivación.			
Atención a las características individuales.			
Cumplimiento del objetivo de la clase.			
Empleo de medios de enseñanza			

**R:** Cuando el aspecto se cumple en un rango de 89 a 80 %.

**M:** Cuando el aspecto es evaluado de 79% y menos.

### Anexo # 4 Encuesta a los especialistas.

**Objetivo:** Valorar su criterio como profesional, para la aplicación de esta propuesta de diseño de ejercicios en niñas de Gimnasia Rítmica que presentan Síndrome Down.

Licenciado \_\_\_\_\_ Master: \_\_\_\_\_

Experiencia profesional.

De uno a 5 años \_\_\_\_\_

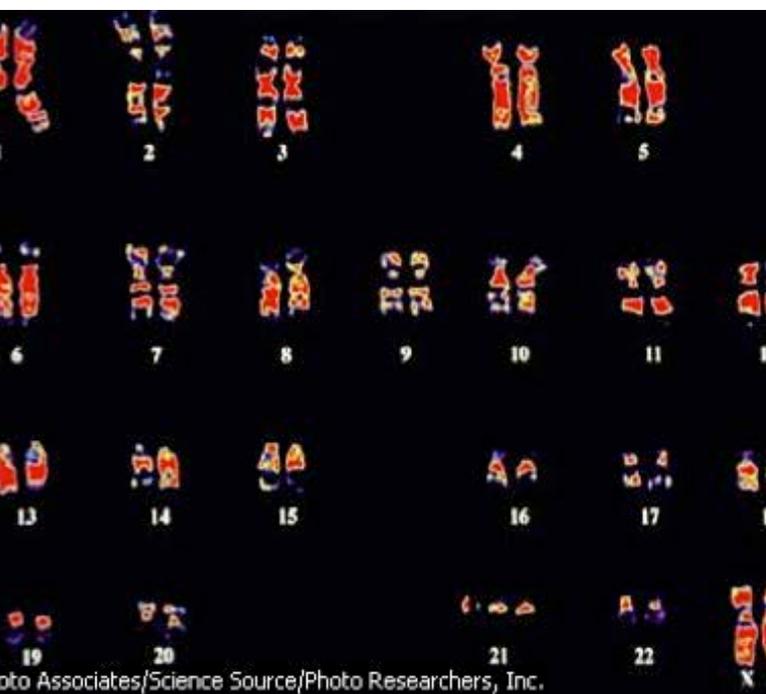
De 6 a 10 años \_\_\_\_\_

De más de 10 años \_\_\_\_\_

1. ¿Usted cree que es beneficioso este diseño de ejercicios para el mejoramiento de la estética en estas niñas?
2. Mediante estas propuestas existe la posibilidad de que estas niñas adquieran habilidades para su vida laboral.
3. ¿Consideras que en el programa de Educación Física Especial, debería de existir contenidos para el estudio de la estética?

4. ¿Qué tipo de ejercicios o actividades son necesarias incluir en el programa de Educación Física Especial, para hacerlo más eficaz con respecto al trabajo del perfeccionamiento de la estética?

Anexo # 5. Síndrome Down o trisomía 21 (3 copias del cromosoma 21).



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Álvarez, A y del Río. (1990). Educación y Desarrollo, la teoría de Vigotsky y la zona de desarrollo próximo. En el desarrollo psicológico y educación 11. Alianza. Madrid.

Áreas B.G. (1980). La Educación Especial en Cuba. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

3. Asociación Síndrome Down de la República Argentina. Tu hijo ha nacido. Asociación Civil IGI.

Azucena Martínez Acebal, Joaquín Fernández Toral (1999). Síndrome de Down: Aspectos sociológicos, Médicos y Legales.

Bautista, R. (1991). Necesidades Educativas Especiales. Manual teórico Práctico. Málaga: Algibe.

Bell, R. Educación especial. Razones visión actual y desafíos Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1997.

\_\_\_\_\_ Educación especial. Sublime profesión de amor. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1996.  
8. Caballero González, Leyva (1984) Educación Especial. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

Calvo, A. y Martínez, A. (1997). Técnicas y procedimientos para realizar las adaptaciones curriculares. Madrid: Escuela Española.

Candel, I. Programa de Atención temprana. Intervención en niños con Síndrome Down y otros problemas del desarrollo. Ed. CEPE, Madrid, 1999.

De Paz, Flor: Un cromosoma de más sobre la flor que nace. Periódico Juventud Rebelde, Ciudad de La Habana, 18 de enero de 1998.

El cromosoma 21 y la investigación médica sobre el Síndrome Down. Revista Síndrome Down. España. Volumen 14. No1, marzo, 1997.

Ferrero Oteiza, María Emilia y otros: Tendencia del Síndrome Down en Cuba. Su relación con la edad materna y tasa de fecundidad. Revista cubana de Pediatría. Ciudad de la Habana. Volumen 70. No 3, julio-septiembre, 1998.

García. Eligio de la Puente, María Teresa y Colectivo de autores (2005). Psicología Especial. Tomo I y II. La Habana, Editorial Félix Varela.

Gómez L. I. La atención en Cuba a las necesidades educativas especiales y a niños en edad preescolar. Conferencia. VII. Conferencia científica Latinoamericana de Educación Especial. La Habana. 1998.

Josep M. Corretger et al (2005). Síndrome Down: Aspectos médicos actuales. Ed. Masson, para la Fundación Catalana del Síndrome Down.

Junco, Nora: Síndrome Down y desarrollo motor. Conferencia impartida en el Seminario Nacional para Metodólogos de Educación Física Especial. Ciudad de La Habana, 1998. (Material mimeografiado).

Lantigua Cruz, Aracely: Síndrome Down vs. Síndrome Frágil X. Revista Educación. Ciudad de La Habana. No 93, enero-abril, 1998.

Linares García Valdecasas, Rosario: La salud en el Síndrome Down. Revista Síndrome de Down, España, volumen 14. No 55, diciembre 1997.

Mario. Torres de Diego. " Selección de Pensamientos 1959-2007. Fidel y el Deporte.