



**Facultad de
Ciencias de la Salud
y del Deporte - Huesca
Universidad Zaragoza**

Trabajo Fin de Grado

Programa de actividad física y deporte para la mejora de las habilidades sociales en adultos con discapacidad intelectual.

Autora:
Inés Saldaña Portalatín

Tutora:
Pilar Rivares

Fecha de presentación: 12 de septiembre de 2019

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
2. MARCO TEÓRICO	7
3. OBJETIVOS	15
4. METODOLOGÍA	16
4.1 PARTICIPANTES	16
4.2 MATERIALES	16
5. RESULTADOS	19
6. PROYECTO DE INTERVENCIÓN	24
6.1 INTRODUCCIÓN	24
6.2 ASPECTOS GENERALES DE LA PROGRAMACIÓN ANUAL	25
6.2.1 Enfoque del programa	25
6.2.2 A quién va dirigido: características de los participantes	26
6.2.3 Características de los profesionales: perfil profesional	28
6.2.4 Pautas generales para el desarrollo de sesiones	29
6.3 PROGRAMACIÓN ANUAL	30
6.3.1 Objetivos	30
6.3.2 Metodología	32
6.3.3 Distribución y temporalización	34
6.4 UNIDAD DIDÁCTICA: BALONCESTO	35
6.4.1 Objetivos	35
6.4.2 Evaluación	40
7. CONCLUSIONES	43
7.1 Conclusiones de los datos obtenidos de las encuestas:	43
7.1.1 Datos generales	43
7.1.2 Deporte y actividad física:	44
7.1.3 Habilidades sociales:	45
7.2 Conclusiones generales	46
8. BIBLIOGRAFÍA	48
9. ANEXOS	51
Anexo I: Encuesta para las entidades	51
Anexo II: Ejemplos de sesiones	54

Resumen: en este proyecto se presenta una programación de actividad física y deporte con el fin de influir positivamente y mejorar las habilidades sociales de personas con discapacidad intelectual en edad adulta, basada en los datos extraídos de encuestas a diferentes entidades que trabajan con este colectivo en Aragón. Se desarrolla más concretamente una unidad didáctica de baloncesto con los puntos clave que se deben seguir.

Palabras clave: discapacidad intelectual, habilidades sociales, edad adulta, entidad, programación, unidad didáctica.

Abstract: this project presents a programme of physical activity and sport with the aim of positively influencing and improving the social skills of people with intellectual disabilities in the middle-aged. It is based on information taken from surveys of different entities that work with this group of people, in Aragón. More specifically, a didactic basketball unit is developed with the key points to be followed.

Keywords: intellectual disability, social skills, middle-aged, entity, program, didactic unit.

1. INTRODUCCIÓN

Según el Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO) en España, en 2015, había un total de 268.633 personas con una discapacidad intelectual reconocida, lo que supone un 9% del total de la población y según estimaciones, en el año 2021, por cada 1.000 personas, habrá 5 con discapacidad mental.

Estos datos, no parecen representar un gran colectivo dentro de la población española. Sin embargo, debemos atenderlos e intentar mejorar su calidad de vida.

Con anterioridad, la esperanza de vida de este colectivo, era mucho menor que el resto de la población, sin embargo con los avances médicos de estos últimos años, su longevidad ha experimentado un gran incremento. Gracias a ello, han aumentado a su vez, las investigaciones sobre personas con discapacidad intelectual en edad adulta y por tanto se han desarrollado intervenciones más específicas para cubrir las necesidades de dichos individuos.

Según Gil, V. (2013) “*una de las necesidades y preocupaciones percibidas en el proceso de envejecimiento de personas con discapacidad intelectual, es la aceptación de la persona por parte de la sociedad, y sabemos que la mayoría de los problemas que se encuentran en la integración de este colectivo en la sociedad, están relacionados con la identificación de conductas adaptativas y habilidades que permiten integrarse y vivir en la comunidad*”. (p.5).

Debemos de tener en cuenta que el proceso de envejecimiento de una persona con discapacidad intelectual, tiene dos partes: el proceso biológico que conlleva la edad y las limitaciones de la propia discapacidad. Todo ello influye directamente en conductas como las habilidades sociales, de comunicación, de autonomía...

A partir de lo publicado por Atades en su documento *Evolución futura de la población con discapacidad intelectual en Aragón*: “*En este colectivo, el intervalo de*

entre 45 y 50 años, marca el inicio de un proceso de reducción de capacidades y aptitudes, que demanda cuidados más intensivos y cambios en los hábitos de vida (...). Los cambios más destacados que el envejecimiento provoca en dichas personas, se encuentran la aparición de problemas de conducta y problemas de marginación y asilamiento, lo que conlleva un pérdida de calidad de vida” (p.5). Así pues, el siguiente trabajo fin de grado, consiste en estudiar y analizar el mayor número posible de entidades y asociaciones de Aragón que se encargan del cuidado y desarrollo de personas con discapacidad mental, para obtener información de las necesidades generales en lo relacionado a las habilidades sociales de dicho colectivo y poder proponer un programa en el que se puedan trabajarlas y mejorarlas, utilizando la actividad física y el deporte como medio para ello. En definitiva realizar un programa de actividad física para el desarrollo de habilidades sociales en adultos con discapacidad intelectual.

Para ello, he partido de la ayuda principal de Plena Inclusión Aragón, que nació en 1900 y actualmente 41 entidades de Huesca, Zaragoza y Teruel forman parte de ella. Se encargan de la atención de un total de 4.000 personas con discapacidad intelectual y sus respectivas familias, contando con la ayuda de 1.000 profesionales y 450 voluntarios. Trabajan en la atención temprana, salud, educación, empleo, accesibilidad, ciudadanía, comunicación, etc, además de defender sus derechos y ayudarlos en su integración en la sociedad.

La elección de este tema, se debe principalmente a la necesidad de atender a personas con discapacidad intelectual. Son numerosos los estudios que aportan información sobre los beneficios de la actividad física a nivel de salud en dichas personas, pues es conocido por todos que problemas como la diabetes, el colesterol alto y obesidad, van generalmente de la mano de esta discapacidad. Sin embargo, son pocos

los que se preocupan de cómo esta misma actividad física y deporte, puede ayudar en otra parte importante que define a las personas: las habilidades sociales.

Así pues, este proyecto constará de un marco teórico en el que trataré de aclarar conceptos básicos para un mayor entendimiento del estudio, analizaré los objetivos básicos que pretendo alcanzar, el desarrollo de estos mismos con sus consecuentes métodos, resultados y conclusiones y por último trataré de realizar programa de actividad física tras la recopilación de información aportada por diferentes asociaciones. Además, como ya he comentado anteriormente, este estudio va dirigido hacia personas adultas, las cuales suelen ser más reticentes al deporte, por ello, me gustaría que mi propuesta de intervención se pudiera llevar a cabo en diferentes fundaciones y asociaciones para difundir el deporte entre este colectivo y puedan así gozar de una mayor calidad de vida, mejorando sus habilidades sociales y sobre todo creando una adherencia a la práctica deportiva.

Según Sequera (2016) “*La mayoría de los estudios revelan que los individuos con discapacidad intelectual podrían hacer progresos en su nivel de ajuste general a medida que se instalan en la vida adulta; sin embargo, muy a menudo se comportan de manera inapropiada en las situaciones sociales y son rechazados al llegar a esta etapa. Se muestran socialmente incompetentes e incapaces de conseguir cambios en sus vidas y de responder de manera efectiva en la sociedad*”. (p.64), por lo que con mi trabajo de fin de grado pretendo realizar un programa de interés, basándome en los resultados extraídos de una encuesta contestada por 22 entidades que trabajan con adultos con discapacidad intelectual, ya que está demostrado que pueden tener mejoría y nunca es tarde para realizar actividad física.

2. MARCO TEÓRICO

La Clasificación Internacional del Funcionamiento de la Discapacidad y de la Salud (CIF) identifica la discapacidad como un término genérico que aborda deficiencias, limitaciones y dificultades en la actividad y en su participación. Más concretamente como bien define Viviene, A (2006), “*la discapacidad mental es la falta de habilidad, caracterizada por limitaciones significantes en el funcionamiento intelectual y al mismo tiempo en el comportamiento y otras habilidades*” (p.2). Al mismo tiempo Verdugo, M (2003) extrayendo la definición de la AAMR (Asociación Americana sobre el Retraso Mental), dice que “*es una discapacidad caracterizada por limitaciones significativas en el funcionamiento intelectual y la conducta adaptativa tal y como se ha manifestado en habilidades prácticas, sociales y conceptuales.*” (p.4).

Dentro de la discapacidad intelectual, existen varios grados, marcados por el coeficiente intelectual. Entre ellos, nos encontramos a aquellas personas de inteligencia límite o media, con un coeficiente intelectual entre el 70-80 y el 50-70, respectivamente y se dice que tienen una discapacidad intelectual leve/ligera, pues son capaces de expresarse, de realizar trabajos prácticos y tienen autonomía personal. Sin embargo tienen una adquisición tardía del lenguaje. Aquellos de discapacidad moderada, tienen un coeficiente intelectual entre el 35-50 y se caracterizan por un dominio limitado del lenguaje, por realizar actividades sociales muy simples y por tener grandes dificultades en el autocuidado. Al mismo tiempo, nos encontramos a individuos con discapacidad grave, entre el 20-35 de coeficiente intelectual y que precisan supervisión además de tener dificultades en las capacidades comunicativas. Por último, las personas más dependientes, consideradas con una discapacidad profunda. Tienen un coeficiente menor a 20 y su movilidad está totalmente restringida y por tanto requieren ayuda constante.

Esta discapacidad se puede analizar desde diferentes perspectivas:

- **Salud:** es un deterioro de la capacidad intelectual que obstaculiza a la persona en el desarrollo de diferentes comportamientos.
- **Educación:** las personas con discapacidad intelectual muestran una mayor dificultad y un ritmo más lento en el seguimiento del proceso de aprendizaje, necesitando así constante apoyo y cambios y adaptaciones en el currículum.
- **Social:** las condiciones de estas personas, pueden ser un problema para adaptarse al medio y contexto social en el que se encuentran y participar en actividades, desarrollando así una menor implicación en la vida social.

En este estudio, daré mayor importancia a esta última perspectiva, tratando en profundizar en las habilidades sociales.

Definimos habilidades sociales tal y como presenta el Manual de Trabajo en Centros de Atención a Personas con Discapacidad de la Junta de Castilla y León; “*las conductas necesarias para interactuar y relacionarse con los demás de forma efectiva y mutuamente satisfactoria*”. (p.21).

Según este mismo documento, es importante destacar que se trata de conductas (por tanto hablamos de hechos medibles, observables y modificables) que entran en juego con otro sujeto (son situaciones en las que participan al menos dos personas) y son de satisfacción mutua.

De una forma más simplificada, González, M. (2016) dice que se entienden como “*un conjunto de hábitos que permiten a las personas a relacionarse de manera eficaz y satisfactoria, a la vez que les permiten sentirse bien y lograr nuestras metas y objetivos sin que nadie lo pueda impedir*”. (p.5)

Podemos afirmar que las relaciones sociales cubren una gran parte de nuestras vidas, ya sea de modo positivo o negativo, pues siempre van a tener un efecto en nosotros y

ese es el motivo por el que cobran tanta importancia y todavía de forma más acentuada en las personas con discapacidad intelectual. Según estudios, uno de cada tres personas de estas condiciones, encuentra dificultades para relacionarse con gente que no es de su entorno.

Una vez entendido lo que son las habilidades sociales y la importancia que cobran en este colectivo de personas para adquirir una mayor calidad de vida, es preciso también comentar las características de dichas habilidades para un mayor entendimiento, aunque he de resaltar previamente que no son características fijas.

- Varían con el paso del tiempo. Deben saber adaptarse a los tiempos en los que nos encontramos, pues la moda, el lenguaje y las costumbres son muy cambiantes y las personas con discapacidad también tiene que adaptarse a estas variaciones. Por ejemplo, el conocimiento del lenguaje que se emplea entre las personas de su edad, será clave para sentirse aceptado.
- Se pueden adaptar al objetivo o meta propuesta, en función de lo que se quiera alcanzar.
- Son cambiantes según el contexto en el que nos encontramos.
- Se deben considerar dentro de un marco cultural determinado. Las habilidades sociales, siguen una normativa social que se debe cumplir, por ello, tanto personas con discapacidad, como el resto de la población, deben conocer y comportarse bajo dicha norma. Así pues, pueden variar según la cultura.
- Suelen requerir la interacción de otros sujetos, por tanto son reciprocas y dependen de la participación otros individuos presentes en el contexto.
- Son aprendidas y pueden ser enseñadas.

En definitiva, las habilidades sociales son cambiantes y específicas de la situación y es así que su entrenamiento cobra importancia. Nuestras vidas se desarrollan en situaciones muy distintas. Las aprendemos según en el contexto en el que nos desenvolvemos y por ello es importante acercar a estas personas a vivenciar diferentes situaciones y el deporte y la actividad física, nos puede ayudar a ello.

El entrenamiento de habilidades sociales en personas con discapacidad mental, es posible y muy necesario, pues como he mencionado anteriormente, no son características propias de la persona, sino de las conductas que se adquieren y por ello están abiertas al aprendizaje. Al ser conductas aprendidas, supone un gran beneficio a las personas con estas condiciones, pues al no ser innato, podemos diseñar diferentes situaciones para el aprendizaje de dichas habilidades sociales.

Al mismo tiempo, las habilidades sociales, se conforman de componentes verbales y no verbales. Los primeros se refieren al volumen de voz, la fluidez al hablar, la claridad, la velocidad, la entonación, el contenido del mensaje... Las habilidades sociales relacionadas con la comunicación, las utilizamos todos los días para establecer contacto con otras personas, es por ello que es una parte importante. Sin embargo, los componentes no verbales, hacen referencia a lo que no decimos con palabras, es decir, a nuestro lenguaje corporal, cómo nos mostramos cuando interactuamos con otros, distancia interpersonal, contacto ocular, expresión facial...

Anteriormente, he comentado que una de las características principales de dichas habilidades es que pueden ser aprendidas y enseñadas, así pues existen varios procesos de aprendizaje:

- **Enseñanza directa.** Instrucciones e información de lo que es una buena conducta en una situación específica, pero puede que no sea el modo más

adecuado, ya que estas personas pueden tener limitaciones en la comprensión lingüística, dificultades de percepción mediante el canal auditivo...

- **Modelo o aprendizaje por medio de modelos.** Generalmente es el proceso más utilizado, pues normalmente atienden más a lo que ven que a lo que oyen.
- **Reforzamiento de las conductas adecuadas o retirada de las inadecuadas.** Como su nombre indica, se premia todas aquellas actitudes correctas y adecuadas a la situación, al mismo tiempo que se castiga aquellas menos oportunas. Es importante el refuerzo cuando no se equivocan.
- **Retroalimentación de la actuación (feedback).** Consiste en dar información de cómo está actuando, ya sea positivamente o negativamente, aunque es favorable recalcar aquellas actitudes correctas.
- **Práctica de conducta.** La consolidación y estabilización de las habilidades, se dará cuando practiquen en contextos y situaciones reales y ante diferentes personas. No es suficiente con una sola explicación. La práctica, les permitirá interiorizarlo de una forma más sencilla.
- **Moldeamiento o aprendizaje por aproximaciones sucesivas.** Dividir una conducta o habilidad social en partes más pequeñas, simplificándolas para ir practicándolas e interiorizándolas paulatinamente, pero este proceso requiere un continuo apoyo y seguimiento del individuo.

Por último, es importante conocer los beneficios que aportan el cuidado y trabajo de las habilidades sociales en personas de estas condiciones:

- **Integración social y acceso al mercado laboral.** El entrenamiento y práctica de estas habilidades, les ayuda a una buena integración en los diferentes grupos

sociales y sobre todo ante situaciones que no les resultan cotidianas que no controlan.

- **Prevenir la aparición de problemas de comportamiento y psicológicos.** Este tipo de personas suele desarrollar sentimientos de soledad, pues cuentan pocas amistades y ello puede acarrear con problemas de salud mental y desajustes psicológicos.
- **Prevenir abusos.** Personas con estas condiciones, son más vulnerables a la explotación y utilización, pues tienen dificultades para negarse o resistir a la presión de otros sujetos.
- **Favorece su motivación y entusiasmo.** Saber comunicarse y contar con amigos, ayuda a la personas a sentirse más cómodo dentro de la sociedad y afrontar la vida desde una perspectiva más positiva.

Gil, V. (2013) afirma “*El entrenamiento de habilidades sociales va a aumentar la probabilidad de obtener reforzadores, y le proporcionará a la persona un amplio rango de distintas opciones para estar preparada y afrontar situaciones interpersonales diarias, incluyendo aquellas que conlleven estereotipos negativos. Además puede que reduzca los sentimientos de indefensión e incremente el optimismo, repercutiendo esto en sus futuros esfuerzos.*”(P. 10).

En definitiva, las personas con discapacidad intelectual muestran dificultades en sus habilidades sociales, como expresar sus sentimientos y lo que piensan, adaptarse a las diferentes situaciones que la vida nos brinda, comunicarse con el resto de personas, autoafirmación de ellos mismos para presentarse ante la sociedad, etc. Conductas que pueden afectar en su bienestar y disminuir su calidad de vida. Es por ello, que es muy

importante trabajar estos aspectos fundamentales y buscar herramientas a través de las cuales poder mejorarlo, como puede ser el deporte y la actividad física.

A nivel general, el deporte y la actividad física, tiene grandes beneficios desde una perspectiva psicológica y social en la vida de los adultos. A pesar de que, como bien dice Eime, R (2013), no existen guías que nos indiquen el tipo y las cantidades mínimas y óptimas para asegurar unos beneficios sociales y mentales. Aunque este mismo autor asegura que *“existe evidencia consistente de que la participación deportiva basada en el club y en el equipo, en comparación con otras formas individuales de actividad física, se asocia con mejores resultados de salud psicológica y social”*. (P. 2).

Como he nombrado anteriormente las personas con discapacidad intelectual, tienen problemas de autoestima y autoconfianza que les impide relacionarse con el resto y poner en práctica sus habilidades sociales. Sin embargo, la actividad física, puede ayudar a aumentar todo ello, pues se ha demostrado que el ejercicio físico te hace sentirte bien, tener una mejor imagen de ti y con ello sentirte más seguro para presentarte ante la sociedad.

Además, existen otros beneficios como la prevención del deterioro cognitivo, mejora de la capacidad de atención, memoria y concentración. Es conocido que este colectivo, tiene problemas cognitivos y por ello es importante practicar algún tipo de actividad deportiva, pues así se consigue aumentar las sustancias químicas del cerebro que previenen la degeneración de las neuronas del hipocampo y se asocia también a un menor riesgo de mortalidad temprana, teniendo en cuenta que este grupo de personas es menos longevo, que las personas sin discapacidad.

Del mismo modo, es innegable que el deporte incide positivamente en la socialización de las personas, más concretamente los deportes de equipo, donde la comunicación es el punto clave para un buen desarrollo del mismo. Les obliga a aceptar

normas y reglas, a desarrollar actitudes de colaboración y aspectos afectivosociales. Una práctica diaria de actividad física, les permite conocer y aceptar sus límites personales.

Según Zucchi, D (2001) *“El deporte ayudará en un principio a abstraerse por momentos de los inconvenientes que esas barreras acarrean; además fortalecerá sus psiquis (afectividad, emotividad, control, percepción, cognición) ”.* (p.4).

3. OBJETIVOS

El objetivo general es conocer las necesidades en relación a las habilidades sociales de las asociaciones y entidades de Aragón que se encargan del cuidado, educación e integración de adultos con discapacidad intelectual, con el fin de diseñar un proyecto que puedan incluir en sus programaciones para cubrir dichas necesidades. Planteando como vehículo de aprendizaje, la actividad física y el deporte.

Así pues, considero que el deporte no es solo salud, sino que puede intervenir en muchos otros ámbitos de la vida. Puede ser un instrumento de educación y de desarrollo. En dicho caso, es una herramienta para prevenir la disminución e incluso potenciar las habilidades sociales en la etapa adulta en personas con discapacidad intelectual.

Al mismo tiempo, a este objetivo que define y da sentido al proyecto, le acompaña otros objetivos más específicos:

- Obtener información de las necesidades y dificultades más comunes de las entidades y asociaciones.
- Entender las limitaciones que tienen las asociaciones a la hora de realizar un programa de actividad física y deporte.
- Conocer cuáles son las habilidades sociales que menos se trabajan a modo general.
- Aportar alternativas de diferentes juegos deportivos para trabajar las habilidades sociales y poder integrarlas a la programación de cada una de las asociaciones.
- Saber el nivel de importancia que otorgan a la actividad física todas las entidades, conociendo el número de profesionales contratados y la frecuencia con la que realizan algún tipo de actividad o deporte.

- Fomentar el deporte y conseguir una adherencia a la práctica deportiva por parte de dicho colectivo.

4. METODOLOGÍA

4.1 PARTICIPANTES

Este proyecto se realiza a partir de la participación de asociaciones que trabajan con adultos con discapacidad intelectual. Se animó a participar a un total de 41 entidades entre Huesca, Zaragoza y Teruel, siendo al final 22 las que cumplimentaron la encuesta de la que más adelante hablaré, siendo ellos los beneficiarios directos del proyecto de intervención que diseñaré a partir de la información que me aporten.

La elección de estas entidades se hizo en base a dos requisitos: trabajar con personas con discapacidad intelectual reconocida y trabajar con personas en edad adulta, puesto que el proyecto de intervención irá dirigido hacia ellos.

Estos dos aspectos de inclusión al programa, se hicieron saber a los responsables de las 41 entidades antes de cumplimentar debidamente la encuesta. Así pues la muestra, como he ido anteriormente se redujo a 22 asociaciones. Otros de los motivos por los que no han participado todas son:

- Ser un centro de tutela que se ocupa de distribuir a los adultos con discapacidad mental en otros centros o familias.
- No estar interesado en el proyecto.

4.2 MATERIALES

Para la obtención de información en la que basarme para la realización del proyecto de intervención, he utilizado un método cuantitativo, más concretamente una

encuesta cerrada, que Alcaraz, F. (2006), las define como “*las que se especifican de antemano las posibles respuestas alternativas (...). Por lo general, presentan categorías exhaustivas y mutuamente excluyentes, aunque dependiendo de la naturaleza de lo que se estudia, en ocasiones, el encuestado podrá seleccionar si es necesario más de una opción.*” (P. 4).

Es una encuesta muy simple que se hizo llegar vía online a cada una de las entidades participantes. Está diseñada de tal forma que puedan contestarla aquellos trabajadores que están en constante contacto con los usuarios y personas con discapacidad mental, o bien aquellos directores o encargados del funcionamiento de la asociación, ya que ambos son conocedores de toda la información y programas que se implantan en la entidad.

Se divide en tres grandes bloques. El primero de ellos trataba de obtener información general y datos de la entidad, pero sin revelar la identidad de ésta. Es una encuesta anónima, cuyo único objetivo es obtener información con fines estadísticos y académicos para la realización de este proyecto.

El segundo bloque, se centra en el deporte y la actividad física que llevan a cabo las asociaciones. A través de estas preguntas se puede recopilar información de la importancia que tiene para ellos la actividad física y el deporte, con qué frecuencia lo practican y cuál es la actividad más valorada para desarrollar una programación a partir de ella y en el caso de no realizar ningún tipo de actividad, conocer los motivos principales. Preguntas muy simples y concretas que no llevan a confusión.

El tercer y último bloque, está dirigido hacia el programa de habilidades sociales que tienen las asociaciones. He recopilado aquellas habilidades sociales que según el manual de trabajos de atención a personas con discapacidad de la junta de Castilla y León, destaca como más importantes y esenciales en el desarrollo de estas personas,

teniendo la oportunidad de marcar aquellas que menos se trabajan y así de este modo, se creará una programación de actividad física en la que se preste mayor atención a dichas habilidades.

Deben indicar del 1 al 3 en qué medida trabajan cada una de las habilidades sociales que se presentan. Siendo el 1 “nunca” y el 3 “siempre”. Si la puntuación es 1, se atenderá de forma intensiva esa habilidad para intentar poner medios para su desarrollo. Si en la mayoría de las encuestas, un ítem recibe de forma repetitiva un 2, también se intervendrá. En definitiva, es una encuesta muy sencilla con un total de cinco preguntas y que no requiere más de cinco minutos para cumplimentarla. Aporta información valiosa para el diseño de una programación de interés, atendiendo a las necesidades generales de las entidades.

5. RESULTADOS

A continuación mostraré los resultados obtenidos de las encuestas realizadas a todas las entidades de Aragón que han participado en este proyecto. Dichos resultados serán la justificación de la programación que voy a diseñar. Primero comenzaré con cuestiones más generales que marcarán el desarrollo de la programación y tras ello, analizaré con mayor detenimiento la parte relacionada con el programa de habilidades sociales que se lleva a cabo en las entidades.

Todas las encuestas cuentan con las mismas preguntas. La primera trataba de conocer cuántos profesionales de la actividad física hay contratados en cada asociación (Ver Gráfico 1). Las respuestas muestran que por lo general solo suele haber un único profesional que se encarga tanto de diseñar el programa, como de llevarlo a cabo, sin importar el número de miembros con discapacidad intelectual que integran la asociación. También se observa que muchas otras entidades no cuentan con esta figura, a pesar de que realizan actividades físicas y diferentes deportes de forma regular. Por tanto son dirigidas por personal no experto.

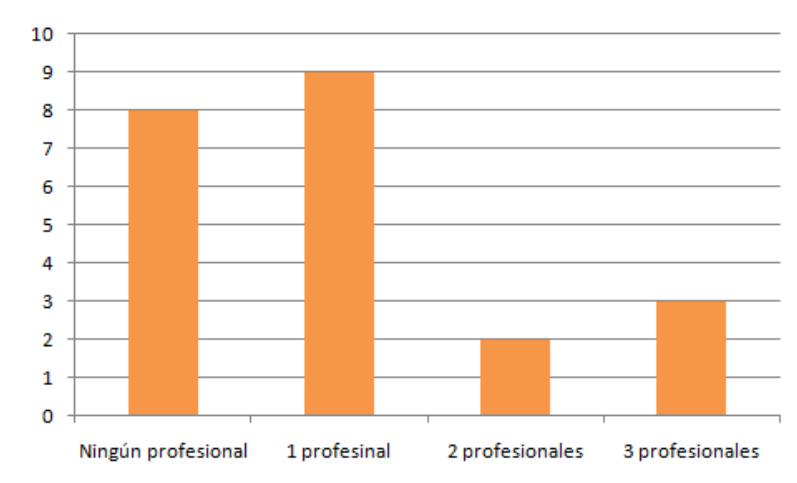


Gráfico 1: Nº de profesionales e la actividad física contratados

Las entidades contestaron que todas ellas realizaban un programa de actividad física regularmente, excepto dos (Ver Grafico 2). Siendo la falta de instalaciones, recursos y personal contratado, como los principales impedimentos para llevarlo a cabo (Ver Gráfico 3). Sin embargo, afirman que tienen un programa de habilidades sociales que siguen estrictamente mediante otros medios que no son la actividad física y se preocupan por el desarrollo de todas en ellas.



Gráfico 2: ¿Se lleva a cabo algún programa de actividad física?

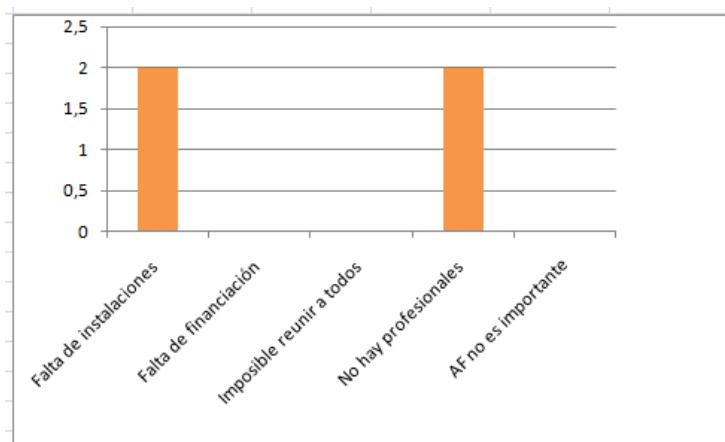


Gráfico 3: Impedimentos para llevar a cabo actividades físicas

Entre las entidades que practican actividad física y/o deporte, son el 43% las que lo realizan un día a la semana. Sin embargo el 14% asegura tener un programa de 5 días a la semana. Como término medio, el 24% de las asociaciones dicen tener un programa

de tres días a la semana. Ninguna de ellas apuesta por practicas algun tipo de actividad 6 días o todos los días. (Ver Gráfico 4).

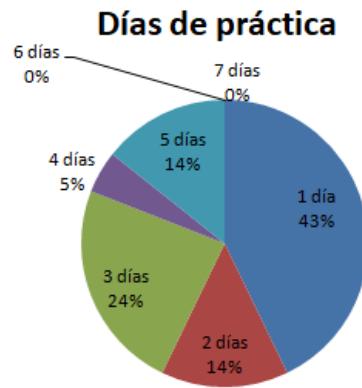


Gráfico 4: Nº de días a la semana que se lleva a cabo actividad física

El deporte más destcado por todas las asociaciones es el baloncesto, seguido del futbol (Ver Gráfico 5). Dos deportes de equipo con un alto grado de socialización y que obligan a poner en práctica muchas de las habilidades sociales presentadas en las encuestas. Tambien destaca la natación, un deporte que se desarrolla en otro medio y que por tanto tambien puede ser enriquecedor para este colectivo.

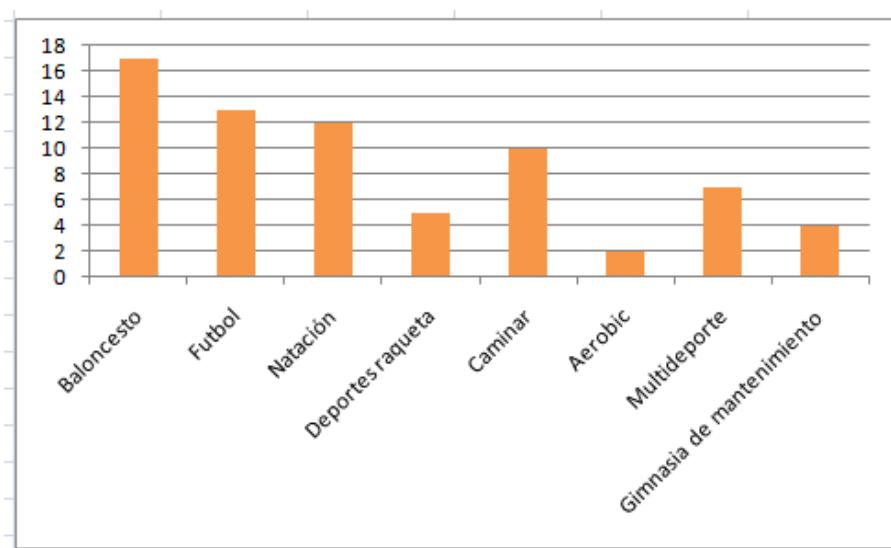


Gráfico 5: Los deportes practicados en las Asociaciones

Por ultimo, voy a comentar el apartado de habilidades sociales y que será la justificación directa de la programación que desarrollaré con el fin de ayudar a mejorar

aquellas que se trabajan de una forma más tímida o incluso se ha optado por no integrarlas dentro del programa de la asociación o entidad (Ver Gráfico 6).

Las cuatro habilidades sociales menos trabajadas y por tanto que han sido marcadas como “nunca” o con un 1 un mayor número de veces, como podemos observar son: saber introducirse ante sus compañeros, saber preguntar, permitir el contacto físico con desconocidos y realizar un contacto ocular durante la comunicación. Teniendo las tres últimas la misma valoración. A estas también le siguen habilidades como: tolerar la manipulación del cuerpo, manipular objetos desconocidos, saber expresar con palabras los sentimientos y saber disculparse, que deberán ser también atendidas.

Sin embargo, habilidades como; saber iniciar una conversación, tener un gesto facial expresivo, ser capaz de seguir instrucciones y respetar la distancia persona con profesionales, son las más trabajadas. No solo por recibir la mayor puntuación sino que todos los encuestados coinciden en que son habilidades sociales importantes y necesarias y por tanto en muy pocas de ellas (menos del 5%) han sido valoradas con un uno.

Según los porcentajes obtenidos, las entidades tratan de atender todas las habilidades sociales presentadas, puesto que la gran mayoría han sido valoradas con “a veces” y “siempre”, pudiendo ser siempre mejorable todas aquellas que han recibido un 2 o “a veces” para convertirlas en habilidades fijas a trabajar.

Es interesante destacar que dentro de la habilidades sociales verbales (la última agrupación del Gráfico 6), hay un mayor desacuerdo entre entidades, es decir, en este grupo observamos valores positivos muy elevados (hasta el 70%) en los que han marcado “siempre”, pero también valores negativos elevados (hasta un 40%),

refiriéndose a “nunca”. Así pues, es un bloque al que debe prestarse atención ya que no todas las asociaciones tienen un programa para un trabajo específico sobre ellas.

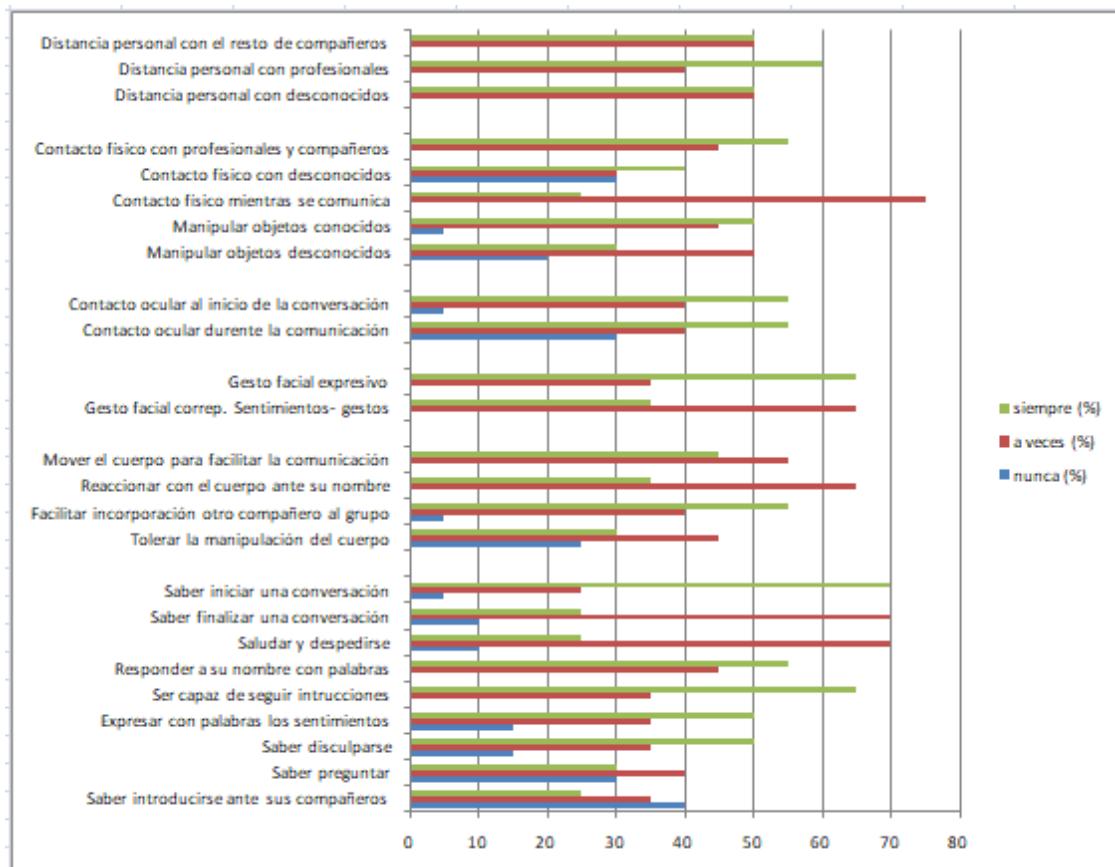


Gráfico 6: *Habilidades sociales trabajadas en las Asociaciones*

6. PROYECTO DE INTERVENCIÓN

6.1 INTRODUCCIÓN

Programar es el proceso de planificar y situar en un marco temporal y espacial un proceso de enseñanza y aprendizaje previsto con anterioridad. Así pues a continuación, se va a presentar un programa de actividad física para personas con discapacidad intelectual, planificado para una duración de un curso escolar y dividido en tres trimestres, en los cuales se abordarán diferentes deportes y actividades deportivas.

El deporte escogido para el desarrollo de la unidad didáctica y que va a recibir mayor protagonismo dentro de la programación anual, es el baloncesto. Pues según las encuestas es el deporte más practicado entre todas las entidades.

El baloncesto es un deporte de equipo compuesto por un total de doce jugadores, aunque en la cancha solamente juegan cinco de ellos. Se trata de meter el mayor número de puntos posibles dentro de la canasta contraria, formada por un aro y un tablero. Por lo general un partido tiene una duración de cuarenta minutos, distribuidos en cuatro cuartos de diez minutos cada uno. Según Martín, M y Jordana, R. (2011) “*el baloncesto es un deporte con un argumento socializador importante, en el que se ponen en liza los compañeros –primero-, y los adversarios después. Por ello, los conceptos colaboración –ayuda y esfuerzo conjunto- y oposición necesitan ser bien entendidos (...)*” (p.10).

Como cualquier otra persona, las personas con discapacidad intelectual también están capacitadas para practicar este deporte. Sin embargo, cambian algunas normas: se juegan partidos a cuatro cuartos de siete minutos a tiempo corrido, excepto el último minuto de cada cuarto y pueden jugar cinco jugadores al mismo tiempo pero solo puede haber un total de ocho participantes que conformen el equipo.

Es un deporte que, según Jiménez & Ortega (2007) se puede mejorar la coordinación, la motricidad, la orientación espacial y la agilidad, además de desarrollar la creatividad e imaginación de éstos. Por otro lado, proporciona al alumno un equilibrio emocional grande, lo que les hace controlar mejor sus conductas, agudizar su atención, tener responsabilidades y poseer un espíritu de superación. Así pues, todo ello nos hace pensar que el baloncesto puede ser un buen contenido para el colectivo al que va dirigido.

Se va a realizar una programación en la que se da un orden y sentido coherente a los objetivos y contenidos planteados en relación al baloncesto y siempre adaptados a las necesidades generales que han presentando las entidades. No se pretende formar jugadores profesionales, sino incidir positivamente en las habilidades sociales a través del deporte.

Siguiendo los resultados de las encuestas y las estadísticas realizadas, los otros dos deportes que formarán parte de este proyecto serán el futbol y la natación.

6.2 ASPECTOS GENERALES DE LA PROGRAMACIÓN ANUAL

6.2.1 Enfoque del programa

Se considera que mediante este programa, se intenta alcanzar el aprendizaje y la mejora de habilidades sociales en adultos con discapacidad intelectual. Se busca una forma recreativa y divertida para dicho aprendizaje, mediante diferentes deportes y actividades deportivas. El atractivo de este proyecto es aprender con el juego y el deporte, con tus amigos y con personas de mismas condiciones. De esta manera los enfoques principales son:

- Aprender de una forma lúdica y amena.

- Favorecer la socialización de dicho colectivo e influir positivamente en sus habilidades sociales.
- Promover una vida sana y divertida.

6.2.2 A quién va dirigido: características de los participantes

La programación va dirigida a adultos con discapacidad intelectual pero hay que tener en cuenta que no todas las discapacidades son iguales y que no todos los sujetos con la misma discapacidad, muestran las mismas características y discapacidades. Sin embargo existen unos patrones generales que definen a este colectivo, tal y como comenta *ACADIS*, asociación de discapacitados castellanos, en su página:

- **Área cognitiva:** presentan dificultades en acciones como conocer, percibir y ordenar. Se ve disminuido el aprendizaje y la inteligencia. El déficit cognitivo está presente desde que nacen pero es más agudo conforme van creciendo.
- **Área psicomotora:** los trastornos más frecuentes son la inmadurez, dificultad en el reconocimiento de las partes del propio cuerpo, al aprender determinados movimientos y movimientos finos y déficit en la percepción espacio-temporal.
- **Área del lenguaje:** suelen tener problemas de pronunciación, tartamudez y articulación. Además presentan un retraso en la adquisición del lenguaje y en la capacidad de compresión.
- **Área afectiva:** es complejo para ellos pensar y reflexionar sobre sus sentimientos. Tienen baja tolerancia a la frustración y gran impulsividad, lo que provoca dificultades en las relaciones sociales. Suelen sufrir baja autoestima, soledad y aislamiento.

- **Área adaptativa:** su autonomía también presenta un gran retraso, como el control de esfínteres, alimentación e higiene personal.

Existen varios grados de discapacidad intelectual y para su determinación se utiliza un test de inteligencia para evaluar el cociente intelectual. Así pues esta población se divide en varios grupos, marcados por el cociente intelectual y cada uno de ellos, muestra unas características generales:

La discapacidad leve (CI entre 50 y 70 puntos):

- *Área conceptual:* el pensamiento abstracto es complejo para ellos, al igual que la memoria a corto plazo y el uso de habilidades académicas.
- *Área práctica:* necesitan apoyo en las tareas difíciles de la vida diaria.
- *Área social:* presentan inmadurez en las relaciones sociales.

La discapacidad moderada (CI entre 35 y 50 puntos):

- *Área conceptual:* necesitan ayuda para las tareas académicas diarias y básicas:
- *Área práctica:* se apoyan constantemente en un ayudante externo.
- *Área social:* presentan retrasos en el lenguaje y comunicación, lo que afecta a sus relaciones sociales.

La discapacidad grave (CI entre 35 y 20 puntos):

- *Área conceptual:* necesitan un gran apoyo para realizar las tareas cotidianas y presentan dificultades en la compresión de los números y el tiempo.
- *Área práctica:* no son capaces de realizar tareas sin una supervisión y apoyo constante.
- *Área social:* lenguaje oral muy limitado y escaso.

La discapacidad profunda (CI menor a 20 puntos):

- *Área conceptual*: no suelen tener una relación satisfactoria con el mundo físico.
Muestran problemas motores que impiden la manipulación de los objetos.
- *Área práctica*: son totalmente dependientes de otra persona.
- *Área social*: dificultad de compresión verbal y gestual aunque pueden ser capaces de comunicar sus necesidades de una forma muy básica.

6.2.3 Características de los profesionales: perfil profesional

Tras los resultados obtenidos en las encuestas y averiguado el bajo número de profesionales de la actividad física con los que cuenta cada entidad y para evitar el intrusismo laboral, se considera indispensable la posesión de alguna de estas dos titulaciones:

- Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Técnico de Actividades Física y Animaciones Deportivas.

Además de considerar necesarios los siguientes requisitos:

- Experiencia con adultos con discapacidad intelectual.
- Haber vivenciado los deportes que se van a llevar a cabo en la programación.
- Ser capaces de organizar y planificar el trabajo y los conocimientos necesarios para llevar a cabo la unidad didáctica.
- Promover y respaldar proyectos que fomenten la igualdad y atiendan la diversidad.
- Tener una responsabilidad con los compromisos y obligaciones de la profesión.
- Aprendizaje autónomo y continuo, adaptándose a los cambios y nuevas exigencias.
- Utilizar la actividad física y deporte como medio de formación.

Según García (2010), las exigencias de los docentes profesionales, se identifican en 5 ámbitos:

1. Conocer: conjunto estructurado de conocimientos sobre el mundo natural y sociocultural y las disciplinas de currículo (competencias cognitivas).
2. Hacer: conjunto de procedimientos y estrategias (competencias procedimentales).
3. Querer: motivación, compromiso, esfuerzo (competencias afectivas).
4. Convivir: capacidad para trabajar y relacionarse con compañeros y alumnos (competencias comunicativas).
5. Ser: desarrollo del profesor como persona. Es decir responsabilidad ética ante los alumnos, familias y sociedad (competencias personales).

6.2.4 Pautas generales para el desarrollo de sesiones

Hemos de tener en cuenta que las sesiones con este colectivo tienen otras características y su desarrollo también es diferente, pues las condiciones de los participantes son muy específicas, así que debemos atender a una serie de pautas:

1. El tamaño de los móviles u objetos que vamos a utilizar se debe adecuar a las características y posibilidades de los participantes. Objetos lentos, grandes y manipulables. Además es recomendable no utilizar una gran cantidad de material y retirar del terreno de juego aquellos que no se van a utilizar para evitar distracciones.
2. Normas sencillas, fáciles de ejecutar y no muy numerosas.
3. Permitir que el participante realice la tarea a su ritmo, adaptando la sesión a los diferentes ritmos de ejecución de los jugadores. Necesitan más tiempo para entender la actividad, buscar soluciones y ejecutarla.

4. Realizar sesiones abiertas y flexibles, es decir, dar la posibilidad de cambiar el objetivo propuesto si el participante no es capaz de alcanzarlo.
5. Intentar evitar juegos de liderazgo y aquellos que necesitan una repartición de roles. Es más sencillo para ellos apoyarse en la imitación de una figura, en este caso del docente o entrenador.

6.3 PROGRAMACIÓN ANUAL

6.3.1 Objetivos

Planificar los objetivos con anterioridad, es una tarea muy importante y su acertada determinación, posibilitará el avance y progreso de todos los participantes, además de que facilitará la elección de contenidos, procedimientos y medios.

Los objetivos deben servir como guía para los profesionales de la actividad física y deporte que van a llevar a cabo esta programación, por ello, planteo unos objetivos generales y otros más concretos con relación a cada unidad didáctica.

Objetivos generales:

1. Demostrar y ejecutar habilidades sociales que faciliten la relación con otras personas y consigo mismo.
2. Demostrar un comportamiento personal y social responsable con uno mismo y con los demás, aceptando las normas y reglas propias de cada deporte.
3. Gozar de una buena calidad de vida, introduciendo la actividad física y el deporte en el estilo de vida de los participantes. Producir una adherencia.
4. Facilitar la diversión al mismo tiempo que la educación, utilizando el deporte como herramienta.

Objetivos específicos de la unidad didáctica Baloncesto:

1. Demostrar y ejecutar ciertas habilidades sociales:
 - Saber introducirse ante sus compañeros.
 - Saber preguntar.
 - Permitir el contacto físico con desconocidos.
 - Realizar un contacto ocular durante la comunicación.
2. Gozar de una buena condición física y de la salud mediante la práctica del Baloncesto.
3. Comportarse y adquirir actitudes de respeto y convivencia mediante un deporte de colaboración-oposición.
4. Permitir y participar en relaciones sociales con otros compañeros.

Objetivos específicos de la unidad didáctica Fútbol:

1. Demostrar y ejecutar ciertas habilidades sociales:
 - Saber disculparse.
 - Saber expresar con palabras los sentimientos.
 - Tolerar la manipulación del cuerpo.
 - Manipular objetos desconocidos.
2. Gozar de una buena condición física y de la salud mediante la práctica del Fútbol.
3. Comportarse y adquirir actitudes de respeto y convivencia mediante un deporte de colaboración-oposición.
4. Permitir y participar en las relaciones sociales con otros compañeros.

Objetivos específicos de la unidad didáctica Natación:

1. Demostrar y adquirir ciertas habilidades sociales:
 - Saludar y despedirse.

- Saber finalizar una conversación.
 - Facilitar la incorporación de otro compañero al grupo.
 - Mantener contacto ocular al inicio de la conversación.
2. Gozar de una buena condición física y de la salud mediante la práctica de la natación.
 3. Tomar parte en prácticas deportivas en espacios a los que no están habituados y resultan novedosos.
 4. Practicar otro deporte, alejándose de aquellos que pueden resultar más conocidos y practicados.
 5. Permitir las relaciones sociales en otro entorno.

6.3.2 Metodología

La metodología de una programación la entendemos como el camino o procedimiento sistemático que nos va a facilitar realizar una enseñanza-aprendizaje a todos los participantes, cumpliendo los objetivos planteados con anterioridad.

Según Vázquez y Pérez (2017), entre los principales métodos de enseñanza en el deporte se encuentran:

- *Método deductivo*: el profesor o entrenador comunica la información a los participantes.
- *Método inductivo*: el deportista va descubriendo con la ayuda del profesor o entrenador.
- *Método global*: se trata de una situación real de competición, donde se puede apreciar todas las variables.

- *Método analítico:* el gesto o tarea se divide en partes para que se practique separadamente y de forma aislada. Se logra la mejora de objetivos muy concretos.
- *Método mixto:* alterna entre método global y analítico.

Sin embargo, es conocido que no hay una metodología “ideal” y menos con personas con discapacidad intelectual. Así pues, trataremos de establecer una metodología mixta, combinando un método deductivo y analítico, adaptándonos siempre a las características y necesidades de los participantes. Pues son los métodos que más pueden ayudar a nuestros participantes, guiándoles en todo momento.

De la mano de la metodología, van los estilos de enseñanza. Con este colectivo, se aconseja un mando directo, sobre todo en aquellas tareas que pueden resultar más difíciles, pues el profesor o entrenador posee el control de la actividad. Es complejo un estilo más abierto y que les deje una mayor libertad, como un estilo de creatividad pues por lo general es difícil que ellos mismo creen sus propias tareas para alcanzar el objetivo.

El docente tiene un papel clave en este apartado, pues será él o ella quien lleve a cabo la metodología para lograr los objetivos planteados, por lo que podemos hacer uso de los consejos y pautas que Salmerón (2011) plantea y que podemos incluir también para docentes que trabajan con personas con discapacidad intelectual: flexible, sin prejuicios, con espíritu innovador, comprometido, responsable, con tolerancia frente a cambios y toma de decisiones, motivar creando un clima agradable, conocer el contexto donde se va a llevar a cabo la unidad didáctica, analizarlo y comunicarse con los alumnos, fomentando la convivencia, la participación, colaboración y reflexión.

6.3.3 Distribución y temporalización

La programación está diseñada para realizarla durante el año escolar 2019-2020, comenzando a principios de Septiembre y finalizando a mediados de Junio. Se realizarán sesiones de una hora y media, 3 días a la semana, respetando los días festivos y festividades de Aragón, puesto que los participantes pueden que realicen actividades externas a la entidad o se reúnan con familiares. Así pues la programación quedará de tal forma:

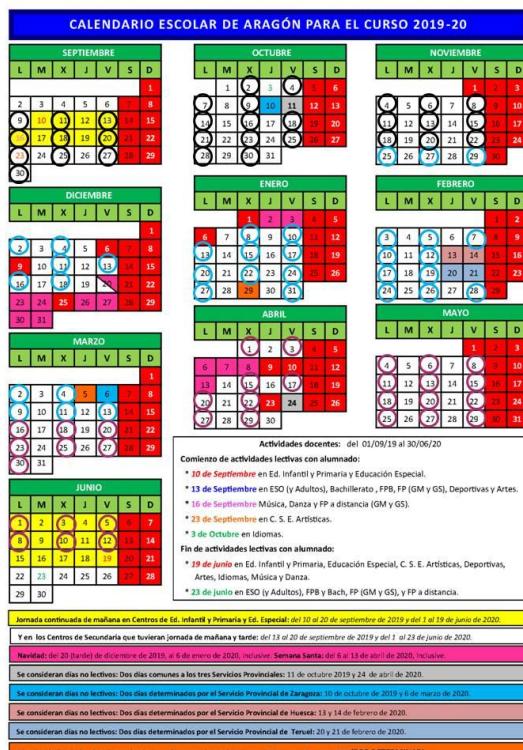


Gráfico 7: Programación diseñada para el curso escolar 2019-2020

TRIMESTRE	TEMPORALIDAD	Nº SESIONES	DEPORTE
Primer trimestre	9 Septiembre-22 Noviembre	31	Baloncesto
Segundo trimestre	25 Noviembre-13 Marzo	34	Fútbol
Tercer trimestre	16 Marzo- 12 Junio	33	Natación

Tabla 1: Programación diseñada para el curso escolar 2019-2020

6.4 UNIDAD DIDÁCTICA: BALONCESTO

A continuación voy a presentar la unidad didáctica correspondiente al primer bloque: Baloncesto. Siguiendo esta misma línea y todos los aspectos que en adelante voy a redactar, se desarrollarán el resto de unidades didácticas.

6.4.1 Objetivos

Con anterioridad he redactado unos objetivos generales de la programación y otros más específicos de cada unidad didáctica. Sin embargo en este punto, voy a recopilar todos ellos y los voy a relacionar con los objetivos específicos de cada sesión.

OBJETIVOS GENERALES	OBJETIVOS UD	OBJETIVOS SESIONES
Demostrar y adquirir habilidades sociales que faciliten la relación con otras personas y consigo mismo.	Demostrar y adquirir ciertas habilidades sociales: <ul style="list-style-type: none">• Saber introducirse ante sus compañeros.• Saber preguntar.• Permitir el contacto físico con desconocidos.• Realizar un contacto oocular durante la comunicación. Permitir y participar en las relaciones sociales con otros participantes.	Cooperar con los compañeros en actividades de equipo. Preguntar posibles dudas, intereses o preocupaciones acerca de los ejercicios. Dejarse ayudar por el entrenador o compañero en las acciones técnicas o tácticas de mayor complejidad. Conocerse a uno mismo y darse a conocer. Establecer una conversación con el compañero cuando sea

		<p>oportuno.</p> <p>Establecer contacto visual con el compañero mientras se desarrolla el ejercicio.</p> <p>Permitir la cooperación e integración de todos los miembros del equipo cuando se disputan pequeños partidos.</p> <p>Establecer contacto físico en acciones defensivas y ofensivas.</p>
Demostrar un comportamiento personal y social responsable con uno mismo y con los demás, aceptando las normas y reglas propias de cada deporte.	Adquirir y demostrar actitudes de respeto y convivencia mediante un deporte de colaboración-oposición.	<p>Respetar las normas del baloncesto.</p> <p>Respetar las normas de las actividades.</p> <p>Colaborar con los compañeros en todas las situaciones necesarias.</p> <p>Respetar al oponente en todas las acciones.</p> <p>Permitir un clima de respeto y tolerancia.</p> <p>Dominar las normas básicas del baloncesto.</p>
Gozar de una buena calidad	Gozar de una buena condición	* <i>Dicho objetivo no se va a</i>

de vida, introduciendo la actividad física y el deporte en el estilo de vida de los participantes. Producir una adherencia.	física y de la salud mediante la práctica del Baloncesto	<i>desarrollar de manera específica, ya que la propia práctica (sesión tras sesión) conlleva tal beneficio.</i>
Permitir la diversión al mismo tiempo que la educación, utilizando el deporte como herramienta.	Divertirse y aprender para convertir el baloncesto como una actividad a desarrollar en el tiempo libre.	<i>*Dicho objetivo no se va a desarrollar de manera específica, ya que la propia práctica (sesión tras sesión) conlleva tal beneficio.</i>

Tabla2: Objetivos diseñados para la programación y unidad didáctica. Curso 2019-2020.

6.4.2 Contenidos

Los contenidos son entendidos como los medios para alcanzar los objetivos. Así pues es necesario definir una serie de contenidos para darle un sentido lógico a la unidad didáctica.

Es oportuno clasificarlos para corroborar que nos permiten alcanzar los objetivos propuestos y de esta forma asegurarnos de que todos los participantes adquieran un aprendizaje integral y de calidad. Riesco (2008), hace referencia a ellos vinculados a competencias de saber (conocimientos), competencias referidas al saber hacer (destrezas y habilidades procedimentales) y competencias acerca de ser/estar (actitudes y valores). Siguiendo esta especificación, los contenidos que a continuación voy a presentar, van a seguir la siguiente división:

- **Conceptual:** para aquellos que se encuentran ligados al “saber”
- **Procedimental:** para aquellos que se encuentran vinculados al “saber hacer”
- **Actitudinal:** para aquellos que se relacionan con “el saber estar”.

Los contenidos a seguir en la unidad didáctica serán:

CONCEPTUAL (saber)	PROCEDIMENTAL (saber hacer)	ACTITUDINAL (saber estar)
<p>1. Normas del baloncesto*</p> <p>2. Táctica ofensiva</p> <p>3. Táctica defensiva</p> <p>4. Conocimiento de las infracciones que tienen penalización*</p> <p>5. Posiciones básicas*</p>	<p>1. Aspectos técnicos básicos: el pase, el bote y el tiro.</p> <p>2. Manejo con soltura el móvil</p> <p>3. Presentación de uno mismo ante los compañeros</p> <p>4. Realización de preguntas</p> <p>5. Tolerancia del contacto físico con los desconocidos</p> <p>6. Realización de contacto ocular durante la comunicación</p>	<p>1. Deportividad (<i>Fairplay</i>)*</p> <p>2. Respeto de las normas*</p> <p>3. Respeto ante las decisiones de los compañeros*</p> <p>4. Participación activa*</p> <p>5. Ayuda a los compañeros*</p> <p>6. Cooperación con los compañeros</p> <p>7. Relacionarse*</p>

Tabla3: Contenidos de la unidad didáctica.

Todos los contenidos que aparecen con un asterisco (*), no se van a trabajar de forma específica en las sesiones, ya que se entiende que con el transcurso de éstas, se van a ir trabajando.

Todos los contenidos deben trabajarse en un orden lógico, así pues voy a presentar una temporalización teórica y flexible a posibles cambios según el ritmo general de aprendizaje de los participantes.

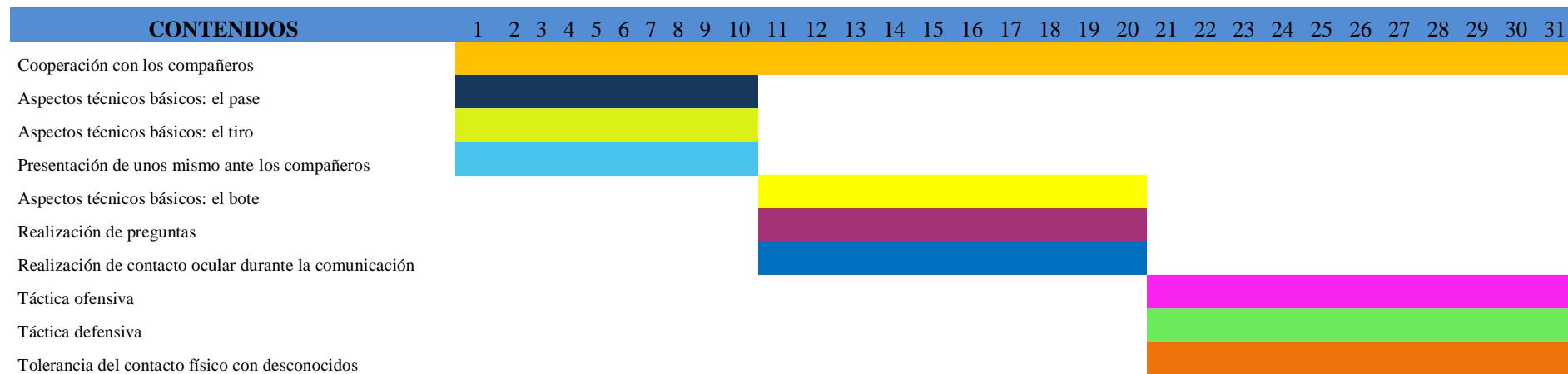


Tabla4: Temporalización de los contenidos.

6.4.2 Evaluación

A continuación voy a clasificar y determinar los criterios de evaluación para constatar si los objetivos de la unidad didáctica propuestos con anterioridad y que persigo con las sesiones diseñadas, se han cumplido. Para facilitar la labor, voy a presentar una serie de indicadores para cada criterio, de tal forma que sea mucho más sencillo cerciorarse de que se ha alcanzado y cumplido todos los objetivos.

Objetivo 1.a: “Adquirir y mejorar ciertas habilidades sociales: saber introducirse ante sus compañeros.”

Criterio: sabe presentarse y dar una breve descripción de si mismo cuando se encuentra ante compañeros.

Indicadores:

- Saluda a sus compañeros con normalidad.
- Se relaciona con sus compañeros.
- Selecciona la información adecuada para introducirse.

Objetivo 1.b: “Adquirir y mejorar ciertas habilidades sociales: saber preguntar.”

Criterio: formula correctamente preguntas, mostrando sus intereses y preocupaciones.

Indicadores:

- No tiene vergüenza a preguntar y mostrarse interesado.
- Formula con educación diferentes preguntas.
- Conoce en qué momentos puede preguntar y cómo debe hacerlo.

Objetivo 1.c: “Adquirir y mejorar ciertas habilidades sociales: permitir el contacto físico con desconocidos”.

Criterio: no se muestra reticente al contacto físico y no se siente incómodo.

Indicadores:

- No se muestra molesto a que otras personas puedan manipular su cuerpo en situaciones que lo requieran.
- Se atreve a ser él quien realiza ese contacto físico.
- Se siente cómodo y no considera que sea una situación violenta.

Objetivo 1.d: “Adquirir y mejorar ciertas habilidades sociales: realizar contacto ocular durante la comunicación”.

Criterio: no tiene una mirada perdida o escondida durante las conversaciones

Indicadores:

- Se muestra participativo y activo en las conversaciones, mirando y fijando la mirada en el hablante.
- No baja la mirada y se siente cómodo cuando existe un contacto ocular.

Objetivo 2: “Mejorar la condición física y de la salud mediante la práctica del Baloncesto.”

Considero que este objetivo se trabaja de manera autónoma, simplemente con el propio desarrollo de la práctica de Baloncesto, por lo que no creo necesario establecer un criterio concreto para conocer en qué grado se ha mejorado, sino que simplemente se haya fomentado.

Objetivo 3: “Adquirir actitudes de respeto y convivencia mediante un deporte de colaboración-oposición.”

Criterio: actúa de manera respetuosa y pacífica con sus compañeros en situaciones que puedan crear conflicto.

Indicadores:

- Conoce y aplica las normas que se dictan.
- Respeta y ayuda a sus compañeros.
- No crea situaciones conflictivas.

Objetivo 4: “Facilitar las relaciones sociales entre los participantes.”

Criterio: favorece la integración de sus compañeros en el grupo.

Indicadores:

- Muestra una actitud activa en la integración de sus compañeros.
- Inicia conversaciones para relacionarse con sus compañeros.
- Crea situaciones favorables para que exista una comunicación y relación entre todos los participantes.

7. CONCLUSIONES

Tras la obtención de los resultados de todas las encuestas, su análisis y la elaboración del proyecto de intervención, puedo redactar una serie de conclusiones que he extraído a lo largo de todo el trabajo.

Me gustaría dividir este punto en dos apartados: conclusiones referentes a los datos obtenidos de las encuestas aportadas a las entidades participantes y las conclusiones generales que extraigo a partir del proceso de investigación que he tenido que llevar a cabo para realizar este trabajo de fin de grado.

7.1 Conclusiones de los datos obtenidos de las encuestas:

Para seguir un orden lógico y claro, voy a reflejar las conclusiones según los puntos establecidos en las encuestas.

7.1.1 Datos generales

El número de profesionales de la actividad física contratados es muy bajo, incluso inexistente en alguna de las asociaciones. Lo que se traduce en un desarrollo menos óptimo de todas las actividades y deportes, pues son los expertos (los graduados o licenciados en las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte) los que conocen la forma más adecuada de intervención y tienen los conocimientos y experiencia requerida.

Tampoco hay una coherencia entre el número de integrantes de la asociación con discapacidad intelectual y el número de personal contratado. En ocasiones este último puede ser insuficiente para trabajar con tantos usuarios y con necesidades tan especiales.

Es necesario que todas las entidades cuenten con profesionales de la actividad física y el deporte, que puedan colaborar en el desarrollo de las personas con discapacidad intelectual, mediante el deporte.

7.1.2 Deporte y actividad física:

La gran mayoría de las entidades apuestan por realizar actividad física y/o deporte tan solo un día a la semana, representando el 43%. Un porcentaje preocupante, ya que según las recomendaciones generales de la OMS, los adultos deberían realizar al menos 150 minutos semanales de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de intensidad vigorosa. No obstante, si queremos que los beneficios sean mayores, se pueden aumentar hasta 300 minutos semanales de actividad física moderada o 150 de intensidad vigorosa.

Sin embargo el 24% de las asociaciones, deciden dedicar tres días a la semana a este apartado. Dedicando este número de sesiones y con un tiempo de al menos una hora y media cada una, se pueden observar avances. Además de alejarse de un estilo de vida sedentario, incidiendo de una forma positiva en su calidad de vida. Así pues, basándonos en estos datos, en la experiencia de las entidades y por falta de más información, la programación desarrollada consta de tres días de trabajo semanales.

Son muy pocas las entidades que no tienen ningún programa de actividad física y entre sus motivos declaran que son las falta de instalaciones y la inexistencia de profesionales que puedan desempeñar la función de ayudar a las personas de discapacidad mental en su desarrollo, mediante la actividad física y el deporte.

Una vez más, se puede ver la importancia de la presencia de la figura de los profesionales, pues puede resultar un impedimento, ya que otras personas carecen de los conocimientos necesarios y no están capacitados para ayudar a estas personas.

Por otra parte, los deportes más practicados, según las encuestas, son el baloncesto con la mayor puntuación entre las demás alternativas, seguido de futbol y natación. Son deportes populares y que todos ellos conocen, por tanto es más fácil de desarrollar una programación, ya que les resultan familiares.

Son deportes de equipo, que facilitan el trabajo de las habilidades sociales. Sin embargo, la natación, se identifica más como un deporte individual que ayuda al desarrollo de estas habilidades en otro medio y las actividades y juegos acuáticos pueden resultar muy enriquecedores para esta población, tanto para su salud como para su desarrollo de habilidades sociales, tal y como afirman los autores Lilian, A. Gisélia, M. (2018) en su revisión bibliográfica: *“Podemos concluir que la natación para personas con discapacidad intelectual es un área de gran interés, visto la diversidad de temas abordados en los artículos seleccionados para esa revisión. Siendo las áreas temáticas abordadas: rehabilitación, inclusión social, aspectos del desarrollo, intervención e investigación y estudios enfocando el alto rendimiento. Todos los estudios presentados apuntan una contribución significativa de la natación a la salud de las personas con discapacidades intelectuales.”*(p. 141).

7.1.3 Habilidades sociales:

Por último y lo que da sentido a la programación son las habilidades sociales. Como se puede comprobar, algunas de ellas reciben menos atención y por tanto se dejan de trabajar con tanta frecuencia, así pues: saber introducirse ante sus compañeros, saber preguntar, permitir el contacto físico con desconocidos y realizar un contacto ocular durante la comunicación, son la habilidades que he tratado de atender con mayor intensidad en la unidad didáctica de baloncesto, pues sus bajas valoraciones demuestran que son aspectos más difíciles para este colectivo y puede que se deba a que en todos ellos debe intervenir una segunda persona.

En el bloque de los componentes verbales, hay un mayor desacuerdo entre entidades, pues algunos aseguran que las trabajan siempre y otros muchos afirman mediante sus valoraciones que no prestan demasiada atención a estas habilidades. Sin embargo, según Alonso, A (2017) *“Las habilidades sociales relacionadas con la comunicación verbal se ponen en práctica en muchas situaciones de la vida cotidiana, como los saludos, las prestaciones, pedir favores, dar las gracias, pedir disculpas y mantener conversaciones”*. (p.165), por tanto la adquisición de éstas en personas con discapacidad mental es muy importante, pues son de uso diario y les condicionará su calidad de vida.

El déficit en estas habilidades se puede dar a que son aspectos de la vida diaria y se puede dar por hecho que ellos mismos los ponen en práctica a lo largo de su jornada, pero la realidad es que con este colectivo no se puede dar nada por hecho y hay que acompañarles en su aprendizaje y por tanto incidir en estas habilidades..

Por los datos extraídos, podemos concluir que las habilidades sociales son tenidas en cuenta por las entidades y asociaciones que trabajan con personas con discapacidad intelectual. Algunas de ellas se trabajan de forma más intensiva y eficaz y otras presentan mayores niveles de déficit. No obstante, como las habilidades sociales pueden ser entrenadas y adquiridas con un trabajo adecuado, aun estamos a tiempo de intervenir y ayudar a este colectivo a tener una mayor calidad de vida.

7.2 Conclusiones generales

Una vez realizado todo el trabajo y todos los procesos que ello conlleva, he llegado a ciertas conclusiones que me gustaría compartir.

A la hora de buscar bibliografía para documentarme sobre el tema y buscar información relacionada con las habilidades sociales y las personas con discapacidad

intelectual, he sido consciente de que hay muchos programas y muy diferentes para tratar de mejorar e incidir positivamente en las habilidades sociales de este colectivo, pero ninguno ha apostado por el deporte y la actividad física como herramienta para lograr dichos progresos. Todo ello me hace reflexionar y tener un pensamiento positivo: hay una gran preocupación por la calidad de vida de los adultos con discapacidad y se buscan diferentes alternativas para trabajar con ellos. Pero también, al mismo tiempo, me hace pensar que solo se cree y se apuesta por la rama de la salud y el rendimiento cuando hablamos de deporte, apartando el tremendo componente educativo que puede llegar a tener y que este proyecto puede llegar a demostrar.

Por otro lado y para finalizar, he identificado un déficit de información y artículos científicos respecto a las recomendaciones de actividad física para adultos con discapacidad intelectual, teniéndome así que basarme en la experiencia de las entidades para la temporalización de mi programa, a pesar de que había diversas opiniones sobre cuantos días realizar actividad física. Lo que refleja que hay una incertidumbre general.

8. BIBLIOGRAFÍA

- Alcaraz, F. G., Espín, A. A., Martínez, A. H., & Alarcón, M. M. (2006). Diseño de Cuestionarios para la recogida de información: metodología y limitaciones. *Revista clínica de medicina de familia, 1*(5), 232-236.
- Alonso, M. Á. V. (2003). Aportaciones de la definición de retraso mental (AAMR, 2002) a la corriente inclusiva de las personas con discapacidad. *Universidad de Salamanca. Donostia–San Sebastián.*
- Atades. (2012): Evolución futura de la población con discapacidad intelectual en Aragón. Huesca: Abay Analistas Económicos y Sociales.
- do Nascimento, L. C. G., Pineda, A. C., de Castro, G. G., & Tonello, M. G. M. (2019). Natação para Indivíduos com Deficiência Intelectual: Uma Revisão Integrativa. *PODIUM Sport, Leisure and Tourism Review, 8*(1), 140-150.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International journal of behavioral nutrition and physical activity, 10*(1), 98.
- García, E. (2010). Competencias éticas del profesor y calidad de la educación. REIFOP, 13 (4).

- Gil, V. (2013). *Programa para la Prevención de la Pérdida de Habilidades Sociales en Personas con Discapacidad Intelectual.* (Tesis de Fin de Grado). Facultad de Ciencias Sociales y Humanas. Grado de Psicología. Teruel.
- González Román, M. (2016). *Programa para el desarrollo de habilidades sociales en personas con discapacidad intelectual.* (Tesis de Fin de Grado). Facultad Ciencias de la Educación. Grado de Pedagogía.
- Jiménez Sánchez, A. C., & Ortega Vila, G. (2007). *Baloncesto en la iniciación.* Sevilla: Wanceulen.
- Martín, M. Jordana, R. (2011). *Formación del jugador de Baloncesto.* EditorialFEB.
- Riesco González, M. (2008). El enfoque por competencias en el EEES y sus implicaciones en la enseñanza y el aprendizaje.
- Salmerón, M. I. (2011). Estilos de enseñanza y funciones del profesorado. *Revista digital.Buenos Aires.* 156.
- Sequera Fernández, F., Padilla Muñoz, E. M., Chirino Núñez, J. M., & Pérez Gil, J. A. (2016). Aplicación de un nuevo programa de habilidades sociales a un grupo de adultos con discapacidad intelectual. *Revista Española de Discapacidad (REDIS), 4* (2), 63-80.

- Vázquez, P. G., y Pérez, A. M. (2017). Metodología de la Enseñanza de las actividades físicas y deportivas. Sevilla, España. Wanceulen Editorial.
- Verdugo, M. (2003, Octubre). Aportaciones de la definición de retraso mental (AAMR, 2002) a la corriente inclusiva de las personas con discapacidad. In *Ponencia presentada en el Congreso La respuesta a las necesidades educativas especiales en una escuela vasca inclusiva. San Sebastián, España.*
- Temple, V. A., Frey, G. C., & Stanish, H. I. (2006). Physical activity of adults with mental retardation: review and research needs. *American Journal of HealthPromotion, 21*(1), 2-12.
- Zucchi, D. (2001). Deporte y discapacidad. *Efdeportes Revista Digital, 7*, 43.

Webgrafía

ACADIS. Asociación de Castellanos Discapacitados. Recuperado de:

<https://www.acadis.es>

OMS. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de: <https://www.who.int/es>

Plena Inclusión Aragón. Recuperado de: <http://www.plenainclusionaragon.com/>

9. ANEXOS

Anexo I: Encuesta para las entidades.

Programas de actividad física para trabajar habilidades sociales en personas con discapacidad intelectual.

La siguiente encuesta no le costará más de 5 minutos. Responda con la mayor sinceridad. En ningún momento las respuestas van a ser juzgadas y serán totalmente anónimas. Los resultados obtenidos se utilizarán para crear un programa de actividad física para personas con discapacidad intelectual, con el cual se puedan trabajar las habilidades sociales, según las necesidades generales observadas.

Datos de la entidad.

Localidad:

Número de personas con DISCAPACIDAD INTELECTUAL que integran la entidad:

Número de profesionales de la actividad física contratados:

Deporte y Actividad Física.

1. ¿En la entidad se lleva a cabo un programa de actividad física?

Si No

*En caso de contestar “**no**”, responda solamente la siguiente pregunta de este apartado:

¿Por qué motivos no se realiza actividad física dentro de la entidad?

*Respuesta múltiple

- Falta de instalaciones y recursos
- Falta de financiación económica
- Es complicado reunir a todas las personas para hacer actividades
- No hay profesionales de la actividad física contratados
- No creemos que debamos incluir la actividad física en nuestros programas

Otros: _____

2. ¿Cuántos días a la semana dedica la entidad a realizar deporte o actividad física?

- | | | | |
|--------------------------|--------|--------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> | 1 día | <input type="checkbox"/> | 5 días |
| <input type="checkbox"/> | 2 días | <input type="checkbox"/> | 6 días |
| <input type="checkbox"/> | 3 días | <input type="checkbox"/> | 7 días |
| <input type="checkbox"/> | 4 días | | |

3. ¿Qué tipo de actividad física o deporte se realiza?

*Respuesta múltiple

- | | |
|--------------------------|---------------------|
| <input type="checkbox"/> | Caminar |
| <input type="checkbox"/> | Baloncesto |
| <input type="checkbox"/> | Futbol |
| <input type="checkbox"/> | Natación |
| <input type="checkbox"/> | Deportes de raqueta |

Otros: _____

Habilidades sociales.

4. ¿Existe un programa para trabajar las habilidades sociales que se sigue durante el año?

- | | | | |
|--------------------------|----|--------------------------|----|
| <input type="checkbox"/> | Sí | <input type="checkbox"/> | No |
|--------------------------|----|--------------------------|----|

*En caso de contestar “no”, responda solamente la siguiente pregunta de este apartado:

¿Por qué no hay un programa para trabajar las habilidades sociales?

*Respuesta múltiple

- | | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | No consideramos que sea importante trabajar las habilidades sociales en este colectivo |
| <input type="checkbox"/> | No tenemos un programa específico porque se trabajan secundariamente en otras actividades |
| <input type="checkbox"/> | No encontramos tiempo para realizar este tipo de programas |

Otros: _____

5. Indique del 1 al 3 en qué medida trabaja las siguientes habilidades sociales. Siendo el 1 *nunca* y el 3 *siempre*.

COMPONENTES NO VERBALES			
Distancia corporal	1	2	3
Respetar la distancia personal con el resto de los compañeros			
Respetar la distancia personal con profesionales			
Respetar la distancia personal con desconocidos			
Contacto físico	1	2	3
Permitir el contacto físico de profesionales y compañeros			
Permitir el contacto físico de desconocidos			
Intentar que se ayude del contacto físico mientras se comunica			
Manipular objetos conocidos			
Manipular objetos desconocidos			
Contacto ocular	1	2	3
Establecer contacto ocular al inicio de la comunicación			
Establecer contacto ocular durante la comunicación			
Expresión facial	1	2	3
Tener un gesto facial expresivo			
Mantener un correspondencia entre los gestos corporales y los sentimientos que se quieren expresar			
Postura	1	2	3
Mover y girar el cuerpo para dirigirse al resto del grupo, facilitando la comunicación			
Reaccionar con el cuerpo cuando escucha su nombre			
Facilitar la incorporación de sus compañeros al grupo			
Tolerar la manipulación del cuerpo para el aprendizaje de una nueva habilidad			

COMPONENTES VERBALES			
	1	2	3
Saber iniciar una conversación			
Saber finalizar una conversación			
Saludar y despedirse cuando se mantiene una conversación			
Responder a su nombre con palabras			
Ser capaz de seguir instrucciones			
Expresar los sentimientos con palabras			
Saber disculparse			
Saber preguntar			
Saber introducirse ante sus compañeros			

¡Muchas gracias por su participación!

Le aseguro que la información que ha facilitado únicamente será utilizada con fines estadísticos y académicos para la realización del Trabajo de Fin de Grado del grado de CCAFD de la Universidad de Zaragoza de Inés Saldaña Portalatín.

Anexo II: Ejemplos de sesiones

SESIÓN 1

INSTALACIONES	Campo de baloncesto
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none">• Balones de baloncesto• Ovillo de lana
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">• Conocerse a uno mismo y darse a conocer• Manejar el balón con soltura• Practicar gestos técnicos propios del baloncesto• Divertirse
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none">• Aspectos técnicos básicos: el pase y el tiro• Introducción de uno mismo ante los compañeros• Cooperación con los compañeros
ACTIVIDADES	
	<p style="text-align: center;">SOBRE-SOBRE</p> <p>Todos los participantes se repartirán por el terreno de juego.</p> <p>Uno de ellos tendrá una pelota y deberá decir la siguiente frase: su nombre + “sobre-sobre por” + nombre de otro</p>

CALENTAMIENTO	<p>jugador. Seguidamente tendrá que tirar la pelota hacia lo alto, de tal forma que el jugador nombrado tenga tiempo para ir a coger la pelota antes de que caiga al suelo. Si esto sucede, tendrá la oportunidad de intentar matar a algún compañero tirándole la pelota al cuerpo, si le da, éste recibirá la “S” de la palabra “sobre” y así sucesivamente hasta que complete la palabra. Sin embargo, si no es capaz de llegar a tiempo y coger la pelota en el aire, tendrá que comenzar de nuevo diciendo la frase y recibirá la letra “S” también.</p> <p>Variantes: en caso de que los participantes no se sepan los nombres del resto de sus compañeros, podemos ponerles unas pegatinas con sus nombres.</p>
PARTE PRINCIPAL	<p>OCHOS</p> <p>Los participantes se agruparan en tríos. Comenzarán a un lado del campo y deberán avanzar pasándose el balón hasta el otro lado. Antes de pasarla, deberán decir el nombre del compañero al que va dirigido.</p> <p>Variante 1: puede finalizar el recorrido tirando a canasta aquel jugador que este más cercano a ella.</p> <p>Variante2: el jugador que pase la pelota, deberá pasar por detrás de aquel jugador que la ha recibido, de tal forma que vayan formando trenzas y finalizar en canasta.</p> <p>Variante 3: antes de dar el pase tiene que dar un bote.</p> <p style="text-align: center;">CIELO-TIERRA-MAR</p>

	<p>Los participantes se agruparán en parejas. El monitor irá dictando las formas en las que deben pasarse la pelota: si grita “cielo”, todos tendrán que hacer pases por encima de la cabeza, si grita “tierra” tendrán que hacer pases de pecho y si grita “mar”, los pases serán picados. El monitor aumentará la velocidad con la que diga las palabras, en función de cómo se vaya desarrollando. La pareja que se equivoque de pase, deberá hacer un gesto técnico propio del deporte (botar 5 veces con la mano no dominante, pasarse el balón entre las piernas, por detrás de la espalda...).</p>
<p>VUELTA A LA CALMA</p>	<p>ESTRELLA DE LANA</p> <p>Los participantes se colocan en un círculo amplio. Uno de ellos cogerá el ovillo de lana y comenzará diciendo su nombre y sus aficiones, una vez acabado, se lo pasará a otro compañero y así sucesivamente, hasta que el ovillo vaya formando una “estrella” en medio del círculo.</p> <p>Variante 1: se puede cambiar el modo de pasar el ovillo (pase de pecho, pase alto...) y la información que deben decir antes de pasarlo.</p> <p>Variante2: mientras permanecen en el círculo, no es necesario que estén estáticos, pueden aprovechar para soltar y relajar los músculos que han tenido mayor implicación.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Es importante incidir en su conducta. Cuando deban

ADECUACIÓN Y CONSIDERACIONES PARA EL COLECTIVO	<p>esperar en fila, un monitor procurará que se mantengan en su posición y atiendan al ejercicio, adquiriendo así al mismo tiempo unas ciertas normas de comportamiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puede que en el juego del calentamiento, algunos jugadores no tengan una gran participación ya que sus compañeros no los nombran. El monitor podrá integrarse en la actividad y nombrar a aquellos que aún no han tenido protagonismo.
--	---

SESIÓN 11

INSTALACIONES	Campo de baloncesto
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Balones de baloncesto • Aros de colores • Cuerdas • Churro
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Practicar el bote • Experimentar diferentes tipos de botes y manejar con soltura el balón • Aprender a preguntar • Divertirse
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> • Aspectos técnicos básicos: el bote • Realización de preguntas • Realización de contacto visual durante la comunicación

	<ul style="list-style-type: none"> • Cooperación con los compañeros
ACTIVIDADES	
CALENTAMIENTO	<p>PILLA-PILLA</p> <p>Un jugador la pagará y será identificado con un peto de color. Todos se moverán botando el balón. Si alguien es pillado se tendrá que poner un peto para ser visto. El juego acaba cuando todos se llevan peto. El jugador para no ser pillado puede gritar “STOP” y a continuación hará una pregunta (determinar una pregunta que no sea demasiado compleja y el jugador pueda o no conocer la respuesta: ¿cómo me llamo? ¿cuántos años tengo?), si el participante que la paga no sabe contestarla, tendrá que ir a pillar a otro.</p>
PARTE PRINCIPAL	<p>CIRCUITO</p> <p>Los jugadores deberán superar el circuito establecido. Primero lo realizarán andando mientras botan el balón. Comenzarán con un zig-zag simple, seguidamente deberán hacer tres botes dentro de un aro, avanzar en línea recta dentro de un espacio delimitado por cuerdas y finalmente llegarán a la barrera. El monitor les esperará con un churro simulando una barrera. Los participantes deberán preguntar “¿Puedes abrir?” o “¿Puedo pasar?”. En caso de que lo pregunten adecuadamente, el monitor abrirá y los jugadores deberán pasar y tirar a canasta.</p>

	<p>Variante 1: una vez asimilado bien el ejercicio, pueden aumentar la intensidad y hacerlo trotando.</p> <p style="text-align: center;">EL ESPEJO</p> <p>El entrenador se colocará en un lugar visible. Los participantes deberán imitar todos los movimientos que éste realice y se irán desplazando al mismo tiempo y ritmo que el entrenador.</p> <p>Variante 1: se colocará un participante en vez del entrenador o se pondrán por parejas y uno hará los gestos y el otro lo imitará.</p>
VUELTA A LA CALMA	<p style="text-align: center;">COLOR-COLOR</p> <p>Por el campo se esparcirán aros de diferentes colores y en un número menor que jugadores. Todos deberán andar al mismo tiempo que botan el balón por todo el campo y a la voz del entrenador, deberán ir a meterse en el aro del color que se ha indicado. En caso de que alguien se quede sin aro, puede preguntar a su compañero que si se puede meter con él o ella. Si la respuesta es afirmativa deberán meterse los dos. Si es negativa, el jugador que ha preguntado perderá una vida.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Es importante incidir en su conducta. Cuando deban esperar en fila, un monitor procurará que se mantengan en su posición y atiendan al ejercicio, adquiriendo así al

ADECUACIÓN Y CONSIDERACIONES PARA EL COLECTIVO	<p>misma tiempo unas ciertas normas de comportamiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puede que la motivación de todos los participantes no sea la más óptima, por ello el monitor/entrenador deberá hacer también de animador e integrarse con ellos en la actividad. • Incidir en que en el momento de realizar preguntas, no se deben lanzar al aire, sino que deben dirigirse hacia una persona, estableciendo contacto visual. Puede resultar difícil para ellos así que es conveniente no forzarlos y siempre animarlos a que lo vayan haciendo poco a poco.
--	--

SESIÓN 21

INSTALACIONES	Campo de baloncesto
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Música • Pelotas de baloncesto • Cuerdas para delimitar • Aros
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Favorecer la cooperación e integración de todos los miembros del equipo • Establecer contacto físico en acciones defensivas y ofensivas • Divertirse
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> • Táctica ofensiva • Táctica defensiva

	<ul style="list-style-type: none"> • Tolerancia del contacto físico de desconocidos
ACTIVIDADES	
CALENTAMIENTO	<p>BAILA-BAILA</p> <p>Los participantes irán caminando por el campo (se podrá ir aumentando la intensidad progresivamente) mientras realizan gestos propios de baloncesto (botar, tirar hacia el aire, pasarse el balón entre las piernas...) al ritmo de la música. Cuando la música pare, todo deberán intentar meterse en un cuadrado delimitado previamente, el cual deberá tener unas dimensiones pequeñas para que tengan que juntarse, agarrarse y ayudarse entre ellos para que puedan caber todos.</p>
PARTE PRINCIPAL	<p>TACTICA DEFENSIVA</p> <p>Los participantes se colocarán por parejas. Uno será el atacante y otro el defensor e irán rotando de roles. El atacante deberá pasar al otro lado del campo realizando un zig-zag de punta a punta del campo. El defensor tan solo le acompañará con los brazos atrás y siguiéndole todos los movimientos para acercarse a una situación real.</p> <p>Variante 1: cuando hayan captado la dinámica, el defensor podrá tocar al atacante e intentar robarle la pelota.</p> <p>Variante 2: el atacante podrá finalizar en un tiro a canasta.</p> <p>TATICA OFENSIVA</p> <p>Se formarán dos equipos: el atacante y el defensor. Los defensores esperarán en su campo a que los atacantes lleguen. Cada jugador del equipo atacante, deberá meterse en alguno de los aros que se habrán colocado previamente cerca de la</p>

	<p>canasta. Podrán moverse cerca del aro para poder recibir el balón e intentar tirar a canasta. Intentaremos que respeten esta norma, para que entiendan que no tienen que ir todos hacia al balón, sino que tienen que dejar espacio entre ellos para que pueda circular el balón.</p> <p>Variante 1: la defensa será pasiva, es decir el defensor tendrá las manos detrás de la espalda.</p> <p>Variante 2: la defensa será activa, es decir el defensor podrá ir a robar el balón y establecer contacto con su paraje atacante.</p> <p style="text-align: center;">5X5</p> <p>Se formarán equipos y se jugará un partido a dos canastas intentando ejecutar la táctica defensiva y ofensiva practicadas anteriormente. Se defenderá de forma individual para forzar el contacto entre jugadores.</p>
VUELTA A LA CALMA	<p>EL ESCULTOR</p> <p>Los participantes se colocarán en parejas. Uno será el escultor y el otro la arcilla. El escultor deberá modelar su arcilla simulando algún gesto de baloncesto. Es decir, creará una escultura que esté realizando un tiro a canasta, un pase, pidiendo la pelota... para ello deberá manipular su cuerpo para dejarlo en la posición que el desee.</p>
ADECUACIÓN Y	<ul style="list-style-type: none"> • El monitor deberá ayudar a todo aquel que no se sienta cómodo tocando o acercándose tanto a sus compañeros. Le acompañará en todas las acciones para que se pueda sentir seguro y en ningún momento le presionará. • En estas actividades el grado de competitividad aumenta.

CONSIDERACIONES PARA EL COLECTIVO	El entrenador no deberá guiar el ejercicio hacia un clima de ego, sino reforzar positivamente la acción de defender o atacar de una forma correcta y no si el equipo mete o no canasta.
--------------------------------------	---

