

MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 4
Número 11 | 2025

Director: Ph.D. Richar Posso Pacheco

Email: rjposso@revistamentor.ec

Web: <https://revistamentor.ec/>

Editora en Jefe: Ph.D. Susana Paz Viteri

Coordinador Editorial: Ph.D. (c) Josue Marcillo Ñacato

Coordinadora Comité Científico: Ph.D. Laura Barba Miranda

Coordinadora Comité de Editores: Msc. María Gladys Córdor Chicaiza

Coordinador del Consejo de Revisores: Ph.D. Javier Fernández-Rio

Original

Sistema de Ejercicios Físicos Adaptados para la Inclusión de Estudiantes con Discapacidad Intelectual Leve

System of Adapted Physical Exercises for the Inclusion of Students with Mild Intellectual Disability

Erick Fabricio Salazar Loo¹
ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-0645-0253>

Geovanny Horacio Méndez Ortega¹
ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-7767-6047>

Damaris Hernández Gallardo²
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2713-7261>

Giceya de la Caridad Maqueira Caraballo¹
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6282-3027>

Universidad Bolivariana del Ecuador. Durán-Ecuador.¹
Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí; Manta-Ecuador²

Autor de correspondencia
ghmendoza@ube.edu.ec

Recibido: 08-01-2025
Aceptado: 19-03-2025
Disponible en línea: 15-05-2025

Resumen

La inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual leve en las clases de Educación Física sigue siendo un reto constante en el ámbito educativo, debido a que afrontan problemas para participar plenamente en las actividades debido a la falta de estrategias adaptadas que respondan a sus necesidades. El objetivo de la investigación fue proponer un sistema de ejercicios físicos adaptados para favorecer la inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual leve en la clase de Educación Física. La investigación, de enfoque cualitativo y diseño descriptivo, se basó en la observación, entrevistas a docentes y la validación de los instrumentos por juicio de expertos. La muestra incluyó cuatro docentes y 38 estudiantes, entre ellos un estudiante con discapacidad intelectual leve. Se evidenció que, si bien existen intentos por adaptar las actividades, estos son insuficientes y poco estructurados, lo que limita la participación y el aprendizaje del estudiante. Se presenta una propuesta que destaca ejercicios de motricidad, coordinación, integración social y relajación, con el objetivo de mejorar su autonomía y confianza; la validación de esta propuesta respaldó su viabilidad y utilidad, destacando la necesidad de planificación, formación docente y recursos adecuados para lograr una verdadera educación inclusiva.

Palabras clave: inclusión educativa, discapacidad intelectual leve, ejercicios físicos adaptados.

Abstract

The inclusion of students with mild intellectual disabilities in Physical Education classes remains a constant challenge in the educational field, as they face difficulties in fully participating in activities due to the lack of adapted strategies that address their needs. The

objective of the research was to propose a system of adapted physical exercises to promote the inclusion of students with mild intellectual disabilities in Physical Education classes. The study, with a qualitative approach and a descriptive design, was based on observation, teacher interviews, and the validation of instruments through expert judgment. The sample included four teachers and 38 students, among whom was one student with mild intellectual disability. The findings revealed that, although there are attempts to adapt activities, these efforts are insufficient and poorly structured, limiting student participation and learning. The study presents a proposal that emphasizes exercises focused on motor skills, coordination, social integration, and relaxation, aiming to enhance autonomy and confidence. The validation of this proposal supported its feasibility and usefulness, highlighting the need for proper planning, teacher training, and adequate resources to achieve true inclusive education.

Keywords: inclusive education, mild intellectual disability, adapted physical exercises.

Introducción

La discapacidad intelectual leve (DIL) es un trastorno del desarrollo cognitivo que impacta a una proporción significativa de la población mundial. Se caracteriza por un coeficiente intelectual inferior al promedio, pero permite cierto grado de autonomía con apoyos específicos. Las dificultades en comunicación, aprendizaje, autocuidado e interacción social son comunes en quienes la presentan; sin embargo, la actividad física se ha identificado como un factor clave para su desarrollo integral y bienestar (Sánchez, 2024).

En este marco, la educación física cobra relevancia al potenciar habilidades motoras, promover la interacción social y fortalecer el aprendizaje cooperativo. La inclusión de

actividades adaptadas no solo estimula la participación activa, sino que también mejora la autoestima y el sentido de pertenencia. Así, se derriban barreras que obstaculizan la inclusión, fomentando comunidades educativas más equitativas y comprometidas con la diversidad

La inclusión de actividades físicas adaptadas en el entorno escolar beneficia tanto a los estudiantes con discapacidad intelectual leve como al conjunto de la comunidad educativa, al fomentar un ambiente inclusivo que fortalece la interacción social. Estas dinámicas promueven habilidades como la cooperación, el trabajo en equipo y el respeto por la diversidad, mejorando la convivencia escolar. Además, los programas especializados en coordinación motriz contribuyen a la adopción de un estilo de vida activo, previniendo problemas de salud asociados al sedentarismo, como el sobrepeso y la obesidad en esta población (Sánchez, 2024).

A nivel internacional, estudios y políticas han resaltado el impacto del ejercicio físico en la rehabilitación y el desarrollo de personas con discapacidad intelectual. Investigaciones en países como Estados Unidos, Canadá, el Reino Unido y Australia evidencian que la mejora de la coordinación física no solo optimiza el desempeño motriz, sino que también influye en la autoestima, la socialización y la salud mental. Además, estas estrategias han sido implementadas en contextos educativos, comunitarios y clínicos, demostrando su efectividad en múltiples ámbitos (Cuesta & Ortega, 2019).

En América Latina, las políticas públicas y los programas de atención a la discapacidad han incorporado progresivamente la actividad física como un componente clave para el desarrollo motor y la inclusión social. Organizaciones no gubernamentales, centros de rehabilitación y escuelas especializadas han adoptado enfoques innovadores que incluyen el

ejercicio, la danza, los deportes adaptados y la fisioterapia, con el objetivo de fortalecer la autonomía física y social de estas personas (Patiño & Cobas, 2024).

En Ecuador, la atención a la discapacidad intelectual leve ha ganado relevancia en las políticas educativas y de salud pública. Según el Consejo Nacional para la Igualdad de Discapacidades (CONADIS), la discapacidad intelectual es una de las más prevalentes en el país, lo que ha impulsado la implementación de estrategias orientadas a mejorar la inclusión y la calidad de vida de esta población (Clark & Martínez, 2024).

Según Basabe et al. (2019), se han desarrollado guías y recursos para facilitar la adaptación de las clases a las necesidades de todos los estudiantes. Un ejemplo es la guía del Ministerio de Educación para estudiantes con discapacidad intelectual, aunque su aplicación en Educación Física representa un desafío debido a la demanda de habilidades motrices.

En el tercer año A de bachillerato de una Unidad Educativa del cantón Milagro, se ha identificado que un estudiante con DIL enfrenta dificultades en actividades que requieren coordinación, percepción espacial y equilibrio. Estas limitaciones restringen su participación en las clases y afectan su inclusión en la comunidad escolar. Sin adaptaciones adecuadas, se perpetúan barreras que limitan su desarrollo motor y social, afectando su sentido de pertenencia y valoración dentro del entorno educativo.

En este contexto, el docente desempeña un papel clave en la inclusión de estudiantes con DIL en la educación física. Es fundamental que conozca sus características individuales y diseñe actividades adaptadas que garanticen oportunidades equitativas. Estrategias orientadas a la participación y el fortalecimiento de habilidades sociales no solo dignifican la experiencia

educativa de estos estudiantes, sino que también fomentan relaciones positivas dentro del espacio escolar (Restrepo et al., 2021).

El objetivo de la investigación fue proponer un sistema de ejercicios físicos adaptados para favorecer la inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual leve en la clase de Educación Física del tercer año de bachillerato de una institución educativa de la ciudad de Milagro.

Metodología

El estudio se basa en un enfoque cualitativo, diseño no experimental de corte transversal y de alcance gnoseológico descriptivo, que permite profundizar en el objeto de investigación en su ambiente natural. (Hernández Sampieri y Mendoza Torres, 2018; Hernández Sampieri et al., 2020).

La población del estudio está compuesta por la comunidad de la Unidad Educativa de la ciudad de Milagro, integrada en su esencia por 4 docentes de Educación Física y 1480 estudiantes que constituyen matrícula oficial de la institución.

Tabla 1
Población

Descripción	Cantidad
Docentes de educación física	4
Estudiantes	1480
Total	1484

La muestra se seleccionó mediante un muestreo no probabilístico intencional, basado en criterios de inclusión previamente establecidos. Estuvo conformada por cuatro docentes de Educación Física y 38 estudiantes del tercer año de bachillerato, paralelo A, entre los cuales se encontraba un estudiante con discapacidad intelectual leve. Los criterios de inclusión

consideraron la matrícula en la Unidad Educativa, la pertenencia al cuerpo docente de Educación Física de la institución, la posesión de un diagnóstico oficial de discapacidad intelectual leve, la participación activa en las clases regulares de educación física, la obtención del consentimiento informado por parte de los representantes legales y del estudiante, así como la disposición para involucrarse en las actividades y evaluaciones del estudio.

La investigación empleó métodos teóricos, el análisis y la síntesis que permitieron descomponer los resultados y estructurar conclusiones a partir de los datos recopilados, facilitando la comprensión del fenómeno estudiado. El método deductivo orientó la generalización de los hallazgos, estableciendo vínculos entre la evidencia empírica y los fundamentos teóricos de la inclusión educativa. Asimismo, el método hermenéutico se utilizó para interpretar las entrevistas a docentes.

En cuanto a los métodos empíricos, se aplicaron la observación científica y la entrevista para examinar la inclusión del estudiante con DIL en las clases de Educación Física y comprender el problema en su contexto natural. Además, el método Delphi permitió validar la pertinencia y viabilidad de la propuesta de ejercicios físicos adaptados a través del juicio de expertos, manteniendo el enfoque cualitativo de la investigación al priorizar la interpretación de sus valoraciones sobre la inclusión educativa.

La investigación empleó dos instrumentos principales para la recolección de datos: la entrevista estructurada y la guía de observación.

La entrevista estructurada se diseñó con el propósito de recopilar información sobre las prácticas docentes en relación con los ejercicios físicos implementados para el estudiante con

discapacidad intelectual leve. Se abordaron temas como la planificación de clases, la atención a la diversidad y las estrategias pedagógicas utilizadas. Para su aplicación, se elaboró un conjunto de preguntas estructuradas que fueron revisadas por un grupo de docentes de Educación Física, quienes contribuyeron a su validación y perfeccionamiento. Posteriormente, se contactó a los docentes seleccionados, quienes recibieron información detallada sobre el propósito de la entrevista y las preguntas con anticipación. Se obtuvo su consentimiento y se acordaron fecha y hora para la aplicación. Las entrevistas se realizaron de manera presencial con una duración de entre 40 y 45 minutos. Para el análisis de los datos obtenidos, se utilizó el software ATLAS.ti 23, herramienta que permitió organizar y administrar la información cualitativa de forma estructurada y sistemática.

La observación de clases se llevó a cabo para registrar la interacción, participación y aceptación del estudiante con discapacidad intelectual leve en el contexto de la Educación Física. A través de este instrumento, se analizó cómo los estudiantes respondían a las actividades propuestas y el nivel de inclusión del estudiante con DIL en las mismas. Se estableció un cronograma de observación a lo largo de un mes, con una sesión por semana, sumando un total de cinco observaciones. Durante las clases, se documentó de manera continua la dinámica de interacción entre el estudiante, sus compañeros y el docente, así como su nivel de participación en las actividades físicas. Se priorizó la recopilación de información objetiva para minimizar sesgos en la interpretación de los datos, garantizando una visión fiel de la realidad observada.

Previo a la aplicación de ambos instrumentos, se gestionaron los permisos institucionales con el rectorado de la Unidad Educativa, permitiendo la participación de los docentes y el acceso a los informes de los estudiantes con DIL.

Con base de estos resultados se elaboró el sistema de ejercicios físicos adaptados para la inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual leve, que fue sometida a validación por criterio de expertos con la aplicación del método Delphi, que permitió evaluar la pertinencia y factibilidad de los ejercicios planteadas para promover la inclusión educativa.

Resultados

Resultados Observación de la Clase

El análisis de cinco sesiones de Educación Física permitió evaluar la participación, ejecución de ejercicios, inclusión social y adaptaciones del entorno del estudiante con discapacidad intelectual leve (DIL). Se identificaron tendencias en su comportamiento, así como barreras y facilitadores en su integración a las actividades físicas.

La participación del estudiante con DIL varió según la naturaleza de los ejercicios. En movimientos básicos y repetitivos, mostró mayor disposición, mientras que en secuencias motrices complejas su participación se redujo significativamente. La capacidad de ejecutar los ejercicios de manera autónoma fue limitada, incluso con apoyo docente o de sus compañeros, debido a la ausencia de estrategias específicas de adaptación. En actividades que requerían equilibrio y cambios de dirección, las dificultades fueron recurrentes y no se observaron mejoras sostenidas.

En términos de inclusión, el estudiante dependió constantemente de la intervención del docente para participar en actividades grupales. En grupos sin una estructura de apoyo clara, su integración fue limitada, y en juegos cooperativos con reglas simples mostró dificultades para seguir la dinámica. Se evidenció mayor ansiedad en dinámicas competitivas, lo que reforzó la necesidad de estrategias de inclusión.

Las adaptaciones implementadas no fueron suficientes para facilitar su integración. Las modificaciones en la intensidad y complejidad de los ejercicios no generaron un impacto sostenido, y la falta de refuerzos positivos afectó su motivación y confianza. Sin materiales adaptados o variaciones estructuradas en las actividades, su desempeño no mostró avances significativos.

A continuación, se presenta una síntesis de los resultados de la observación en una tabla estructurada según los parámetros evaluados.

Tabla 2
Resultados de la Observación de la Clase

Parámetro de Observación	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5
Participación en ejercicios básicos	Activa y receptiva	Activa y receptiva	Disminuye levemente	Reticente en algunos momentos	Participación limitada
Participación en ejercicios complejos	Muestra dificultad y pausas frecuentes	Requiere apoyo constante	No logra completar secuencias	Frustración evidente	Se mantiene al margen
Interacción con compañeros	Responde si recibe apoyo	Depende del docente para participar	Participa más con apoyo estructurado	Baja interacción sin intervención docente	Se mantiene aislado
Motivación y actitud general	Motivado al inicio	Interés moderado, pero dificultades afectan su confianza	Muestra frustración en algunos ejercicios	Desmotivación progresiva	Poca iniciativa para participar
Adaptaciones en los ejercicios	Escasas y poco efectivas	Se realizan ajustes mínimos	Modificaciones no generan cambios significativos	No se evidencian estrategias claras	No se aplican adaptaciones específicas
Uso de refuerzos positivos	Ocasionales	No se refuerza de manera constante	Falta de reconocimiento a los esfuerzos	Refuerzo insuficiente	Ausencia de estímulos motivacionales

Resultados de la Entrevista a los Docentes

El análisis de las entrevistas permitió identificar aspectos fundamentales sobre la inclusión del estudiante con discapacidad intelectual leve (DIL) en Educación Física. Se categorizaron las respuestas en cinco dimensiones clave: dificultades de participación, estrategias de adaptación, impacto de los ejercicios físicos, barreras en la implementación y propuestas de mejora.

Dificultades en la Participación del Estudiante con DIL

Los docentes señalaron que las principales limitaciones del estudiante con DIL en Educación Física están relacionadas con la coordinación motriz y la ejecución de movimientos secuenciales. Actividades que requieren equilibrio, percepción espacial y respuesta rápida representan mayores desafíos, lo que genera episodios de frustración y reduce su participación espontánea. A pesar de mostrar disposición, su desempeño en ejercicios que exigen cambios de dirección, control postural y secuencias rápidas es limitado, lo que en muchas ocasiones lo lleva a aislarse o depender completamente del docente para completar las tareas.

Estrategias y Adaptaciones Implementadas

Si bien los docentes han intentado desarrollar estrategias de adaptación, estas han sido parciales y carecen de un enfoque estructurado. Algunos han incorporado señales visuales y pausas estructuradas para facilitar la comprensión de los ejercicios, sin embargo, la falta de orientación metodológica y seguimiento continuo ha limitado su efectividad. La ausencia de un marco de referencia claro sobre cómo adaptar las actividades físicas para estudiantes con discapacidad intelectual leve impide evaluar de manera precisa el impacto de estas estrategias en su integración.

Impacto de los Ejercicios Físicos Adaptados

Las adaptaciones implementadas no han logrado generar un cambio sustancial en la confianza y disposición del estudiante para participar activamente en clase. Si bien algunos ajustes han favorecido su interacción con los compañeros, estos no han sido suficientes para fortalecer su autoestima y asegurar una integración sostenida. Los docentes reconocen la necesidad de un programa más estructurado que contemple ejercicios específicos y recursos adecuados para mejorar la experiencia del estudiante en las actividades físicas.

Limitaciones en la Implementación de los Ejercicios Físicos Adaptados

Entre las principales barreras identificadas, se destaca la falta de capacitación especializada y de materiales adaptados. Sin formación específica, los docentes encuentran dificultades para diseñar estrategias inclusivas que respondan a las necesidades del estudiante. Además, los lineamientos institucionales sobre inclusión en Educación Física son generales y no ofrecen herramientas prácticas para su aplicación efectiva. Esto ha limitado la posibilidad de desarrollar un sistema estructurado de ejercicios físicos adaptados que garantice la integración del estudiante.

Propuestas de Mejora

Los docentes coinciden en la necesidad de un programa formal de capacitación en estrategias inclusivas para Educación Física. Además, enfatizan la importancia de contar con materiales adaptados y la incorporación de un especialista en educación especial dentro del equipo pedagógico. Este acompañamiento permitiría diseñar y evaluar ejercicios adaptados de manera efectiva, asegurando su implementación adecuada en el aula.

Figura 1
Nube de Palabras



Nota. Elaborado a partir del procesamiento de datos con ATLAS.ti 23.

El análisis cualitativo permitió visualizar las categorías clave emergentes en la nube de palabras. Conceptos como "conocimiento", "metodología", "estrategias" e "inclusión" reflejan la necesidad de fortalecer la formación docente y establecer lineamientos claros para integrar a los estudiantes con discapacidad intelectual leve en Educación Física. Asimismo, términos como "participación", "coordinación" y "adaptaciones" evidencian las dificultades motrices y sociales que afectan su integración, resaltando la importancia de estrategias de planificación que minimicen estas barreras.

Otros términos recurrentes, como "capacitación", "recursos" y "motivación", subrayan la relevancia de la formación docente especializada y la disponibilidad de materiales adecuados. La ausencia de estos elementos ha sido un obstáculo señalado por los docentes, afectando directamente la calidad del aprendizaje y la inclusión efectiva en el aula.

Palabras como "evaluación", "interacción" y "apoyo" refuerzan la necesidad de un seguimiento continuo para garantizar que las estrategias implementadas respondan a las necesidades del estudiante. Más allá de la ejecución de actividades físicas, el desafío radica en

construir un entorno inclusivo donde los estudiantes puedan desarrollar sus habilidades con el respaldo adecuado.

Propuesta: Sistema De Ejercicios Físicos Adaptados Para La Inclusión De Estudiantes Con Discapacidad Intelectual Leve

Fundamentación de la propuesta

La inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual leve en la educación física es un reto que requiere estrategias especializadas para garantizar su participación activa. Es por ello que la presente propuesta se fundamenta en las siguientes teorías:

La Teoría del Aprendizaje Social de Bandura (1977) explica que el aprendizaje ocurre a través de la observación y la imitación de modelos. En la educación física, esto permite que los estudiantes con discapacidad intelectual leve mejoren sus habilidades motoras al ver y replicar movimientos realizados por sus compañeros o el docente. Además, el refuerzo positivo y la interacción social favorecen su motivación y confianza, facilitando su integración en las actividades grupales.

Desde la Teoría del Desarrollo Proximal de Vygotsky (1978), es necesario el apoyo guiado para que los estudiantes logren tareas que aún no pueden realizar de manera independiente, desde el punto de vista de la educación física, esto implica diseñar ejercicios adaptados que comiencen con asistencia del docente o compañeros y, progresivamente, fomenten la autonomía del estudiante con DIL, el acompañamiento adecuado en la ejecución de movimientos complejos mejora la participación y el desarrollo de sus habilidades motrices.

Por otro lado, la Teoría de la Motivación Autodeterminada de Deci y Ryan (1985) acentúa la importancia de crear entornos que promuevan la autonomía, la competencia y la

relación social para fortalecer la motivación intrínseca. Para la presente propuesta, esto se traduce en ofrecer actividades adaptadas a las capacidades individuales del estudiante, brindándole oportunidades para experimentar logros y sentirse parte activa del grupo. Esto no solo mejora su desempeño motor, sino que también refuerza su autoestima y sentido de pertenencia.

La adaptación de los ejercicios físicos tiene un impacto significativo en el desarrollo integral de estos estudiantes, favoreciendo su autonomía, confianza y capacidades físicas. Mediante un enfoque correctivo-compensatorio, se pretende eliminar barreras y ofrecer un espacio inclusivo en el que los niños puedan desenvolverse sin limitaciones.

Objetivo General: Favorecer la inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual leve en las clases de Educación Física a través de estrategias adaptadas.

Metodología

Se empleará un enfoque progresivo en la ejecución de los ejercicios adaptados, fundamentado en el aprendizaje por etapas, donde las actividades se organizan de menor a mayor complejidad según las capacidades del estudiante (Guaicha & Zamora, 2024). Se utilizarán técnicas de enseñanza diferenciadas y estrategias de refuerzo positivo para mejorar la motivación y el desempeño del estudiante.

Además, todas las actividades, independientemente de la habilidad motriz que se desee desarrollar, están diseñadas para favorecer la inclusión de los estudiantes con discapacidad intelectual leve. La planificación de un sistema de ejercicios adaptados permite no solo la participación de todos los estudiantes, sino también la reducción de barreras que dificultan su integración en el ámbito educativo y social. Según Grandón (2021), el aprendizaje se da en la

interacción con el entorno y con otros individuos, por lo que generar espacios de práctica inclusiva no solo estimula el desarrollo motriz, sino que también refuerza habilidades cognitivas y socioemocionales.

Asimismo, la equidad en el acceso a la actividad física y el aprendizaje se garantiza mediante la adecuación de los ejercicios a las capacidades individuales de cada estudiante. En este sentido, la inclusión no solo implica la presencia de los estudiantes con discapacidad en las actividades, sino que demanda su real participación en condiciones óptimas y con los apoyos necesarios. Como indica Valdés (2021) la educación inclusiva debe centrarse en la eliminación de barreras y en la creación de oportunidades que permitan a cada individuo alcanzar su máximo potencial dentro de un entorno accesible y estimulante.

Sistema de Ejercicios Físicos Adaptados.

A continuación, se describen algunos de las actividades contenidas en la propuesta.

1. Ejercicios de Motricidad Gruesa

- Caminar en línea recta sobre una cuerda en el suelo

Objetivo: Desarrollar el equilibrio y el control postural.

Descripción: Se coloca una cuerda de aproximadamente 3 metros en el suelo. El estudiante debe caminar lentamente sobre la cuerda, manteniendo la mirada al frente y los brazos extendidos para mejorar la estabilidad. Se puede aumentar la dificultad agregando pequeños obstáculos o variaciones en la posición de los brazos.

Materiales: Cuerda gruesa de 3 metros.

Variaciones: Realizar el ejercicio con los ojos cerrados por cortos periodos para mejorar la propiocepción, se aconseja realizarlo en equipos o en pareja.

- Saltar dentro de aros colocados en el suelo

Objetivo: Mejorar la coordinación y el control espacial.

Descripción: Se disponen aros de colores en el suelo, formando un trayecto. El estudiante debe saltar con ambos pies juntos dentro de cada aro, manteniendo un ritmo constante. Se pueden variar las distancias entre los aros para aumentar la dificultad.

Materiales: Aros de colores.

Variaciones: Realizar saltos con un solo pie o en diferentes secuencias de colores, se aconseja realizarlo en equipos o en pareja.

- Rodar sobre colchonetas

Objetivo: Favorecer la orientación corporal y la propiocepción.

Descripción: Se coloca una colchoneta en el suelo. El estudiante debe acostarse de lado y rodar hasta el final de la colchoneta, manteniendo los brazos alineados con el cuerpo. Se refuerza la alineación corporal y el uso adecuado del impulso.

Materiales: Colchoneta.

Variaciones: Rodar con los brazos estirados o flexionados para diferentes niveles de dificultad, además se debe realizar en equipos o en pareja.

2. Ejercicios de Coordinación y Ritmo

- Ejercicios con pelotas de diferentes tamaños y texturas

Objetivo: Mejorar la coordinación óculo-manual mediante el lanzamiento y atrapado de pelotas.

Descripción: Se emplean pelotas de distintos tamaños y texturas. El estudiante deberá lanzar la pelota a un compañero o contra una pared y atraparla al rebote. Se incrementará la dificultad variando la distancia y el tipo de pelota utilizada.

Materiales: Pelotas de esponja, goma y tela.

Variaciones: Introducir pelotas con diferentes pesos o agregar movimientos previos antes del lanzamiento para mejorar la reacción.

- Juegos rítmicos con palmas y pies

Objetivo: Mejorar el sentido del ritmo y la coordinación bilateral.

Descripción: Se realizarán ejercicios de coordinación utilizando patrones de aplausos y movimientos de pies siguiendo una secuencia rítmica marcada por el docente o por música.

Materiales: Música con ritmos variados, palmas y juegos de percusión corporal.

Variaciones: Aumentar la complejidad del ritmo o incorporar movimientos corporales combinados y en parejas.

- Ejercicios con cuerdas elásticas

Objetivo: Favorecer la sincronización de movimientos y la coordinación general. **Descripción:** Se utilizarán cuerdas elásticas fijadas a diferentes alturas para que el estudiante realice movimientos de paso por debajo, salto sobre ellas o empuje controlado.

Materiales: Cuerdas elásticas de diferentes resistencias.

Variaciones: Ajustar la altura de las cuerdas o realizar secuencias combinadas de movimientos.

3. Actividades de Inclusión Social

- Juegos en parejas con apoyo mutuo

Objetivo: Incentivar la cooperación y comunicación con compañeros.

Descripción: Se formarán parejas en las que los estudiantes deberán realizar ejercicios que impliquen apoyo mutuo, como trasladar una pelota entre dos sin usar las manos o realizar desplazamientos tomados de los brazos. Esto fomenta la confianza y el trabajo en equipo.

Materiales: Pelotas, bandas elásticas.

Variaciones: Aumentar la complejidad del ejercicio integrando más participantes.

- Carreras de relevos adaptadas

Objetivo: Fomentar el trabajo en equipo y la integración del estudiante en el grupo.

Descripción: Se organizarán carreras de relevos donde cada participante debe llevar un objeto hasta un punto y pasarlo a su compañero. Se adaptará la distancia y el tipo de objeto según las necesidades del grupo.

Materiales: Conos, pelotas, bastones ligeros.

Variaciones: Incluir movimientos adicionales como saltos o cambios de dirección en el recorrido.

- Danzas y juegos con música

Objetivo: Favorecer la interacción social en un entorno lúdico y seguro.

Descripción: Se realizarán dinámicas de danza y movimiento guiadas por música. Los estudiantes seguirán patrones de movimientos y podrán improvisar en ciertos momentos para fomentar la expresión corporal.

Materiales: Música variada, cintas de colores.

Variaciones: Introducir ritmos diferentes o realizar coreografías en grupo para fortalecer la cooperación.

4. Ejercicios de Relajación y Control Emocional

- Ejercicios de respiración profunda y relajación

Objetivo: Reducir la ansiedad y mejorar el enfoque.

Descripción: Se guiará a los estudiantes en técnicas de respiración profunda, pidiéndoles que inhalen lentamente por la nariz, retengan el aire unos segundos y exhalen de forma pausada por la boca. Se realizarán repeticiones en diferentes posiciones (sentados o acostados) para favorecer la relajación muscular.

Materiales: Música relajante, cojines o colchonetas.

Variaciones: Integrar visualizaciones guiadas o sonidos de la naturaleza para potenciar el efecto relajante.

- Movimientos suaves y controlados con música relajante

Objetivo: Estimular la conciencia corporal y el autocontrol.

Descripción: Se realizarán movimientos lentos y fluidos al ritmo de música relajante. Los estudiantes serán guiados en ejercicios de estiramiento y balanceo controlado para mejorar su conexión con el cuerpo y reducir el estrés.

Materiales: Música relajante, colchonetas.

Variaciones: Introducir movimientos inspirados en técnicas de yoga o tai chi para mejorar la flexibilidad y la relajación profunda.

Distribución del Tiempo y Unidades por Periodo

Duración del Curso: 40 semanas

Frecuencia semanal: 3 sesiones.

Total de horas de clase: 80.

Distribución del tiempo por actividades:

Prueba diagnóstica y evaluación inicial: 360 min.

Gimnasia básica y juegos: 1560 min.

Actividades rítmicas y juegos sensoriales: 360 min.

Competencias y evaluación final: 360 min.

Tabla 3

Organización de actividades motrices y lúdicas

Periodo	Gimnasia Básica	Actividades Rítmicas	Juegos
1°	Desplazamientos (Caminando, trote y corriendo) Saltos Trepas Ejercicios de flexibilidad	Movimientos fundamentales Pasos fundamentales Expresión corporal	Juegos sensoriales (rítmico, miméticos y dramatizados) Juegos coeducacionales sencillos Juegos motrices para el desarrollo de las habilidades de saltar y trepar
2°	Caminar, correr y saltar (combinándolos sin complejidad) Ejercicios de flexibilidad	Movimientos básicos con desplazamientos	Juegos motrices para caminar, correr y saltar Juegos sensoriales y coeducacionales
3°	Lanzamiento y atrape Ejercicios para la fuerza Ejercicios para la flexibilidad	Expresión corporal con ritmo	Juegos motrices de lanzamiento y atrape Juegos para el desarrollo de la fuerza Juegos sensoriales y coeducacionales

Evaluación de la Propuesta

La efectividad de los ejercicios se evaluará mediante observaciones sistemáticas en clase, cuestionarios dirigidos a los docentes y registros de avances en la ejecución de actividades físicas. Además, se realizará un seguimiento del nivel de integración social y autoconfianza del estudiante a lo largo de la implementación del programa.

Validación por criterio de expertos

La presente propuesta se validó mediante el Método Delphi, siguiendo la metodología propuesta por Cruz (2009). Este método permitió evaluar el nivel de concordancia de la propuesta tras la selección del Coeficiente de Competencias de los expertos. La selección de los expertos con competencias para evaluar la propuesta se basó en la determinación del

Coefficiente de Competencia (K) de cada uno. Este valor es la suma del Coeficiente de Conocimientos (Kc), que expresa el nivel de conocimientos del experto, y el Coeficiente de Argumentación (Ka), que mide la validez de las fuentes de argumentación utilizadas. El cálculo se realizó mediante la fórmula: $K = \frac{1}{2} (kc + ka)$.

Tabla 4

Cálculo del Coeficiente de Conocimientos (Kc)

Nivel de Conocimientos (N)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Coefficiente de Conocimientos (Kc)	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0

El Coeficiente de Conocimientos (Kc) se calculó multiplicando el nivel de conocimientos (N) por 0.1. Esta metodología permitió una evaluación cuantitativa del nivel de conocimientos sobre el tema, donde 0 representaba ningún conocimiento y 1 representaba un conocimiento completo. Este coeficiente fue fundamental para determinar el nivel de competencia de los expertos seleccionados.

Coeficiente de Argumentación (Ka)

Tabla 5

Determinación del Coeficiente de Argumentación (Ka)

Fuentes de Argumentación	A (alto)	M (medio)	B (bajo)
Análisis teóricos realizados por Ud.	0.3	0.2	0.1
Su experiencia obtenida	0.5	0.4	0.2
Trabajos de autores nacionales	0.05	0.05	0.05
Trabajos de autores extranjeros	0.05	0.05	0.05
Su propio conocimiento del estado del problema en el extranjero	0.05	0.05	0.05
Su intuición	0.05	0.05	0.05

El Coeficiente de Argumentación (Ka) se calculó considerando el grado de influencia de diferentes fuentes en los criterios evaluados. Este coeficiente permitió una ponderación cualitativa de las fuentes utilizadas, con pesos específicos asignados a cada nivel de influencia

(A, M, B). La evaluación de estas fuentes fue crucial para determinar la validez y robustez de las argumentaciones presentadas por los expertos.

La metodología para valorar el coeficiente de competencia (K) se aplicó a un grupo inicial de 15 posibles expertos en el ámbito de la inclusión educativa en Educación Física. Se utilizó la escala establecida por Cruz (2009), que clasifica la competencia en tres niveles: competencia alta ($K > 0.8$), competencia media ($0.5 < K \leq 0.8$), y competencia baja ($K \leq 0.5$). Este enfoque permitió una evaluación rigurosa del nivel de experiencia y conocimiento de cada experto en relación con la inclusión educativa.

Para la selección de los expertos, se consideraron criterios específicos relacionados con la inclusión educativa en Educación Física. Estos criterios incluyeron: experiencia práctica en la implementación de estrategias y ejercicios de inclusión en clases de Educación Física en diversos niveles educativos, participación en investigaciones o proyectos sobre la inclusión de estudiantes con necesidades educativas especiales en el ámbito de la Educación Física, y la actualidad laboral en roles relacionados con la enseñanza de Educación Física o áreas afines que impliquen la inclusión educativa. Estos criterios aseguran que los expertos seleccionados tuvieran un conocimiento profundo y actualizado sobre las mejores prácticas y enfoques inclusivos.

De los 15 expertos inicialmente evaluados, se seleccionaron 5 cuyo coeficiente de competencia fue igual o superior a 0.6, lo que indica un nivel de competencia media o alta en el tema de inclusión educativa. Estos expertos fueron consultados en una primera ronda para valorar la propuesta. En esta fase, los 5 expertos también evaluaron los componentes de la

propuesta utilizando una escala de evaluación que iba desde C5 (Muy adecuado) hasta C1 (Inadecuado).

A continuación, se presente una tabla que ilustran a 5 expertos entre Licenciados en Cultura Física, Magíster en Educación Física y Deportes, Máster en entrenamiento deportivo y Doctores en Educación Física con 10 a 34 años de experiencia y trabajando en diferentes instituciones educativas:

Tabla 6

Listado de expertos seleccionados para la validación de la propuesta

Nº	Título de graduación o cuarto nivel	Años de experiencia	Centro laboral
1	Doctor en Educación. Magíster en Entrenamiento deportivo.	10 años	Universidad de Guayaquil
2	Magíster en diseño curricular. Licenciada en Cultura Física.	10 años	Universidad de Guayaquil
3	Doctor dentro del programa de doctorado en Ciencias de la salud y del deporte. Magíster en Cultura Física.	25 años	Universidad Estatal de Milagro y Universidad de Guayaquil
4	Doctora en Educación. Magíster en Cultura Física.	10 años	Universidad de Guayaquil
5	Magíster en Entrenamiento deportivo. Licenciada en Educación Física, Deportes y Recreación, mención entrenamiento deportivo	10 años	Universidad de Guayaquil

Tabla 7

Valoración de los Expertos sobre Sistema De Ejercicios Físicos Adaptados Para La Inclusión De Estudiantes Con Discapacidad Intelectual Leve

Etapas	Muy Adecuado (C5)	Bastante Adecuado (C4)	Medianamente Adecuado (C3)	Poco Adecuado (C2)	Inadecuado (C1)
Diagnóstico	40% (4)	40% (4)	20% (2)	0% (0)	0% (0)
Objetivos	30% (3)	30% (3)	40% (4)	0% (0)	0% (0)
Planificación de actividades	30% (3)	50% (5)	20% (2)	0% (0)	0% (0)
Implementación de actividades	20% (2)	40% (4)	30% (3)	10% (1)	0% (0)
Evaluación	30% (3)	40% (4)	20% (2)	10% (1)	0% (0)

La valoración de los expertos mostró que la propuesta es válida para su aplicación en cada una de las diferentes etapas. La mayoría de las etapas fueron consideradas como "Muy Adecuadas" o "Bastante Adecuadas", indicando una fuerte validación de la propuesta.

Tabla 8

Grado de Concordancia de los Expertos sobre las Etapas de la Unidad Didáctica

Etapas de la Propuesta	C1	C2	C3	C4	C5	Suma	P	N-P	Concordancia	Punto de Corte
Diagnóstico	0	0	2	4	4	10	0.4	0.6	-0.93	-1.42
Objetivos	0	0	4	3	3	10	0.4	0.6	-0.54	-0.23
Planificación de actividades	0	0	2	5	3	10	0.4	0.6	-0.27	1.87

Implementación	0	1	3	4	2	10	0.4	0.6	0.33	3.72
Evaluación	0	1	2	4	3	10	0.4	0.6	-0.16	-0.23
Concordancia General	0	2	13	20	15	50	2.0	3.0	-0.29	1.18

La tabla muestra el valor de concordancia y los puntos de corte para cada etapa de la propuesta. La concordancia general fue de -0.29, indicando que la propuesta fue considerada "Bastante Adecuada". Los puntos de corte se calcularon para determinar el nivel de adecuación de cada criterio evaluado. La concordancia mostró un buen nivel de acuerdo entre los expertos, aunque algunos aspectos como la planificación y la implementación de las actividades podrían beneficiarse de ajustes según las sugerencias recibidas.

Tabla 9

Rangos Evaluativos

Puntos de Cohorte	Evaluación
-1.42	Muy Adecuado
-0.23	Bastante Adecuado
1.87	Adecuado
3.72	Poco Adecuado

La tabla de rangos evaluativos suministró un marco para interpretar los resultados del análisis de concordancia. Los puntos de corte reflejaron la adecuación general de las etapas evaluadas en la propuesta. Los resultados dejan entrever que la propuesta se encuentra en el rango de "Bastante Adecuado", con algunas áreas que podrían mejorarse para alcanzar niveles más altos de adecuación.

Discusión

Desde otra arista, se comenta que los estudiantes con discapacidad intelectual leve (DIL) en las clases de Educación Física atraviesan dificultades, esto debido a que se evidenció que el estudiante con DIL muestra interés por participar, pero encuentra dificultades en ejercicios que

requieren coordinación motriz, equilibrio y rapidez en la ejecución de movimientos. A pesar de los esfuerzos de los docentes por adaptar las actividades, estas estrategias han sido parciales y poco estructuradas, lo que limita su efectividad y, en muchos casos, provoca que el estudiante se aisle o participe de forma reducida.

Resultados que coinciden con estudios previos que sustentan que falta de metodologías bien definidas para la inclusión de estudiantes con DIL en el ámbito educativo. Investigaciones como la de Patiño y Cobas (2024) destacan que, aunque la educación inclusiva ha avanzado en distintas áreas, la Educación Física sigue siendo un reto, ya que muchas de las adaptaciones implementadas no cuentan con un respaldo metodológico sólido. De manera similar, Valdés y Reyes (2024) encontraron que, sin una guía clara ni recursos adecuados, los estudiantes con discapacidad intelectual se enfrentan a barreras constantes para integrarse plenamente en las dinámicas escolares.

Desde una mirada teórica, estos resultados pueden analizarse a través del Modelo Social de la Discapacidad, el cual enfatiza que las dificultades que experimentan las personas con discapacidad no provienen únicamente de su condición, sino de las barreras que existen en su entorno. En este caso, la falta de formación docente en estrategias inclusivas y la ausencia de materiales adaptados limitan el acceso equitativo a las actividades físicas. Por lo tanto, investigaciones como la de Clark y Martínez (2024) sustentan que cuando los docentes reciben capacitación y cuentan con herramientas adecuadas, los estudiantes con discapacidad logran un nivel de participación mucho más alto, lo que impacta positivamente en su autoestima y en su desarrollo social.

Sin embargo, los docentes entrevistados en este estudio coincidieron en que uno de los principales retos es la ausencia de un programa estructurado de ejercicios físicos adaptados. Mencionaron que, si bien han intentado realizar modificaciones en las actividades, estas no han sido suficientes para generar un cambio importante en la confianza y desempeño del estudiante con DIL. En esta misma línea, Basabe, Quintero y Dubé (2019) acentúan que para que la inclusión en Educación Física sea efectiva, es fundamental que los docentes tengan acceso a formación continua y que las instituciones educativas diseñen programas específicos que permitan atender las necesidades de estos estudiantes de manera integral.

Por lo antes expuesto, los resultados de este estudio ponen en evidencia que la inclusión en Educación Física no puede depender únicamente de la buena disposición del docente o del interés del estudiante, sino que requiere un compromiso institucional, que incluya capacitaciones, materiales adaptados y una planificación adecuada, por lo tanto, desarrollar un sistema formal de ejercicios físicos adaptados no solo facilitaría la participación del estudiante con DIL, sino que también contribuiría a fortalecer su confianza, mejorar sus habilidades motrices y fomentar su integración en el entorno escolar. Es necesario reconocer que la educación inclusiva no se trata solo de permitir la participación de estudiantes con discapacidad, sino de garantizar que esa participación sea plena y significativa.

Conclusión

La integración de estudiantes con discapacidad intelectual leve en Educación Física sigue siendo un reto constante debido a la falta de metodologías estructuradas que limitan tanto el desarrollo de sus habilidades motrices y como sociales. Es indispensable diseñar un modelo

inclusivo que contemple modificaciones en los ejercicios que favorezca la autonomía y la confianza del estudiante, asegurando su acceso equitativo a experiencias de aprendizaje significativas dentro del entorno escolar.

La inclusión de estudiantes con NEE a la clase de Educación Física se ve limitada por la falta de conocimiento de los docentes y de recursos adecuados para la comprensión de las actividades y su ejecución íntegra a la par de sus compañeros de clases que, si bien no rechazan abiertamente al estudiante, tampoco desarrollan la suficiente empatía y colaboración para integrarlo a sus grupos de trabajo.

El diseño del sistema de ejercicios físicos adaptados para garantizar la inclusión efectiva del estudiante con discapacidad intelectual leve se basa en principios de progresividad y accesibilidad, permitiendo que el estudiante desarrolle sus habilidades motrices en un entorno seguro e inclusivo, que promueve el desarrollo físico a la par de la interacción social y la inclusión lo que influye positivamente autoestima y la autopercepción del estudiante dentro de la comunidad escolar.

La validación de la propuesta permitió aseverar la viabilidad y pertinencia para la inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual leve en la educación física, los expertos resaltaron la solidez de su estructura, la planificación y adaptación de los ejercicios como aspectos clave, obteniendo una evaluación favorable en la mayoría de sus componentes.

Referencias

Basabe, M. P., Quintero, N. S., & Dubé, M. M. (2019). Evaluación formativa en Educación Física a escolares con discapacidad intelectual. *Revista De Ciencia Y Tecnología En*

La Cultura Física. 14(2), 153-164.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6915524>

Burgos, N. D., & Márquez, F. A. (2019). Métodos y técnicas en la investigación cualitativa.

Algunas precisiones necesarias. *Conrado*, 15(70),1-15

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442019000500455

Clark, Y. F., & Martínez, M. A. (2024). Discapacidad intelectual, ¿qué sabemos? *Acta médica*

del Centro, 18(1),1-15. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2709-](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2709-79272024000100016)

[79272024000100016](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2709-79272024000100016)

Cuesta, J. L., & Ortega, T. (2019). Discapacidad intelectual: una interpretación en el marco

del modelo social de la discapacidad. *Controversias y Concurrencias*

Latinoamericanas, 10(18),1-15.

<https://www.redalyc.org/journal/5886/588662103007/588662103007.pdf>

Grandón, X. G., Rebolledo, C. C., & Domínguez, H. P. (2021). El juego en la educación: una

vía para el desarrollo del bienestar socioemocional en contextos de violencia. *Revista*

Latinoamericana de Estudios Educativo, 51(2),1-15.

<https://www.redalyc.org/journal/270/27065158006/html/>

Guaicha, J. A., & Zamora, A. A. (2024). Modelos de aprendizaje en la transición hacia la

complejidad como un desafío a la simplicidad. *Sophia*, 36, 1-16.

[http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1390-](http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1390-86262024000100069&lng=es&nrm=iso)

[86262024000100069&lng=es&nrm=iso](http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1390-86262024000100069&lng=es&nrm=iso)

Hernández Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la Investigación.*

Metodología de la investigación: las rutas: cuantitativa, cualitativa y mixta.

McGRAW-HILL Education.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2020). *Metodología de*

la Investigación. Sexta Edición. McGRAW-HILL Education.

Patiño, M. P., & Cobas, R. G. (2024). Programa Educativo para la Inclusión de estudiantes con Discapacidad Intelectual en la clase de Educación Física.

<https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/download/3846/8137/17923>

Restrepo, J. E., Botero, M. G., González, D. M., & Quirama, T. C. (2021). Estructura factorial del funcionamiento neuropsicológico en la discapacidad intelectual leve en niños.

Dominio De Las Ciencias, 10(2), 1043–1060. <https://doi.org/10.23857/dc.v10i2.3846>

Romero, J. P., & Chugcho, K. O. (2023). Evaluación diferenciada y Necesidades Educativas Especiales. *Sociedad & Tecnología. 6(2)*, 1-14. <https://doi.org/10.51247/st.v6i2.375>

Rosales, M. A., Fonseca, J. T., & Araya, M. A. (2023). La coordinación física constituye un componente esencial del desarrollo motor en personas con discapacidad intelectual leve, ya que afecta su capacidad para realizar movimientos precisos y controlados en diferentes contextos de la vida diaria. Este aspect. *MHSalud, 20(1)*, 1-12.

<http://dx.doi.org/10.15359/mhs.20-1.7>

Sánchez, D. B. (2024). *Evaluar en Educación Física* (Novena ed.). Zaragoza: INDE Publicaciones.

Valdés, A. G., Lazo, B. D., & Mite, D. H. (2021). Inclusión en la Educación Física, su perspectiva desde la formación del profesional de Cultura Física. *Revista De Ciencia Y*

Tecnología En La Cultura Física, 16(2), 1-13.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522021000200423

Valdés, I. V., & Reyes, O. G. (2024). Actividad física en relación con las habilidades de interacción social en los educandos con discapacidad intelectual. *Revista Mendive*, 22(1), 1-14. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-76962024000100028

Conflictos de intereses

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores

Los autores han participado en la construcción del documentos