

Deportes adaptados con personas privadas de la libertad en condición de discapacidad física,
alternativa pedagógica para la calidad de vida.

Ángela María Gómez Galindo

Tutor: Juan Carlos Ibarra Rodríguez

Universidad Pedagógica Nacional

Bogotá D.C

2020

AGRADECIMIENTOS

En primera medida le agradezco a Dios por permitirme terminar esta etapa de mi vida la cual amo estando en la gloriosa UPN, en segundo lugar a mi linda familia mis padres Angela Galindo y Jorge Gómez que siempre estuvieron para darme ánimo cada vez que sentía que no podía más, en tercer lugar a mis profes Juan Carlos Ibarra, Víctor Duran que con mucho amor y dedicación me ayudaron con sus comentarios para que este documento fuera exitoso y por último a Julián Hernández mi gran amigo que siempre estuvo allí cuando más lo necesite además de ser el diseñador de la Cartilla.

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	6
1.Planteamientos Iniciales.....	7
1.1 Planteamiento del Problema	7
1.2Pregunta Problema	8
1.3Justificación	8
1.4Objetivos	9
1.4.1Objetivo General.....	10
1.4.2Objetivo Específicos	10
1.5Antecedentes.....	11
2.Martco Teórico	19
2.1Sistema Penitenciario.....	19
2.1.1La Cárcel en Colombia.....	23
2.1.2 Personas Privadas de la Libertad (PPL)	25
2.2 El deporte	28
2.2.1Deporte Social.....	31
2.2.2Deporte Adaptado	32
2.3Calidad de Vida	37

	5
2.3.1Calidad de Vida en la Cárcel	39
2.3.2Calidad de Vida y Deporte	41
2.4Pedagogía y Educación	42
3.Marco Metodológico	45
3.1Investigación Holística.....	45
3.2Investigación Proyectiva	47
3.3Estadios de la Investigación Proyectiva.....	49
3.3.1Estadio Exploratoria.....	49
3.3.2Estadio descriptivo	51
3.3.3Estadio comparativo y explicativo	52
3.3.4Estadio proyectivo.....	53
3.4Material Pedagógico	53
3.5Cartilla Pedagógica - Deportiva	55
3.5.1Justificación	91
3.5.2 Propuesta “Cartilla Pedagógica Deportiva para la Calidad de Vida en Personas Privadas de la Libertad en Condición de Discapacidad”	95
4.Conclusiones	96
5.Recomendaciones.....	98
6.Bibliografía	98

INTRODUCCIÓN

El deporte en muchas ocasiones es usado como medio para establecer competencias de altos logros, sin embargo, cuando se tiene la intención de aplicarlo con una perspectiva social, esta actividad se convierte en medio para la contribución a un fin que geste una transformación humana. El deporte social puede aplicarse en distintos lugares, a cualquier tipo de población generar diversos beneficios que dependen de la forma en que este sea estructurado y presentado.

La cárcel, el lugar en donde las personas son privadas de la libertad por violaciones a las normas sociales existentes, fue inicialmente concebida como el punto de concentración para las personas que infringían la ley, sin embargo, en la actualidad y desde hace algunos años se ha venido pensando como el sitio que genera una transformación social y que cause una resignificación en la vida de las personas que cometieron delitos. Son muchos los trabajos y proyectos enfocados en aportar a la resocialización, propuestas y alternativas que desde muchas profesiones aportan a ese objetivo, pero ¿Qué hay de la calidad de vida? Este trabajo se centra en revelar la calidad de vida que una persona privada de la libertad en condición de discapacidad presenta y si el deporte puede o no contribuir al sentir que estas personas perciben.

Durante el desarrollo de este trabajo se hace el recorrido por el objetivo general y objetivos específicos; posteriormente se realiza un proceso teórico con base en las categorías que argumentan y dan forma a este trabajo, las categorías principales son: Sistema Penitenciario, Deporte, Calidad de Vida, Pedagogía y Educación; más adelante se aborda y explica la manera en que la metodología proyectiva es fundamental para culminar y crear una alternativa pedagógica (cartilla) que tome el proceso de esta investigación de corte holístico y se establezca como el producto cuya aplicación logre incidir en la calidad de vida de las personas en condición de discapacidad física a través del

deporte adaptado.

1.Planteamientos Iniciales

1.1 Planteamiento del Problema

Para poder introducirnos en el ámbito del deporte y vincularlo al contexto carcelario se hizo una investigación segmentando los temas para entenderlos de manera individual y lograr encontrar los puntos de interconexión, y así gestar el trabajo de pregrado a realizar para la Universidad Pedagógica Nacional.

Al iniciar este trabajo solo existía la intención de intervenir desde el deporte con una población privada de la libertad, el objetivo no era claro, sin embargo, a medida que se fue indagando sobre las realidades de los centros penitenciarios, su historia, características y las verdaderas problemáticas que viven estas personas que se denominan Personas Privadas de la Libertad (PPL) se logró focalizar la población llegando a personas en condición de discapacidad, esto ayudo para la obtención de las características adecuadas en que el deporte debería ser implementado con ellos.

Al realizar la revisión bibliográfica se definen y establecen algunos de los aspectos primordiales para llegar a gestar una adecuada intervención, así mismo se puede establecer la falta de trabajos enfocados específicamente a personas en condición de discapacidad en el sistema penitenciario, por tanto se elige la población privada de la libertad en esta condición, personas que por sus características físicas tienen mayores dificultades al interior de estas instituciones, así mismo se amplía el conocimiento sobre deporte en prisiones, definiciones, antecedentes y beneficios que este conlleva, de igual manera aparece el termino deporte adaptado, el cual se

convierte en uno de los ejes centrales de este trabajo con el cual se puede trabajar con esta población y saber si se puede o no genera cambios en la concepción de calidad de vida de las PPL con discapacidad.

Este proyecto busca aportar información y dejar un antecedente para futuras investigaciones y trabajos académicos con la población PPL discapacitada en relación con la siguiente pregunta:

1.2 Pregunta Problema

¿Cómo vincular deportes adaptados en las PPL en condición de discapacidad física en el patio Piloto 2000 de la Cárcel y Penitenciaria de Media Seguridad de Bogotá “La Modelo” como alternativa pedagógica para la calidad de vida?

1.3 Justificación

Con la realización de este trabajo de grado se pretende promover el énfasis social de la Universidad Pedagógica Nacional y dejar un antecedente que contribuya a los futuros estudiantes de esta institución, específicamente en el pregrado de Licenciatura en Deporte a realizar contribuciones, experiencias sociales, actividades y/o proyectos que involucren y tengan como base el deporte adaptado en centros de reclusión.

En el contexto latinoamericano las cárceles presentan una gran cantidad de problemáticas como hacinamiento, violación de los derechos humanos, condiciones de insalubridad, falta de estructuras adecuadas etc. Adicionalmente le podemos sumar que las personas en condición de

discapacidad son los olvidados del sistema carcelario, por tanto, siempre habrá sitio para una contribución desde la academia en pro de la vida de esta población.

Así mismo el deporte puede llegar a ser un medio de transformación, con este se puede aportar al cambio social al introducirlo adecuadamente en estas instituciones gubernamentales que además generan una alta controversia por albergar personas que han violado las normas establecidas por la ley, con este trabajo se da importancia a las opiniones, sentimientos e imaginarios de personas discriminadas y olvidadas, se busca entender el sentido de calidad de vida que hay dentro de estos lugares y establecer si el deporte incide o no en la concepción que tienen.

Al realizar este trabajo se mejora el vínculo entre la Universidad Pedagógica Nacional y el INPEC, esto ayuda a que más personas pertenecientes al ámbito académico se involucren en estos sitios contribuyendo desde su experiencia y conocimiento al engendrar trabajos similares, también se brinda información reciente y verídica a la poca existente sobre estos temas, por lo que se hace un aporte teórico y metodológico a la investigación, de igual manera se genera un impacto en las PPL participantes de este proyecto, reiterando que son personas que tienen como característica adicional su condición de discapacidad, así mismo se contribuye a la experiencia del docente y se fortalece su perfil profesional en la solución de problemas, teniendo en cuenta que se necesita de toda su capacidad para generar una adaptación adecuada de deportes a las diversas condiciones institucionales y estructurales de los espacios físicos existentes del sistema penitenciario, de igual forma a las condiciones físicas y psicológicas de las población a impactar sin dejar de lado la misión social de este trabajo de grado.

1.4Objetivos

1.4.1 Objetivo General

Elaborar desde los deportes adaptados una alternativa pedagógica que contribuya en la calidad de vida de las PPL en condición de discapacidad física en la Cárcel y Penitenciaria de Media Seguridad de Bogotá "La Modelo.

1.4.2 Objetivo Específicos

Establecer las categorías necesarias que conlleven al desarrollo de un enfoque teórico sólido para la alternativa pedagógica.

Definir 3 deportes adaptados que puedan ser desarrollados en el patio Piloto 2000 de la Cárcel y Penitenciaria de Bogotá "La modelo"

Determinar una alternativa pedagógica que incida desde los deportes adaptados en la calidad de vida de las PPL en condición de discapacidad física.

1.5 Antecedentes

Con el fin de elaborar un proyecto de grado para la Universidad Pedagógica Nacional de la licenciatura en deporte con énfasis social, se realizó un rastreo bibliográfico en diversas plataformas académicas, ahí se eligieron los documentos más relevantes. Teniendo en cuenta lo anterior durante la búsqueda de referentes académico/investigativos se estableció como tema obligatorio las cárceles y se hizo énfasis en la obtención de títulos que las vincularan al deporte adaptado en personas con condición de discapacidad, de igual manera se realizó una contextualización sobre calidad de vida con la intención de conocer las características académicas que rodean este concepto, el cual termina siendo el fin de este proyecto ; los sitios web en los cuales se buscó son: Repositorio Universidad Pedagógica Nacional, Dialnet, Scielo y Sinad de la Universidad Nacional, los cuales están elaborados en idioma español.

Para clasificar los tipos de fuentes que se tuvieron en cuenta “libros, tesis de grado, ponencias, revistas científicas, ponencias y ensayos académicos” se establecieron los siguientes ítems para así lograr un adecuado orden en la clasificación de los antecedentes:

País, Ciudad y Universidad

Año en el que se realizó

Enfoque del documento

Base de datos donde se encontró

Autor o Autores.

Se encontraron un total de 40 documentos los cuales se clasificaron posteriormente en los temas: Cárcel - sistema penitenciario, deporte -discapacidad, deporte adaptado - cárcel,

discapacidad - cárcel y calidad de vida.

A continuación, se relaciona el tipo de documento, la cantidad de estos según el tema establecido, observar (Tabla 1 -6) - (Grafico 1)

Rastreo de Antecedentes por Temas

(Tabla 1)

Tema	Tipo	Cantidad
Cárcel o sistema penitenciario	Tesis de Grado	3
	Artículos	2
	Libros	1
	Ponencias	1
	Revistas	3
	Ensayos Académicos	0
	Total	11

(Tabla 2)

Tema	Tipo	Cantidad
Deporte y discapacidad	Tesis de Grado	2
	Artículos	2
	Libros	2
	Ponencias	1
	Revistas	2
	Ensayos	0

	Académicos	
	Total	11

(Tabla 3)

Tema	Tipo	Cantidad
Deporte y Cárcel	Tesis de Grado	6
	Artículos	2
	Libros	0
	Ponencias	0
	Revistas	0
	Ensayos	0
	Académicos	
	Total	8

(Tabla 4)

Tema	Tipo	Cantidad
Discapacidad y Cárcel	Tesis de Grado	2
	Artículos	2
	Libros	0
	Ponencias	0
	Revistas	0
	Ensayos	0

	Académicos	
	Total	4

(Tabla 5)

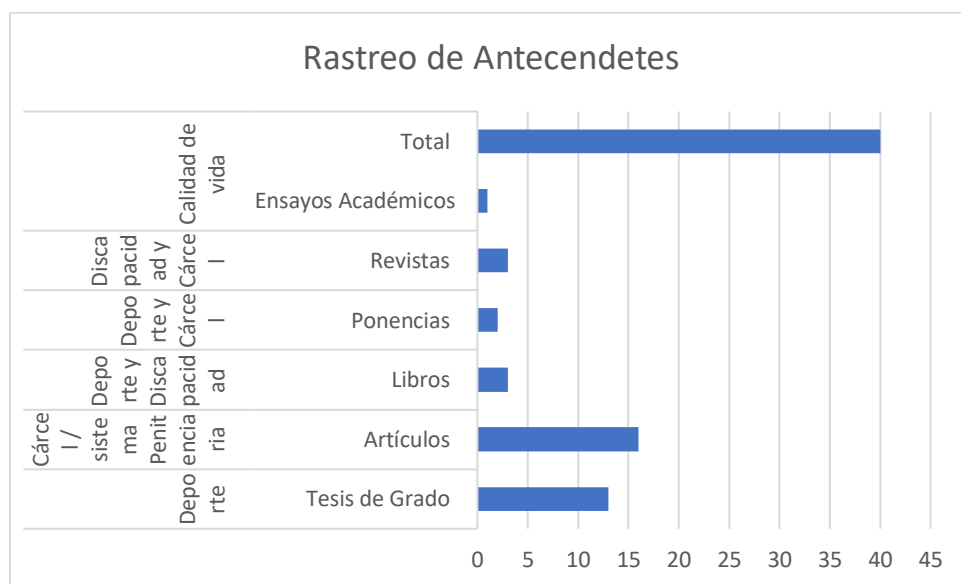
Tema	Tipo	Cantidad
Calidad de vida	Tesis de Grado	0
	Artículos	3
	Libros	0
	Ponencias	0
	Revistas	0
	Ensayos	0
	Académicos	
	Total	3

(Tabla 6)

Deporte	Tesis de Grado	13
Cárcel / sistema Penitenciaria	Artículos	26
Deporte y Discapacidad	Libros	3

Deporte y Cárcel	Ponencias	2
Discapacidad y Cárcel	Revistas	3
Calidad de vida	Ensayos Académicos	1
	Total	50

(Gráfico 1)



Con el fin de focalizar el proyecto al contexto colombiano la elección de documentos se gestó en torno a textos en idioma español, en donde la mayoría títulos son de origen latinoamericano esto con el fin de relacionarlos al sitio final de realización de este proyecto.

A continuación, se adjuntan la información que relaciona los países con cantidad de

documentos (tabla 7), (Gráfico 2 -3) así mismo los años de elaboración de los documentos utilizados (tabla 8).

Rastreo de antecedentes por País (tabla 7)

País	Cantidad
Colombia	19
Venezuela	1
Perú	1
Chile	1
Argentina	3
España	12
Compartidos	3

(Gráfico 2)



(Gráfico 3)



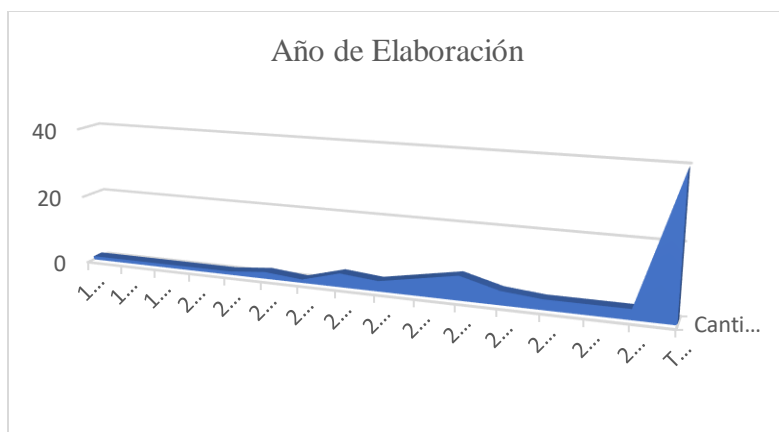
Rastreo de Antecedentes por Año:

(tabla 8)

Año	Cantidad
-----	----------

1992	1
1997	1
1998	1
2002	1
2003	1
2004	2
2008	1
2012	4
2013	3
2014	5
2015	7
2016	4
2017	3
2018	3
2019	3
Total	40

(Gráfico 4)



Ahora bien, como se menciona anteriormente las categorías diseñadas para este trabajo son: Deporte, Sistema penitenciario, Deporte adaptado y Calidad de vida, de los cuales hubo muy pocos textos que vinculaban el deporte adaptado en el sistema penitenciario por tanto la conexión entre estos dos temas se hace desde el análisis independiente de los mismos, la información relevante para la ejecución de este trabajo se ha construido principalmente de los textos:

2. Marco Teórico

2.1 Sistema Penitenciario

El sistema penitenciario se gestó y moldeó al pasar los años, inicialmente no existía este concepto, sin embargo, en el transcurso del tiempo tomó gran importancia socialmente. Este sistema se puede dividir actualmente en dos grandes categorías, la primera abarca una parte jurídica, la cual define las penas, condenas o castigos, así mismo establece una relación entre el estado y el individuo, la otra categoría está encargada de la aplicación y ejecución de las condenas tal cual como lo defina y exija el estamento jurídico.

Con el objetivo de establecer los aspectos importantes para la formación del sistema penitenciario es necesario incursionar en la cárcel, este concepto se origina del vocablo latín *coercendo* que traduce restringir y coartar. Las cárceles surgieron por la necesidad que tenían algunos hombres de aislar a sus enemigos, las primeras cárceles eran cuevas, cavernas, tumbas y lugares inhóspitos. Las estructuras que serían usadas para este fin se empiezan a desarrollar en Grecia y Roma desde el año 640 DC. (Revelles, s.f, p. 3)

En el libro de Michell Foucault “Vigilar y Castigar” se encuentra un importante aporte sobre la ejecución de las penas ya en un sistema penitenciario “moderno”. Nos sitúa en el siglo XVIII, ahí narra cómo evolucionan los métodos de castigo, su vinculación con la justicia y la explicación de lo que él llama castigo para el alma. Inicialmente los castigos que se ejecutaban como consecuencia de actos contra las normas sociales de la época, eran crueles se enfocaban en causar dolor al cuerpo, muchas veces estos fueron exagerados y totalmente inhumanos; así como lo menciona Cesare Beccaria durante el año 1764 en su obra “Tratado de los delitos y las penas”, hace una crítica a lo que él nombra penas arbitrarias y bárbaras. En esos días los castigos iban desde ser quemados vivos a la tortura en la rueda y mutilaciones a la marcación con fuego.

Con base en lo anterior Foucault a entender la poca importancia que se le daba al delito cometido, ya que en muchas ocasiones era el mismo castigo para una persona acusada de homicidio como para alguien que había realizado un hurto. Para comprender de que trataban las condenas se cuenta el caso de Demians un joven que cometió un homicidio, fue llevado a la plaza central de la ciudad, iba desnudo, estando ahí lo quemaron con azufre, le vertieron aceite caliente y plomo derretido, finalmente lo amarraron de todas sus extremidades al tiempo que las enganchaban a unos

caballos para posteriormente ser desmembrado (Foucault, 2009)

Lo anterior refleja que las decisiones judiciales de esa época fueron estrictas en el cumplimiento de la ley y se observa la ejecución del castigo “justicia” frente a los actos realizados por el individuo, es difícil de aceptar un comportamiento tan radical, ya que promueve la violencia de una manera explícita, no existía de parte de los gobernantes la creencia sobre la reivindicación u arrepentimiento de estas personas, simplemente optaban por la eliminación total del problema.

El sistema penitenciario se construyó y estructuró siempre desde el gobierno de cada época, es así como inicialmente fueron los emperadores, luego los señores feudales y posteriormente los monarcas quienes tenían la decisión inicial y final en los procesos penales, la humanización de las condenas ha sido un proceso largo que sólo es posible de lograr cuando una cantidad significativa de la población tiene un pensamiento en común y consiguen hacer un contrapeso a el rumbo que tiene el gobierno. Las transformaciones se gestan gracias al pensamiento crítico que algunos ciudadanos exponen y en muchas ocasiones es al pasar las generaciones que estos ideales van teniendo efecto:

“Toda pena, dice el gran Montesquieu, que no se deriva de la absoluta necesidad, es tiránica; proposición que puede hacerse más general de esta manera: todo acto de autoridad de hombre a hombre que no se derive de la absoluta necesidad, es tiránico. He aquí pues el fundamento del derecho del soberano a penar los delitos: la necesidad de defender el depósito de la salud pública de las particulares usurpaciones; y tanto más justas son las penas, cuanto es más sagrada e inviolable la seguridad y mayor la libertad que el soberano conserva a los súbditos. Consultemos el corazón humano y encontraremos en él los principios fundamentales del verdadero derecho que tiene el soberano para castigar los delitos, porque no debe esperarse ventaja durable de la política moral

cuando no está fundada sobre los sentimientos indelebles del hombre. Cualquiera ley que se separe de éstas, encontrará siempre una resistencia opuesta que vence al fin; del mismo modo que una fuerza, aunque pequeña, siendo continuamente aplicada, vence cualquier violento impulso comunicado a un cuerpo.” Becharia (2015.p.19)

Es así como Becharia durante el siglo XVIII fue un personaje importante para el cambio del sistema penitenciario, dejó una semilla para visibilizar que una pena segura y proporcionada era más eficaz que una cruel, dejó un indicio sobre la proporción en los castigos, incentivó la supresión de la pena de muerte y las torturas, así como el valor educativo que puede tener una condena.

Teniendo en cuenta lo anterior se puede afirmar que la sociedad llega a un punto de quiebre en donde se hacen cambios radicales en las practicas o tradiciones. De esta manera y como un hecho importante llega en 1782 el señor León Fauche e inicia con el proceso de creación de leyes que marcan un cambio respecto a la manera de condena para estos individuos, se podría decir que ahí comenzó el proceso de humanización de las penas. Algunos de los aspectos principales de este movimiento fue la segmentación de acuerdo con los delitos cometidos y abolición de los castigos violentos por ejemplo el fin de las amputaciones.

Todo esto fue gestándose en Europa y Estados Unidos, cabe resaltar los aportes que realizó Jhon Howard con su obra “El estado de las prisiones en Inglaterra y el país de Gales” en 1777, en este texto se pueden enmarcar los principios de la reforma penitenciaria que actualmente nos rige, ya que establece en la prisión como centro reeducador y resocializador.

A finales del siglo XVIII y comienzos del siglo XIX ya no se tenía el objetivo de castigar

sino de corregir buscando una formación en beneficio de la cura del individuo. Todo esto fue un proceso largo, y es de entender, cada cambio tiene sus adeptos y su oposición, cada vez que la humanidad promueve la transformación se presenta el miedo a ese cambio, es así como se llegó a regular en cada país a diferente tiempo y momento de la historia. En algunos países se siguió con la tradición del pasado, sin embargo, fue trasladado del espectáculo público a un acto administrativo oculto, en donde los largos momentos de sufrimiento para las personas condenadas a la muerte fueron convertidos en un garrotazo o un instante en la guillotina.

Poco a poco el mundo fue cambiando su sistema de judicial, determinó como condena principal la privación de la libertad, en la cárcel los individuos deberían pasar un tiempo determinado de acuerdo al delito realizado, en muchos sitios se optó por la eliminación de la pena de muerte pero se instauró la cadena perpetua, de igual manera se determinaron los diferentes procesos correctivos al interior de las mismas para actos que perturban el orden y la tranquilidad, simulando de cierta manera el pasado de todo este proceso de justicia, por ejemplo la simulación del calabozo.

2.1.1La Cárcel en Colombia

Siguiendo con el objetivo de entender la cárcel en el contexto latinoamericano y con el fin de comprender de una manera adecuada la transformación que esta tiene en Colombia debemos rematarnos al periodo precolombino en donde en este territorio habitaban las culturas indígenas nativas las cuales también tenían una estructura social con normas. Y al desarrollarse de esta manera debían tener castigos los individuos que desobedecieran las mismas, es así como nos remontamos al siglo XV en donde los chibchas tenían un sistema legislativo y penal avanzado en donde contaban

con castigos como pena de muerte al homicida, vergüenza pública al cobarde y tortura al ladrón, esta cultura no tenía establecida la privación de la libertad como castigo.

En la época de la conquista los españoles trajeron su cultura penal, al introducirla se fijó la privación de la libertad como punto intermedio o de espera al castigo final, el cual generalmente era la pena de muerte, tormentos o perdones, esta aplicaba para los ciudadanos españoles y criollos, los nativos no eran considerados ciudadanos por lo mismo no contaban con libertad y no podían privarlos de algo que nunca tuvieron.

Posteriormente en la época colonial siglo XVIII el poder eclesiástico logró introducirse en las decisiones penales, y aparecieron las abjuraciones, represión y penitencias, de igual manera se inicia como forma de subsanar delitos las multas, prisión y la confiscación de bienes. La privación de la libertad se llevó a cabo en mazmorras, presidios de Cartagena y Tunja, aparecieron las primeras cárceles llamadas La cárcel del Divorcio, la de Zipaquirá y Santa Fe.(INPEC,s.f, p.1) En el periodo de Independencia durante la transformación que vivió Colombia hacia un estado – nación se importaron modelos penitenciarios españoles y franceses, se definió el fin de la tortura, así mismo se impone la prohibición de trasladar cualquier persona a prisión si no fue legalmente conducido a ella.

varios autores se refieren a un proceso de privatización u ocultamiento de los castigos, fruto de cierto “refinamiento” o cambio de “sensibilidad”, que despreciando los castigos públicos y violentos, terminó por consolidar las “prisiones modernas” durante los siglos XVIII y XIX en Europa y Norteamérica. En la Bogotá del siglo XIX y en general en el país –federal o centralizado–

, este proceso no tuvo del todo lugar, aun cuando se suprimió legalmente el castigo de vergüenza pública en 1849, y paulatinamente se abolió la espectacular pena de muerte (retomada en 1890). (Soto, 2017 p.57)

Como importantes sucesos que se desarrollaron posteriormente está en 1890 la creación de la primera cárcel para mujeres, dirigida por las religiosas del Buen Pastor, en 1934 se engendra el primer código penitenciario colombiano, el cual contiene los primeros lineamientos nacionales de la administración penitenciaria. En 1940 inicia el auge de la construcción de prisiones, se organizan todos los mecanismos y dispositivos de control al interior de algunos de los establecimientos carcelarios más importantes del país como la penitenciaría la Picota, Popayán y Palmira, finalmente en 1992 el decreto 2160 fusiona la Dirección General de Prisiones del Ministerio de Justicia con el Fondo Rotatorio del Ministerio de Justicia y se crea el INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO Y CARCELARIO – INPEC.

2.1.2 Personas Privadas de la Libertad (PPL)

Como una forma humanizada de nombrar a una persona que por sus actos, o presuntos actos es condenada a pasar un tiempo tras las rejas, detención intramural o en un establecimiento carcelario, las organizaciones internacionales como la ONU (Organización de las Naciones Unidas) (2011) y la OEA (Organización Interamericana de derechos humanos) (2011) con el fin de luchar por los derechos humanos de todas las personas, sin importar su estrato, raza, género y en este caso particular condición establecen la manera correcta y legal de referirse a estos individuos como PPL (Personas privadas de la libertad).

Para visibilizar la batalla que desde la democracia ha llevado a cabo la OEA, en la CIDH (Comisión internacional de derechos humanos) en el documento “Principios y Buenas Prácticas sobre la Protección de las Personas Privadas de Libertad en las Américas” (2008) encontramos todos los lineamientos que ayudan o buscan ofrecer un trato digno y un mínimo de valores para las personas que infringieron la ley.

“Se les protegerá contra todo tipo de amenazas y actos de tortura, ejecución, desaparición forzada, tratos o penas crueles, inhumanos o degradantes, violencia sexual, castigos corporales, castigos colectivos, intervención forzada o tratamiento coercitivo, métodos que tengan como finalidad anular la personalidad o disminuir la capacidad física o mental de la persona”. (Organización de los Estados Americanos, 2011)

Con el fin de hacer una contextualización reciente del tema se indagó sobre las condiciones de vida que tienen las personas privadas de la libertad, se encontraron importantes argumentos en la ponencia “la violación de los derechos humanos en la cárcel: propuestas para reivindicar la dignidad humana del ciudadano interno penitenciario y promover el ejercicio de sus derechos una se enfoca en la vulneración de los derechos humanos como el hacinamiento y tugurización” del autor (Río, 2017) que por su trabajo en Perú ayuda a centrar los problemas penitenciarios en el contexto latinoamericano. Este texto enmarca algunas razones por las cuales a las personas privadas de la libertad no se les garantizan ciertos derechos mínimos como: la igualdad de trato, libertad de expresión, de conciencia y de religión, salud, trabajo, educación y recreación al momento de su estadía en prisión; el hacinamiento y la tugurización vinculados totalmente a un aparato político corrupto genera que estas personas comiencen una carrera criminal, en donde

deberían resocializarse y reeducarse para así llegar a tomar una conciencia y un cambio de actitud.

En las prisiones colombianas existen espacios específicos donde cumplen su condena exclusivamente personas en condición de discapacidad. Es el caso del patio Piloto 2000 en La Cárcel y Penitenciaría de Media Seguridad de Bogotá - 'La Modelo, y es ahí en donde se encuentran las personas participantes de este trabajo. Al ser personas con distintas condiciones físicas es de entender que sus vidas tienen ciertas diferencias frente a personas con sus capacidades físicas completas. Por tanto, en el texto “Los derechos de las personas con discapacidad; especial atención a la discapacidad en el medio penitenciario” (Revilla,2015) se puede entender las situaciones de una persona discapacitada o como se menciona en la tesis “disminuidos físicos, sensoriales y psíquicos” durante su tiempo privado de la libertad, se hace un análisis sobre los elementos y características físicas de los espacios, así mismo las actividades diarias que deberían realizar para lograr en ellos una reinserción. “Las personas con diversidad funcional tienen, por tanto, derecho a un tratamiento penitenciario específico según sus características, distinto del que se aplica al resto de personas privadas de libertad para así alcanzar los objetivos de la imposición de una pena o medida de seguridad” (Revilla 2015, p.56)

Del texto mencionado anteriormente sobresale el deseo de abolir la discriminación y la segregación hacia este tipo de población, se menciona la intención del derecho a un tratamiento penitenciario específico, esto sería el ideal de cualquier prisión para que fueran instituciones con un fin social donde cada persona que ingresa pueda volver a la libertad con una mentalidad diferente, le aporte a su vida y a su entorno. Por tanto, discapacidad es en todo caso algo normal para el sistema penal, por lo que todas las cárceles y prisiones sin importar el país donde estén

ubicados deberían tener estos espacios adaptados ya que las personas en esta condición al haber cometido algún delito deben pagar igualmente la condena. En Colombia se encuentra las siguientes cifras:

Referente a la población discapacitada (1.015), es de anotar que al discriminarla por tipo de discapacidad (estructurar y/o funcional), la cifra es superior (1.331) teniendo en cuenta que un(a) interno(a) puede registrar inhabilidad tanto en estructuras como funciones corporales. De acuerdo con lo anterior, se tiene 630 personas (47,3%) que tiene comprometida su estructura corporal (partes anatómicas del cuerpo como órganos, extremidades y sus componentes) y 701 individuos (52,7%) las funciones fisiológicas de los sistemas corporales (incluyendo las funciones psicológicas) (INPEC, 2019, p. 36)

Tabla 29. Población reclusa por tipo de discapacidad corporal

Regional	Estructuras Corporales					Funciones Corporales					Población reclusa con discapacidad		
	Sindicados		Condenados		Total	Sindicados		Condenados		Total	H	M	Total
	H	M	H	M		H	M	H	M				
Central	5	31	6	206	248	3	25	8	228	264	22	490	512
Occidente	0	21	8	99	128	0	31	4	119	154	12	270	282
Norte	0	19	0	42	61	0	17	0	18	35	0	96	96
Oriente	0	16	2	51	69	0	15	1	77	93	3	159	162
Noroeste	1	11	0	38	50	1	16	7	49	73	9	114	123
Viejo Caldas	1	11	1	61	74	0	8	3	71	82	5	151	156
Total	7	109	17	497	630	4	112	23	562	701	51	1.280	1.331
Participación	18,4%		81,6%		100,0%	16,5%		83,5%		100,0%	3,8%	96,2%	100,0%
	47,3%					52,7%					100,0%		

Fuente. SISIPPEC WEB – Enero 2019

2.2 El deporte

El termino deporte tiene diversas características y aspectos que en la actualidad asociamos no solo al hecho explícito de la actividad física, sino que se ha convertido en un fenómeno social, este se ha introducido como actividad distractora, forma de entretenimiento, espectáculo, y

claramente se involucra al ocio, competencia y método de recreación. Las características y aportes se pueden encontrar en diversos caminos según los autores que se elijan, gracias al amplio uso que le han dado se encuentra gran variedad de objetivos que se han conseguido desde diferentes momentos de la historia.

Para obtener una definición inicial del término nos dirigimos al Diccionario de la Real Academia Española de 1992 en esta se menciona deporte como “recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre”. Todo esto va dando un norte para lograr el enfoque de los beneficios que se pueden obtener si se profundiza en la realización de alguno de los deportes que en la actualidad existen.

Para tener un origen claro de este concepto debemos remontarnos al siglo XI y XIII, es en esta época donde desde algunas lenguas latinas se origina el concepto deporte, se encuentra inicialmente en autores como Geoffrey Chaucer, Shakespeare y Byron, ellos buscaban una palabra que abarcara toda esa gran cantidad de actividades que en la actualidad conocemos, y las cuales sin saber su nombre exacto podemos incluir en esta categoría.

“La concepción del término deporte, anteriormente llamado “deporteae” se entendía cómo salir, sacar un objeto, llevarlo lejos, respirar aire puro y hacer ejercicio; de esta manera se adecuó la palabra para entender lo que hoy se denomina deporte, que a través del tiempo se ha venido conservando esta idea acerca de la interacción con los contextos abiertos, (respirar aire puro y demás).” Gaviria, Martínez (2019.p.42)

Los deportes en su mayoría evolucionaron del juego y de acuerdo con las culturas que han ido impactando fueron transformándose y de cierto modo adaptándose; En la actualidad se puede encontrar una segmentación por ciertas diferencias que se crean entre deporte pedagógico, deporte para todos y deporte competición.

El deporte pedagógico no implica que solo él posea un carácter o valor educativo, sino que se refiere al utilizado en la edad escolar como un medio de la Educación Física en el proceso del desarrollo integral del educando. Por deporte para todos, se entienden aquellas actividades físico-deportivas que, en personas generalmente adultas, propicia valores de tipo higiénico, social, ocupacional, etc. El deporte competición precisa incluso de subdivisiones, según sea el nivel en que se practique: «alta competición» (García, 1994 p. 62)

Estas diferencias son relevantes para la aplicación del deporte de acuerdo con el contexto y a los objetivos pensados en la población a tratar, esto llevándolo un poco más a la actualidad, en donde el deporte se debería usar con un fin.

El deporte encuentra gran respaldo y un objetivo claro al ser un tema importante para las reuniones políticas globales, es en la Carta Europea del Deporte (1992), donde se define al deporte como:

“todo tipo de actividades físicas que mediante una participación organizada o de otro tipo, tenga por finalidad la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o el logro de resultados en competiciones de todos los niveles”. (p.8)

De aquí en adelante es tema importante para la humanidad, por lo mismo para la Asamblea General de las Naciones Unidas en el año 2003 determinó la creación de la resolución N° 58/5 titulada “El deporte como medio para fomentar la Educación, el Desarrollo y la Paz” lo cual hizo eco a nivel mundial.

2.2.1 Deporte Social

El deporte tiene una gran cantidad de características que aportan a la desarrollo e integración humana, así mismo representa actividades que motivan la adquisición de valores y comportamientos que promueven la construcción de tejidos sociales sólidos. Por esta razón el deporte ha sido usado por gobiernos y estados como medio para llevar a cabo objetivos entorno a este tema, al generalizarse su uso para este fin social se concretó el término “deporte social” y se puede afirmar que el deporte consiguió su mayor triunfo al involucrarse en este tema, de ahí paso de ser algo recreativo a tener una concepción positiva en todo el mundo.

Buscando algunas definiciones de autores del Deporte Social encontramos a Van Lierde citada en (Laiño, Tuñón y castro, 2014, p.6) “todas las acciones humanas destinadas a promover la participación en el deporte” lo cual traduce no solo la practica sino la gestión de este, el hecho de querer involucrar otras personas con o sin un interés personal en la ejecución de alguna de los miles de prácticas deportivas.

Teniendo en cuenta lo anterior el “Deporte para Todos” de José Antonio Serrano ofrece una amplia cantidad de información estadística y reflexiva sobre la introducción del deporte en la sociedad. El cómo es concebido por las personas de común y la importancia que el deporte tiene

como formador social, aspecto importante para la que en su momento se llamó Federación Internacional de Deporte para Todos. Esta luchaba para introducir en todos los países el deporte como un hábito sin importar condiciones sociales, físicas y económicas.

Con base en lo anteriormente mencionado es importante resaltar las diferentes acciones que personas particulares u organizadas en instituciones han tomado para hacer que en la sociedad la práctica deportiva alcance niveles altos, ya que entienden los beneficios sociales, para la salud y en general para una vida plena que esta práctica conlleva.

2.2.2 Deporte Adaptado

Encontramos que, con la práctica deportiva, muchas veces iniciada como ocio, la persona se enfrenta a sí misma conociendo sus capacidades, sus necesidades, aprende a marcarse metas, siente que tiene control sobre su vida y adquiere una mayor autoestima. (Moya. 2014, p.12).

El deporte adaptado o inclusivo se presenta a personas que por sus capacidades físicas y/o cognitivas requieren algunas modificaciones para poder practicarlo, esto no cambia en ningún momento la posibilidad que la práctica deportiva presenta a cualquier individuo de desarrollar sus capacidades. El deporte se presenta como una posibilidad de conocerse a sí mismo y como se menciona anteriormente genera en las personas la sensación de tener el control de su vida, ayuda en el desarrollo positivo de la autoestima y por esta razón el deporte tiene innumerables beneficios individuales y sociales.

Para poder aplicar un deporte a personas discapacitadas se debe adaptar, a este se le hacen

ciertas modificaciones y así lograr una compensación a las condiciones de cada persona (Reina. 2010). Adaptar un deporte tiene como base la inclusión, que inicialmente se puede observar de manera física, sin embargo, a largo plazo afecta los factores psicológicos, y es en donde se ve el gran cambio y el triunfo de la adaptación de cualquier deporte. De igual manera se analiza el deporte adaptado en personas discapacitadas desde el aspecto psicológico, estos atletas se vincularon de forma total a esta práctica (Navarrón et al.,2018). Lo anterior justifica lo beneficioso que para una persona termina siendo la práctica deportiva, los sentimientos que esta genera, así como el progreso físico y psicológico que va siendo difícil de negar, todo esto sumado hace que el individuo se aferre a el deporte y la ausencia de este lo sienta en su vida.

Es importante establecer que existen muchos deportes que ya poseen adaptaciones, ya que se ha avanzado mucho en la promoción de los deportes para la obtención de deportistas con el objetivo de llegar a juegos paralímpicos, sin una cantidad mínima de personas vinculada a cada una de las disciplinas deportivas es imposible construir clubes, ligas y federaciones. La adaptación de un deporte toma en cuenta generalmente los siguientes ítems:

El reglamento (por ejemplo, permitiendo el doble regate en el baloncesto en silla de ruedas respecto de la versión a pie).

El material (por ejemplo, el uso de un balón sonoro en modalidades deportivas para personas con discapacidad visual).

Las adaptaciones técnico-tácticas (que tendrán en cuenta las exigencias formales y funcionales del deporte adaptado de que se trate).

La instalación deportiva (más allá de la adaptación en relación con su uso accesibilidad universal- suelen utilizarse adaptaciones según la modalidad, como por ejemplo los relieves en las líneas del campo en deportes como el goalball o el dibujo de las líneas del terreno de juego en la

instalación de la que se trate, como en el caso del deporte anterior o la boccia). Moya (2019.p.42)

El trabajo de adaptación deportiva tiene su origen posterior a la segunda guerra mundial, Javier Pérez en su ponencia “La investigación en ciencias del deporte aplicadas al deporte adoptado” nos brinda un importante aporte de la historia del deporte adaptado, él nos sitúa posterior a la segunda guerra mundial, donde todos estos jóvenes ex soldados que quedaron discapacitados fueron tratados como héroes de guerra y el deporte ayudo en su proceso de rehabilitación física, así mismo resalta la mejora en aspectos psicológicos, socio afectivos y también en la reinserción social.

“Entendemos el deporte inclusivo como aquella actividad física y deporte que permite la práctica conjunta de personas con y sin discapacidad ajustándose a las posibilidades de los practicantes y manteniendo el objetivo de la especialidad deportiva que se trate. Supone un ajuste o adaptación en las reglas y el material utilizado con el fin fomentar la participación y efectiva de todos los participantes. Más allá, el deporte inclusivo es una actitud hacia la práctica deportiva a todos los niveles y gracias a la investigación aplicada sabemos de sus beneficios a nivel de sensibilización, conocimiento y respeto a la diferencia, así como de fomento de hábitos de vida saludables a través de estilos de vida activos” Pérez. (2014. P.16)

Teniendo en cuenta lo anterior se entiende que el deporte es versátil y moldeable a cualquier situación o circunstancia, así mismo se resaltan los beneficios que tienen en las personas, sean o no discapacitadas, sin embargo, si la intención es generar un alto impacto social, es relevante aplicarlo a personas en condición de discapacidad, de igual manera se puede lograr algo socialmente importante si se combina deporte adaptado y privación de la libertad.

Algo importante que se debe mencionar es la concepción actual que se tiene de discapacidad,

anteriormente solo se tenía en cuenta el factor físico-personal, el tipo de limitación que presentaba la persona, sin embargo, con el fin de establecer un punto en común para todos los países entorno a la discapacidad la OMS (Organización mundial de la salud) en el año 2001 estableció la siguiente definición “término genérico que incluye déficit, limitaciones en la actividad y restricciones en la participación. indica los aspectos negativos de la interacción entre un individuo (con una condición de salud) y sus factores contextuales (factores ambientales y personales)”. Esto traduce la importancia que presenta el ambiente, entorno y condiciones geográficas en donde se encuentra el individuo, así como el factor humano de interacción, entonces discapacidad es igual a condición de salud sumado a factores personales y factores ambientales.

Para ejemplificar lo anterior podemos hablar de dos personas que presentan una condición de salud similar que los obliga a usar una silla de ruedas para movilizarse, ambos tienen la misma limitación, sin embargo, no se encuentran en el mismo punto geográfico, uno vive en un país desarrollado y el otro en uno en vía de desarrollo, esto afecta claramente los factores que establecen la misma discapacidad, de igual manera las capacidades personales que desarrollan según el estilo de vida derivado de la condición socio económica que cada uno posee.

De esta manera una persona con limitación, cuya movilidad debe hacerse en silla de ruedas puede desarrollar unas capacidades distintas a otra persona en igual situación, la primera al vincularse a algún deporte puede desarrollar una movilidad mejorada de gran manera frente a otro

individuo y así la discapacidad de estas dos personas no será la misma. Sin embargo, en el momento que dos sujetos deseen vincularse a una misma disciplina deportiva es muy importante analizar las características físicas y limitaciones con las cuales llegan puesto que se requiere determinar si presentan una desventaja importante frente a los otros, de igual manera con esto se busca establecer la disciplina deportiva que mejor se adapta a cada persona. Lo anterior teniendo se centra en la hipótesis de un sujeto que posee una amputación en la mano, este presentará algunas dificultades mayores si desea practicar natación, esta limitación afecta de una manera directa su desempeño caso contrario si quisiera realizar la práctica del atletismo en la modalidad de maratón.

Por otro lado, las prácticas con un fin saludable, muy en boga actualmente en nuestra sociedad occidental, está siendo cada vez más demandada por personas con discapacidad, normalmente relacionadas con el mantenimiento / mejora de la condición física (“physical fitness”) (Moya. 2014). El deporte tiene dos aristas, una competitiva y otro recreo deportivo, muchas veces el hilo que las separa es muy delgado, pero es innegable la mejora física y psicológica que la práctica de estas actividades presenta a los sujetos, es por esta razón que desde el ámbito médico se incita el inicio de estos deportes más aun en personas con movilidad reducida.

En este sentido, animamos a los interesados a practicar un deporte ajustado a sus características, que seguro revertirá en positivo en su salud, su autonomía personal y por extensión en su calidad de vida. (Moya, 2014, p.34)

2.3 Calidad de Vida

El ámbito académico promueve la investigación, en esta existe un constante interés por reconocer cualidades de los diferentes temas que están en nuestro entorno, aquellos que nos afectan como seres humanos, así mismo la evaluación de aspectos ya definidos, puesto que todo es posible de cambiar, mejorar o empeorar según la subjetividad u objetividad que se plantee al tema estudiado. Lo anterior es una de las razones por las cuales el termino calidad de vida en estos momentos no tiene un concepto totalmente definido, pero si un rumbo marcado, de esta manera se genera un interés desde la investigación por obtener y comprender el sentido que para las PPL (personas privadas de la libertad) en condición de discapacidad física tiene el concepto calidad de vida.

Teniendo en cuenta que no se ha logrado establecer una definición conjunta, en la cual todas las personas que han trabajado con el concepto calidad de vida estén de acuerdo, es necesario aclarar que los planteamientos subjetivos que cada autor le ha ido sumando a este término son los que han creado un valor a esta palabra.

El termino calidad de vida (CV) puede remontarse a los Estados Unidos después de la Segunda Guerra Mundial, como una tentativa de los investigadores de la época de conocer la percepción de las personas acerca de si tenían una buena vida o si se sentía financieramente seguras (Urzua, Caqueo, 2012, p.62). Lo anterior viene de las primeras definiciones que le daban a esta palabra, en las cuales se tenía la concepción sobre la importancia de las características ambientales y de entorno con las cuales contaba cada persona, le daban un muy alto valor al dinero que poseía cada sujeto para afectar la percepción de calidad para la vida. No obstante, una gran cantidad de

personas con una estabilidad económica soñada por otros presentaron una sensación de infelicidad que hicieron cuestionar las características esenciales de para tener calidad de vida.

Es así como el termino CV fue involucrando muchos más ámbitos, abarcando la vida misma, viendo la importancia del bienestar social y entendiendo lo fundamental de los aspectos subjetivos de la vida. “la percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones. Supone la satisfacción mínima aceptable del complejo de necesidades y satisfactores en las dimensiones individual, familiar y comunitaria en los ámbitos locales, regionales y nacionales” (Leman, el, at. 2009)

La vida comprende factores que son difíciles de cambiar, sistemas que son más complejos que el deseo de cambio de un individuo, hay circunstancias que no se pueden alterar, estas se transforman en aspectos objetivos de la vida, para dar un ejemplo se puede establecer el diagnostico a un joven de una enfermedad crónica, esta definirá en el sujeto un aspecto que no podrá modificar, solamente podrá adaptarse, y es la forma en que asuma este padecimiento lo que enmarcará las sensaciones que determinen la satisfacción de su vida. Los seres humanos son sociables, y es difícil no establecer puntos de comparación entre similares, es este uno de los factores que más influye en los conflictos subjetivos de la calidad en la vida. Así mismo las sensaciones de este sujeto con la enfermedad crónica se registrarán por el estilo de vida que pueda ver en otros que no posean esta condición, también actividades que él hacía y ya no podrá realizar de la misma manera son un claro ejemplo del constante punto de evaluación que esta persona tendrá. Viendo desde otra perspectiva los aspectos que no se puede cambiar podemos mencionar el caso de una persona que nació con

una discapacidad física, el cual tendrá una concepción diferente de vida en donde muy probablemente cada mejoría física que adquiriera serán un punto de satisfacción ya que no tiene un referente de comparación hacia actividades que realizaba en un pasado.

La calidad de vida abarca los aspectos físicos, sociales y psicológicos de cada persona, entiende las afectaciones de cada individuo, establece la satisfacción de su vida según lo que es capaz de hacer, que tan útil se siente, como es concebido por otras personas, el rol que tiene en la sociedad y así se podría nombrar infinidad de aspectos que determinan este concepto en cada individuo. La relación de lo subjetivo y lo objetivo marcará la satisfacción sobre cada aspecto adquirido y vivido, es así como se menciona a continuación: Desde esta perspectiva, las condiciones de vida pueden ser establecidas objetivamente mediante indicadores biológicos, sociales, materiales, conductuales y psicológicos, los que sumados a los sentimientos subjetivos sobre cada área pueden ser reflejados en el bienestar general. Este grupo de definiciones intentaría conciliar la discusión acerca de considerar a la CV desde un punto de vista netamente objetivo o desde uno subjetivo. (Urzua, Caqueo, 2012, p.64).

2.3.1 Calidad de Vida en la Cárcel

La calidad de vida tiene una gran incidencia del contexto, es así que las prisiones y toda su organización interna afecta de forma directa este factor en cada una de las personas; la calidad de vida como se ha mencionado anteriormente es subjetiva y no siempre se ve afectado esto de la misma manera en las personas del mismo contexto. De esta manera para algunas personas la aceptación del encierro no conlleva en el mismo grado a una disminución de la calidad de vida.

Un hecho es claro: mientras algunos hombres se adaptan con entusiasmo a los desafíos del

contexto penitenciario, hay otros que sufren de manera indiscutible, y unos otros claramente forcejean con dificultad su estadía en prisión. Los tres grupos son de igual interés para nosotros, porque nos muestran diferentes perspectivas sobre las características de las prisiones y las necesidades de los internos. Pueden explicar por separado las transacciones hombre-ambiente que son congruentes (donde las características del ambiente responden a las necesidades del individuo), incongruentes (donde las características están en conflicto con las necesidades), o negociables (donde la situación se sobrelleva en una lidia constante) Toch. (Citado en Martí, 2017,p.15)

Sin embargo, en las cárceles existen otros factores que pueden cambiar el sentido de calidad de vida que cada una las PPL tiene; el autor José Eduardo Carlos Becerra Calderón en su texto “Hacinamiento penitenciario y Calidad de Vida del adulto mayor interno del Penal del Callao Año 2018” menciona las dimensiones física, social y psicológica que inciden ampliamente en este sentir. Es posible que a una persona la afecten una o todas las dimensiones en su calidad de vida, de ahí la importancia de entender cada dimensión y su grado de afectación.

Dimensión Física

Responsabilidad en Salud: depende de cada uno, de actos y actitudes diarias. Dependiendo tanto de su alimentación física como afectiva, llevando una vida activa o pasiva, la manera de ver la vida, pensamientos superiores conservados en nuestra mente, emociones, actitud para enfrentar la vida, sentirnos plenos y realizados o no, de encontrar sentido a nuestra vida o no, descubrir el propósito de nuestra vida. Aparicio y Delgado (Citado en Becerra,2019, p.22)

Esta dimensión está relacionada con las necesidades básicas en la vida de las PPL, tiene que ver con la alimentación, higiene personal y actividad física.

Dimensión Social

Conjunto de relaciones sociales que se presenta en el medio, donde las personas tienen influencia de las relaciones sociales favoreciendo, entorpeciendo la calidad de vida en sus distintas áreas de desarrollo. Piña (Citado en Becerra,2019, p.23)

Esta dimensión abarca las relaciones sociales funcionales, también la importancia de actividades divertidas y de descanso, las cuales generan una oposición a conductas como el aburrimiento y falta de creatividad que son las que disminuyen el sentido de calidad de vida.

Dimensión Psicológica

Abarca emociones e intelecto; existiendo la necesidad de dar y recibir afecto, compartiendo emociones, eliminando tensiones de estrés, confianza en sí mismo, ubicando y tomando decisiones que le permitan tener una vida de buenos caminos para él y demás. Flores, Hernández (Citado en Becerra,2019, p.23)

El factor psicológico es el que tiene un mayor peso en las PPL, es en esta dimensión que se ven más casos en la disminución del sentido de calidad de vida; aquí la parte emocional de cada individuo incide drásticamente en la autoconfianza, estabilidad emocional, fortaleza y autoestima. Las emociones son respuestas a estímulos significativos el neurofisiológico y bioquímico, producen cambios corporales preparando al organismo haciendo frente a los requerimientos de su medio. Flores, Hernández (Citado en Becerra,2019, p.23)

2.3.2Calidad de Vida y Deporte

El deporte es una actividad que ha estado presente en nuestra cultura, básicamente es un

proceso histórico el cual no se puede ver como un hecho aislado socialmente, sino que está implícito culturalmente. El deporte apoya y fortalece las formas de pensar, de ser y de comportarse del ser humano y de las poblaciones. En este sentido, el fenómeno deportivo apunta a las necesidades humanas y crea un marco para su desarrollo. (Duarte, Cáliz, 2005, p.15), Lo mencionado anteriormente va relacionado totalmente a influir en el bienestar, y esto apoya el sentido subjetivo de la calidad de vida, en este caso para las PPL.

2.4 Pedagogía y Educación

El hombre, como ya indicaba Platón, no es educado sino por la comunidad y en sí misma. Esto es, el hombre, para llegar a serlo, necesita del hombre. Esta es la idea radical de la educación y el sentido de la parábola de la educación espiritual expresado por Platón, especialmente en «El Banquete» (Citado en Pérez, 2002, p. 194)

Para poder hablar de pedagogía se debe entender que es uno de los segmentos que componen la educación, esta última es considerada una ciencia, y se apoya de la primera para lograr su objetivo. La pedagogía y la educación son complementarias, no iguales y su encadenamiento genera la manera adecuada de llegar al fin educativo. La pedagogía es una rama de la educación encargada del examen y análisis a través de formas de estudio y técnicas metodológicas.

Como se estableció anteriormente la educación termina siendo el fin, esta se gesta con procesos analíticos y metodizados que dependen de la rama que se desee desarrollar. Cuando la educación se fracciona se establecen las siguientes subcategorías: educación física, educación

moral y educación intelectual estas partes se nombra en el texto sobre el pensamiento educativo de Jhon Lock, ahí genera un contraste entre lo rígido y versátil de estas características específicas de la educación (Gallo, 2006). En el caso particular de la educación física se puede decir que gesta en el ser humano la vitalidad corporal, mejora las condiciones de salud, y es necesaria para adquirir las capacidades corporales que hagan posible la reacción a los deseos del espíritu, así mismo esta categoría es el complemento directo de la educación intelectual, la cual es la que brinda las herramientas necesarias al ser humano para obtener y desarrollar procesos intelectuales, los cuales son fundamentales en la obtención de la libertad de pensamiento y las capacidades mentales en la ejecución de cualquier proceso analítico y científico. Por último, la educación moral tiene un beneficio mucho más espiritual, esta trata de llegar al alma de cada individuo, afecta la toma de decisiones apelando a lo correcto y lo erróneo, llega a la adquisición de la virtud.

El sistema carcelario debe fundamentar los procesos de privación de la libertad en la educación, esta es la manera adecuada para obtener transformaciones sociales reales y que afecten las decisiones de los individuos en pro del bienestar general. Como se mencionó anteriormente según Jhon Lock todo proceso educativo incluye tres categorías, en el caso específico de este trabajo la balanza se inclina en el ámbito físico, esta no solo se centra la corporalidad, ya que al tratarse de un deporte este genera la inclusión total de la educación intelectual y moral. Así la enseñanza de un deporte en prisión puede concluir en beneficios que muchas veces no se tienen planeados.

El método con el cual se desarrolla el proceso de enseñanza de cualquier deporte tendrá que pasar por el estudio pedagógico del mismo, solo así se obtendrá el mayor beneficio, de esta manera la disciplina deportiva pasará de ser el fin al medio que ayuda y haga crecer comportamientos y

sensaciones en cada individuo. La educación y pedagogía no se centra en un saber por el solo hecho de transmitirlo, esta ciencia pretende una base de conocimiento para los individuos afectados, sin embargo, para cada persona se desarrollan diferentes habilidades, capacidades mentales e intelectuales que enriquecen el aprendizaje de un grupo.

Este trabajo se enfoca en la educación social, se utiliza un deporte el cual se va a transmitir con ayuda de herramientas pedagógicas que no solo cree en los sujetos afectados el desarrollo de habilidades físicas e intelectuales sobre la disciplina compartida, sino que gesten en ellos sensaciones afectivas y emocionales que en conclusión mejoren la vida personal y social de los mismos. El deporte social ha sido ejecutado y de igual manera estudiado con el fin de establecer los beneficios que genera: Cultivando los valores de la persona, se construye una sociedad justa y feliz. La teoría de la Educación Social en Pestalozzi se basa en un realismo social y, al propio tiempo, en un humanismo que lleva a un ardiente deseo de bienestar social para todos y, por consiguiente, de justicia social. Subraya el valor formativo de la vida austera y la educación de la voluntad a través de la lucha que impone la vida. (Pérez, 2002).

Como se estableció anteriormente los sistemas penitenciarios se fundamentan en la educación, en el caso específico de Colombia encontramos el Modelo pedagógico del INPEC en el cual se traducen todos los objetivos que tiene la privación de la libertad para esta institución. El aspecto cumbre es la resocialización, por lo cual muchos de los textos se redactaron en pro de este fin. La pedagogía la contextualizan y traducen para que todos sus integrantes incluso los que no tienen un conocimiento en esta área puedan ayudar al objetivo de la institución, esto es una manera de incentivar las practicas adecuadas. Algo que se puede resaltar es el entendimiento y promoción

de la practica grupal “Esto implica que los seres humanos manifiestan lo que son a través de sus actividades, es decir, a través de las prácticas sociales que se cristalizan en hechos o actos sociales ubicados en un contexto determinado.”

Con lo anterior abren una puerta que promueve la gestación de prácticas grupales en torno al desarrollo de un mejor ambiente social que creen un cambio del pensamiento individual en pro de la comunidad. De igual manera se puede resaltar es el siguiente “La conciencia social del ser humano se desarrolla con la reconstrucción y resignificación teórica de la praxis individual y colectiva. Esta construcción simbólica ocurre por procesos de interacción e interiorización consciente de las actividades de las que es actor colectivo y protagonista individual.”

3.Marco Metodológico

Con el fin de llegar al objetivo propuesto en este trabajo, el cual se desarrollará para la cárcel y penitenciaria la Modelo de Bogotá, patio Piloto 2000 con población en condición de discapacidad física, se crea la necesidad de elaborar una metodología que apoye y garantice el cumplimiento de los objetivos planteados de acuerdo con la Investigación Holística (Hurtado, 2000) y que vaya acorde con las condiciones y restricciones de la cárcel. Así mismo es imperativo la obtención de la información necesaria y la certeza sobre la creación de los contenidos deportivos con los cuales se gestará el producto y conclusiones de este proyecto.

3.1Investigación Holística

El holismo “su raíz *holos*, procede del griego y significa “todo”, “íntegro” “entero “completo”, y el sufijo *ismo* se emplea para designar una doctrina o práctica. Podría decirse que el

holismo es la doctrina o la practica de la globalidad o de la integralidad. (Weil, Citado por Hurtado 2000.p.22). De esta manera esta metodología surge para proporcionar una metodología más completa y efectiva para personas en diversas áreas de conocimiento, esta logra generar un proceso global, evolutivo, integrado y organizado.

Como respuesta a una necesidad de integración entre los temas deportivo, carcelario y calidad de vida que llevarán al desarrollo de una cartilla que cumpla con el objetivo de este proyecto, se hace necesaria la implementación de un enfoque holístico de investigación; Esta propuesta fue desarrollada por la investigadora Jacqueline Hurtado de Barrera, con esta se busca tener una mirada totalizadora del tema y centrar la atención de la investigación en el desarrollo de los objetivos como logros sucesivos. “La holopraxis constituye la práctica global de la investigación en sus múltiples dimensiones y comprende la totalidad del proceso, desde su génesis hasta su culminación” (Hurtado, 2000 p.118). Así se logra estudiar un fenómeno de manera específica sin perder el sentido amplio que se constituye en la unión de toda la investigación.

Lo anterior se ve reflejado en los diferentes pasos que tiene explícita la investigación holística, estos se denominan estadios, y deben entenderse como fases que sitúan bases integradoras de la investigación y/o acciones proyectivas que establecen una comprensión para continuar con la ejecución de otros pasos y así llegar al cumplimiento del objetivo general. Este modelo de investigación está descrito como una espiral denominada específicamente la espiral holística de la investigación “Cuando los logros de cada etapa de los métodos se organizan como niveles de conocimiento, aparece la espiral holística. La espiral holística es un modelo donde se complementan los diferentes métodos de investigación en sus relaciones paradigmáticas”.(Hurtado, 2000 p. 129)

Cada investigación establece un número diferente de estadios a trabajar para llegar a una conclusión, sin embargo, la espiral holística permite que posteriormente a lo que fue la culminación de un trabajo investigativo comience uno nuevo gracias a los estadios consecutivos que se pueden desarrollar, de esta manera lo que fue una conclusión para un investigador puede ser el punto de partida de otro. Lo anterior conlleva a lo que Hurtado denomina holotipo, los cuales están explícitos dentro de cada estadio y en sí mismos la investigación completa vendría siendo uno, es por esto que se entiende como holotipo de este trabajo la unión armónica que se crea entre los conceptos sistema penitenciario y deporte adaptado para dar respuesta a un interrogante sobre calidad de vida.

Teniendo en cuenta el tipo de investigación según la espiral holística, así mismo basados en el resultado que se desea obtener y el estadio en el cual se dejará el trabajo de investigación, se elige como ruta a seguir la investigación proyectiva.

3.2 Investigación Proyectiva

“La investigación proyectiva consiste en la elaboración de una propuesta, un plan, un programa, un procedimiento, un aparato..., como solución a un problema o necesidad de tipo práctico, ya sea de un grupo social, de institución, o de una región geográfica, en un área particular del conocimiento, a partir de un diagnóstico preciso de las necesidades del momento, de los procesos explicativos involucrados y de las tendencias futuras.” Hurtado. (2002.p. 566)

En base a lo anterior y como una forma de investigación que se crea basada en la realidad del momento y como una forma de llegar a un fin social que incida directamente en la población

carcelaria a través de un producto, este trabajo se enmarca bajo el proceso de investigación proyectiva. Así mismo por lo específico y riguroso en la recolección de datos, el análisis y encadenamiento entre las categorías determinadas se construye este trabajo como un holotipo, lo que se traduce en una investigación con características únicas.

Esta investigación se establece entre las proyectivas basados en que tiene explícito la solución de una problemática y la creación de un producto (Cartilla) en el cual está consignada un programa deportivo y reflexivo con el fin de incidir en la calidad de vida de las PPL'S en condición de discapacidad. “Las investigaciones que conducen a inventos de programas, diseño o a creaciones dirigidas a cubrir una determinada necesidad” (Hurtado, 2020 p. 567). De esta manera y creando una conexión con el termino proyecto que viene del latín *pro*, que significa delante, antes de, y *lácere* que traduce arrojar, lanzar. Esta investigación encuentra un camino a seguir y así llegar al objetivo. Por tanto “Un proyecto es un planteamiento organizado que permite trazar o dirigir hacia adelante (anticipar), los pasos, las etapas, los requerimientos y el producto final de una obra que se desea ejecutar (Hurtado, 2020 p. 567).”

De igual manera en las investigaciones proyectivas se encuentran diferentes clasificaciones entre las cuales están las artísticas, tecnológicas, organizacionales y de acción social. Teniendo en cuenta lo anterior y basados en la intencionalidad de cada uno de estos tipos de investigación este trabajo se enmarca en una investigación proyectiva de acción social. Esta va dirigida a dar respuesta a soluciones, aspiraciones o problemáticas de tipo social, de esta manera por el tipo de población y contexto a tratar se consigue la catalogación para así direccionar el objetivo de este proyecto y la ruta más adecuada en las subfases que correspondan.

3.3 Estadios de la Investigación Proyectiva

Para poder afrontar y cumplir con una acertada ejecución de una investigación proyectiva se debe transitar a través de un camino con diferentes pasos, estos están implícitos en lo que se denomina la espiral holística y tiene cada uno de ellos la denominación específica de estadio.

Es tan importante y fundamental el recorrido por estos estadios que son los que logran determinar que un proyecto tiene las características y proceso metódico para ser una investigación proyectiva. “Si bien una investigación proyectiva comprende los primeros siete estadios de la espiral holística - explorar, describir, analizar, comparar, explicar, predecir y proponer- no todas las investigaciones transitan de manera lineal por ellos” (Hurtado 2002 p.587) De esta manera y aunque cada estadio propone un avance para el desarrollo de una investigación no en todas es necesario el uso ordenado o el tránsito por todos los estadios, esto lo terminará decidiendo cada investigador de acuerdo a lo que considere pertinente.

Teniendo en cuenta lo anterior para esta investigación se programa el recorrido en el estadio descriptivo, analítico, comparativo, explicativo, proyectivo y confirmatorio. Estos darán el soporte y finalización correspondiente para abordar de una manera adecuada este proyecto.

3.3.1 Estadio Exploratoria

Teniendo en cuenta el proceso investigativo planteado por Hurtado (2000), con la fase exploratoria se hace énfasis en la delimitación del tema y la formulación del enunciado holopráxico,

este en otras palabras termina siendo la pregunta de investigación. “Consiste en delimitar el tema y formular el enunciado holopráxico (pregunta de investigación), de manera que sea viable en el tiempo y con los recursos disponibles, en concordancia con las necesidades y potencialidades del contexto”

El enunciado que se crea tiene que estar formulado proyectivamente, de esta manera busca una solución según lo explorado o investigado del tema.

“Interroga acerca de las características, condiciones, acciones o situaciones, que, puestas en marcha, permitiría transformar una realidad. Esto quiere decir que, durante la exploración, la lectura. La observación, la consulta y todas las otras actividades que permiten precisar el enunciado holopraxico, el investigador debe detectar por lo menos el evento que se desea lograr o modificar con la propuesta.” (Hurtado, 2000, p.10)

De este modo y posterior al proceso de búsqueda de antecedentes y reconocimiento de los temas relevantes, con el enunciado holopráxico se gesta la ruta para que todo el trabajo se conecte y así dar fundamento al proceso teórico que llevará a la construcción del producto con el cual se busca en este caso aportar a la calidad de vida de las PPL en condición de discapacidad a través del deporte. Es así como se concluye este estadio delimitando el tema en sistema penitenciario, calidad de vida, deporte y personas en condición de discapacidad; así mismo se formula la siguiente pregunta de investigación: ¿Qué material pedagógico es el más adecuado para contribuir en la intervención de deporte adaptado en las PPL en condición de discapacidad en el Patio Piloto 2000 de la Cárcel y Penitenciaría de Media Seguridad de Bogotá “La Modelo” e influir en calidad de vida?

3.3.2 Estadio descriptivo

Con el estadio descriptivo en la investigación proyectiva se realiza la justificación general, esta trae consigo los planes para modificar el evento, se señala el por que de la escogencia del tema. “La argumentación se basa en la gravedad de la situación a cambiar, las consecuencias que genera, la urgencia de soluciones, o también en potencialidades desaprovechadas y oportunidades que brinda el contexto.” (Hurtado, 2000, p.11)

De igual manera en este estadio se plantea el objetivo general, “Está dirigido hacia la configuración de estrategias, actividades y planes, por medio de los cuales se pueden generar cambios en el evento, o se puede propiciar un evento que no exista, ya sea este una situación, un hecho, una característica, un proceso o un comportamiento” (Hurtado, 2000, p.11)

Con base en lo anterior para esta investigación el objetivo general esta direccionado al aporte por medio del deporte en la calidad de vida de las PPL en condición de discapacidad, al ser una investigación proyectiva se busca establecer que material pedagógico es el más adecuado para lograr incidir.

Para dar cumplimiento a este objetivo general en la investigación proyectiva se plantea la creación de objetivos específicos, dependiendo de donde inicie la investigación se configuran, sin embargo, en el caso particular de esta investigación y por las fases que se han establecido para este proyecto, es en este estadio descriptivo donde se hace el planteamiento de estos objetivos. “Cada objetivo específico contribuye con un resultado de conocimiento que permite formular la propuesta con mayores posibilidades de éxito: pertinencia, aceptación, viabilidad, vigencia, competitividad, originalidad, efectividad y coherencia.” (Hurtado,2000,p.14)

3.3.3 Estadio comparativo y explicativo

“La revisión documental está dirigida a identificar y seleccionar información para conceptualizar el evento a modificar (o el evento deseado), y a precisar las condiciones que puedan tener cierto impacto sobre éste.” El estadio comparativo y explicativo se alimenta inicialmente de la recolección de antecedentes realizada durante el estadio exploratorio, de esta información se oriente la revisión documental que llevara al estudio de las definiciones teóricas para hacer su comparación. El estadio explicativo se retroalimenta constantemente y va creciendo a medida que se profundiza en cada uno de los temas.

Para el caso específico de este trabajo, este estadio se ve reflejado y está planteado en el marco teórico, ahí quedan plasmados los fundamentos teóricos en categorías y también subcategorías que fueron surgiendo para hacer que el trabajo se construyera de la manera mas sólida posible, de esta manera las categorías son: Sistema Penitenciario, Deporte, Deporte social, Deporte adaptado, Pedagogía y Educación, Calidad de Vida.

En esta fase del proceso se valida la viabilidad del proyecto, se establece si es pertinente y necesaria la propuesta, así mismo si hay condiciones para que se cumplan los objetivos propuestos. Teniendo en cuenta la verificación anterior se hace la explicación interna y externa del proyecto, estas tienen que ver con la consolidación de lo teórico para definir los aspectos de diseño y efectos esperados para que todo el proceso sea favorable.

3.3.4 Estadio proyectivo

“En el estadio proyectivo el investigador formula su propuesta, diseño, proyecto, programa, invento... “ (Briones 1991 citado por Hurtado, 2000, p. 27) al situarnos en esta fase de la investigación proyectiva se define el producto, para este caso material didáctico a crear, esto se traduce en el planteamiento y posterior diseño del producto que dará cumplimiento a los objetivos. Se tiene en cuenta la finalidad, eficacia y eficiencia frente a otro producto.

El estadio proyectivo finaliza con la presentación de la propuesta, para esta investigación es un material pedagógico en forma de cartilla deportiva, el cual será aplicado con las PPL en condición de discapacidad. Esta contiene la explicación de los temas y objetivos a alcanzar con su implantación, actividades específicas en los tiempos y lugares estructurados por el investigador.

3.4 Material Pedagógico

El material pedagógico es una forma de transmitir conocimientos, métodos y estrategias para apoyar el desarrollo de actividades y propiciar en conocimiento de una actividad determinada, este puede ser digital o físico y su objetivo es el apoyo educativo.

Se puede decir que son los medios o recursos que sirven para aplicar una técnica concreta en el ámbito de un método de aprendizaje determinado, entendiéndose por método de aprendizaje el modo, camino o conjuntos de reglas que se utiliza para obtener un cambio en el comportamiento de quien aprende, y de esta forma que potencie o mejore su

nivel de competencia a fin de desempeñar una función productiva. (Morales, 2012, p.10)

Uno de los aspectos mas importantes y donde cualquier material cobra relevancia es a través de los objetivos que busca cumplir, es ahí donde la estrategia pedagógica nace, con esta se busca llegar a cumplir el propósito del material; la estrategia se cumplirá con las acciones que se ejecutan en distintos momentos facilitando así la formación, aprendizaje y reflexión de las personas.

toda estrategia pedagógica debe ser soportada en un marco teórico por parte del maestro, lo que permitirá que tenga un asidero en teorías válidas. Unido a lo anterior, indicó que dichas estrategias deben estar cimentadas en la creatividad, para con ello garantizar un adecuado proceso de enseñanza aprendizaje. (Guerrero, López y meza, 2011, p.63)

Es por tanto que el desarrollo de una cartilla o material pedagógico debe ser totalmente cimentado en un proceso académico, ya que para lograr el cumplimiento de los objetivos esta base teórica debe ser suficientemente sólida para validar cada uno de los pasos que se dan para desarrollar la misma. Igualmente se establece que al ser ejecutada debe ser evaluada para así deducir las posibles mejoras a que haya lugar, la intención de una estrategia en un material pedagógico es lograr satisfacer la necesidad que produjo su creación.

Estrategia pedagógica: acciones que se realizan por parte del maestro con el propósito de facilitar la formación y el aprendizaje de las disciplinas en los estudiantes, busca la transformación del estado real, al estado deseado; su éxito se encuentra ligado a los métodos empleados en las mismas; por lo tanto, no es algo rígido, es susceptible de ser modificada, precisada, delimitada constantemente a partir de los propios cambios que se vayan operando en el objeto de transformación. (Guerrero, López y meza, 2011, p.64)

3.5 Cartilla Pedagógica - Deportiva



CARTILLA
PEDAGÓGICA-DEPORTIVA
PARA LA **CALIDAD DE VIDA**
EN **PERSONAS PRIVADAS**
DE LA LIBERTAD
EN **CONDICIÓN DE**
DISCAPACIDAD
FÍSICA



Creditos

Autor

Ángela María Gómez Galindo

Tutor

Juan Carlos Ibarra

Ilustraciones

www.freepik.es

Diseño y Diagramación

Studio Hernandez

Universidad Pedagógica Nacional

Licenciatura en Deportes

Bogotá - Colombia 2021

PRESENTACIÓN

Desde la Licenciatura en Deporte de la Universidad pedagógica nacional con el proyecto de grado titulado “Deportes adaptados con personas privadas de la libertad en condición de discapacidad: Una mirada al sentido de calidad de vida”. Nace el interés por crear un material didáctico de apoyo para los profesores encargados de las prácticas deportivas en el sistema penitenciario ya que se pudo evidenciar que se encuentra muy poco material documentado con relación al deporte y más hacia la población en condición de discapacidad.

Esta misma ayudará no solo a tener en cuenta las diferentes prácticas deportivas adaptadas que se puedan realizar teniendo en cuenta diferentes estilos de enseñanza tanto técnica y motriz, sino que el propósito de este es que a través de la sesión se tenga en cuenta las relaciones sociales, el compañerismo, la comprensión, el respeto hacia el otro y que a medida que vaya pasando el tiempo estas personas se sientan mejor en cuanto a su salud y así contribuir a su calidad de vida.

CONTENIDO

- 3** A quien va dirigida
- 4** Deporte adaptado
- 5** Concepto de discapacidad física
- 5** Tipos de discapacidad física
- 7** Calidad de vida
- 9** Beneficios del deporte a la calidad de vida
- 10** Sentido de intencionalidad pedagógica
- 11** Deporte voleibol sentados
- 13** Estilos de enseñanza Muska Mosston (Estilo basado en la tarea)
- 14** Ejemplo de sesión
- 15** Deporte atletismo adaptado
- 17** Estilos de enseñanza Muska Mosston (Estilo de inclusión)
- 20** Ejemplo de sesión
- 21** Deporte boccia
- 23** Estilos de enseñanza Muska Mosston (Estilo de recíproco)
- 27** Ejemplo de sesión
- 29** Referencias bibliográficas

1.

A QUIEN VA DIRIGIDA

Esta cartilla va enfocada principalmente a los profesores encargados de dirigir las diferentes prácticas deportivas en la Cárcel y Penitenciaria de Media Seguridad de Bogotá “La Modelo”, en el patio piloto 2000. En esta se utilizan algunos de los métodos de enseñanza de Muska Mosston para llevar a cabo sesiones deportivas con personas en condición de discapacidad física, y así poder contribuir en su calidad de vida y relaciones personales a través de tres deportes adaptados como lo son Atletismo, Boccia y Voleibol sentados.



2. DEPORTE ADAPTADO

Encontramos que, con la práctica deportiva, muchas veces iniciada como ocio, la persona se enfrenta a sí misma conociendo sus capacidades, sus necesidades, aprende a marcarse metas, siente que tiene control sobre su vida y adquiere una mayor autoestima. (Moya. 2014, p.12).

El deporte adaptado o inclusivo se presenta a personas que por sus capacidades físicas y/o cognitivas requieren algunas modificaciones para poder practicarlo, esto no cambia en ningún momento la posibilidad que la práctica deportiva presenta a cualquier individuo de desarrollar sus capacidades. El deporte se presenta como una posibilidad de conocerse a sí mismo y como se menciona anteriormente genera en las personas la sensación de tener el control de su vida, ayuda en el desarrollo positivo de la autoestima y por esta razón el deporte tiene innumerables beneficios individuales y sociales. Para poder aplicar un deporte a personas discapacitadas se debe adaptar, a este se le hacen ciertas modificaciones y así lograr

una compensación a las condiciones de cada persona (Reina. 2010).

Adaptar un deporte tiene como base la inclusión, que inicialmente se puede observar de manera física, sin embargo, a largo plazo afecta los factores psicológicos, y es en donde se ve el gran cambio y el triunfo de la adaptación de cualquier deporte.

“Entendemos el deporte inclusivo como aquella actividad física y deporte que permite la práctica conjunta de personas con y sin discapacidad ajustándose a las posibilidades de los practicantes y manteniendo el objetivo de la especialidad deportiva que se trate. Supone un ajuste o adaptación en las reglas y el material utilizado con el fin fomentar la participación y efectiva de todos los participantes.” Pérez. (2014. P.16)

CONCEPTO DE DISCAPACIDAD FÍSICA

Se puede entender que la discapacidad física es el estado en el cual una persona se le impide o dificulta realizar diferentes actividades locomotoras ya sea de sus extremidades u otras partes del cuerpo, afectando la musculatura esquelética de forma que su movimiento no se puede realizar de manera voluntaria.

3.1 Tipos de discapacidad Física

Algunos de los principales tipos de discapacidad física. Entrando en materia, las distintas clases de discapacidad o minusvalía física son las siguientes.

1. Monoplejía

Parálisis de una única extremidad, generalmente producida por daños en el nervio que inerva la zona en cuestión.

2. Paraplejía

Esta afectación debida a una lesión medular en la zona dorsal supone la parálisis o incapacidad de movimiento de la mitad inferior del cuerpo. Afecta básicamente a piernas y pies. El sujeto pierde la capacidad de caminar. Puede o no afectar a la capacidad de respuesta sexual.

3. Tetraplejía

Alteración debida a una lesión medular cervical cuya repercusión se observa en la pérdida total de la capacidad de movimiento de las extremidades inferiores y en la pérdida total o parcial de la capacidad de movimiento de los miembros superiores.

4. Hemiplegia

Se trata de una alteración o lesión en el sistema nervioso que produce la parálisis de la parte opuesta o contralateral a la dañada. Suele deberse a accidentes cerebrovasculares o traumatismos craneoencefálicos.

5. Espina bífida

Se trata de un tipo de malformación congénita en que el tubo neuronal y la columna vertebral no se cierran por completo durante la formación del feto, produciéndose daños en los nervios y la médula que pueden impedir o dificultar el movimiento de la persona.

6. Distrofia muscular

El grupo de trastornos englobados dentro de la distrofia muscular provocan la presencia de un tono muscular débil que va perdiendo tejido con el tiempo, haciendo difícil el movimiento y provocando una discapacidad. Se trata de uno de los tipos de discapacidad física más frecuentes.

7. Parálisis cerebral

La parálisis cerebral es una condición mé-

dica crónica debida a problemas durante el desarrollo cerebral del feto o niño, que produce graves efectos en la motricidad. Estos efectos pueden ir desde dificultades y lentitud de movimiento, rigidez, agitación, convulsiones o incluso una parálisis completa de la musculatura voluntaria.

8. Amputación

La pérdida de extremidades o de partes del cuerpo pueden provocar una discapacidad física al limitar el funcionamiento habitual de la persona.¹



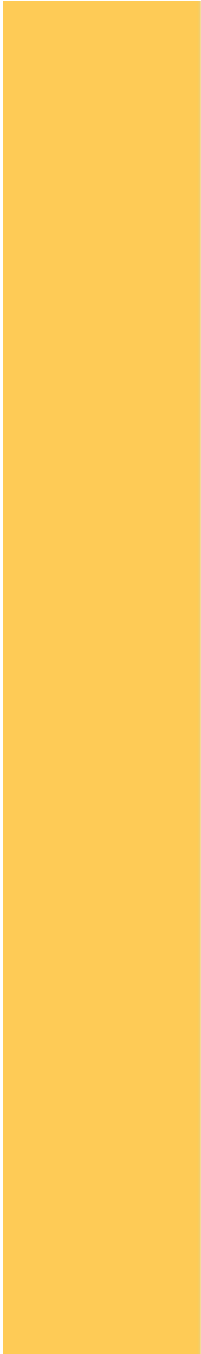
1) Referencia: <https://psicologiyamente.com/salud/tipos-de-discapacidad-fisica>

CALIDAD DE VIDA

“la percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones. Supone la satisfacción mínima aceptable del complejo de necesidades y satisfactores en las dimensiones individual, familiar y comunitaria en los ámbitos locales, regionales y nacionales” (Leman, et, at. 2009)

La calidad de vida abarca los aspectos físicos, sociales y psicológicos de cada persona, entiende las afectaciones de cada individuo, establece la satisfacción de su vida según lo que es capaz de hacer, que tan útil se siente, como es concebido por otras personas, el rol que tiene en la sociedad y así se podría nombrar infinidad de aspectos que determinan este concepto en cada individuo.

Desde esta perspectiva, las condiciones de vida pueden ser establecidas objetivamente mediante indicadores biológicos, sociales, materiales, conductuales y psicológicos, los que sumados a los sentimientos subjetivos sobre cada área pueden ser reflejados en el bienestar general. Este grupo de definiciones intentaría conciliar la discusión acerca de considerar a la CV desde un punto de vista netamente objetivo o desde uno subjetivo. (Urzua, Caqueo, 2012, p.64).



BENEFICIO DEL DEPORTE A LA CALIDAD DE VIDA



9 Deporte Adaptado

Rrealizar con frecuencia algún deporte o actividad física conlleva a muchos beneficios tanto para la salud física como mental, incorporar estilos de vida más saludables reduce o incluso elimina factores de riesgo asociados al sedentarismo además si se practica con mas personas esto ayudará a la interacción y a las relaciones sociales, al ser practicado por personas en condición de discapacidad aportará a que estas personas se sientan más autónomas en su movilidad lo cual contribuye para llevar una vida con normalidad.

¿En que ayudaría esta cartilla al Sentido de intencionalidad pedagógica?

6. SENTIDO DE INTENCIONALIDAD PEDAGÓGICA

Formarse para:

Permite formar alumnos con una conciencia de su corporalidad y les facilite cuidar de sí mismos de los otros de su entorno asumiendo su discapacidad.

Desarrollo de diferentes habilidades deportivas permitiendo la autonomía y el control de su cuerpo en el entorno.

Formarse en comunidad:

Fortalecimiento de la comunicación entre compañeros, para aprender a trabajar en equipo logrando los objetivos de cada sesión.

Adquirir comportamientos solidarios con los demás en la hora de la practica deportiva como en la vida cotidiana.

Aprender que todos pueden practicar deporte independiente de su discapacidad teniendo en cuenta que esto contribuye a su calidad de vida y reduce el sedentarismo.

Formarse para conocer
A través de las sesiones se permite que los alumnos desarrollen su pensamiento creativo, crítico y analítico.

Practicar diferentes modalidades deportivas lo cual contribuye al conocimiento del deporte.

DEPORTE: VOLEIBOL SENTADOS

SIETE

PARTICIPANTES:

12 jugadores 6 en cada lado de la cancha.

INDUMENTARIA:

Los jugadores pueden utilizar pantalón largo o bandas.

MATERIALES:

Balón, maya o una cuerda que delimite la zona de juego.

SET:

3 sets de 25 puntos con diferencia de 2 puntos; en caso de llegar a un quinto set, (empate a 2) éste se jugará a 15 puntos también con diferencia de 2 puntos.





El voleibol sentado fue creado en 1956 en el norte de Europa, en los Países Bajos, mediante una combinación de otros dos deportes, el voleibol y el “Sitzball” (deporte alemán donde no se utiliza red que juegan los jugadores en posición sentada). En poco tiempo se convirtió en uno de los deportes más divertidos y dinámicos para el público dentro del programa paralímpico.

En este deporte una de las cosas más importantes es que los jugadores no despeguen los glúteos del suelo.

A nivel nacional se ha hablado de la inclusión de este deporte para personas discapacitadas y sin discapacidad; a este respecto hay que explicar que a nivel nacional se permite jugar como máximo con dos personas sin discapacidad en partidos de exhibición y torneos para dar a conocer este deporte a la sociedad. En otros países la inclusión de discapacitados depende de la clasificación funcional que rige según un sistema de valoración y puntuación que depende del tipo de discapacidad.²

2) Referencia: (Voleibol sentado, una alternativa en deportes para discapacitados) (Morales, 2014)

7.1

ESTILOS DE ENSEÑANZA BASADO EN MUSKA MOSSTON

(Estilo basada en la tarea)

El objetivo de este estilo es el traspaso de ciertas decisiones del profesor al alumno, crea nuevas relaciones entre ambos, entre el alumno y las tareas, y entre los propios alumnos. El estilo de la práctica establece una nueva realidad, ofreciendo nuevas condiciones de aprendizaje y logrando una serie de objetivos diferentes. Un grupo de objetivos está relacionado más estrechamente con la ejecución de tareas, y otro grupo está orientado al desarrollo de la persona en su rol dentro del estilo.

Ahora bien, durante la sesión existe tres momentos importantes el preimpacto

que es donde el profesor da las indicaciones de cómo se debe ejecutar o realizar el ejercicio, segundo momento llamado impacto acá es la parte central de la sesión donde se debe desarrollar el objetivo de la clase y un tercer momento el cual es llamado posimpacto en el cual el profesor da detalles finales de la clase y debe realizar una vuelta a la calma.

Por ende en este estilo de enseñanza el profesor en la fase de preimpacto muestra cada uno de los ejercicios que se ejecutaran durante la clase, después de esto en el

impacto dará a los alumnos un tiempo prudente para que él vayan realizando los ejercicios tomando sus propias decisiones de este modo el estudiante sabrá en qué momento comienza y en qué momento finaliza la respectiva ejecución, por otro lado el profesor se tomara el tiempo para observar la ejecución de cada uno y dará un feedback personal para que la tarea quede aprendida y no queden dudas, para finalizar en la parte del posimpacto el profesor dará el ultimo feedback por si quedan dudas entre los alumnos.

7.2 EJEMPLO DE LA SESIÓN:

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL ÉNFASIS SOCIAL		
NOMBRE DEL ESTILO: B	DEPORTE: VOLEYBOL SENTADO	ETAPA: INICIACIÓN
HORA:	INICIO:	FINAL
DESCRIPCIÓN		
Objetivos de la sesión	Pase de dedos y saque	
Calentamiento Pre-Impacto	Explicación de los ejercicios de la clase con tiempos y espacios.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Trotar o desplazarse con muletas o silla de ruedas alrededor de cancha: 10 min 2. Desplazarse alrededor de la cancha realizando flexión y extensión de cuello: 15 seg 3. Desplazarse alrededor de la cancha realizando flexión y extensión de brazos: 15 seg 4. Desplazamientos laterales: 15 seg 5. Sentadillas y flexiones de brazo: 3 series de 10 repeticiones
Central Impacto	<ol style="list-style-type: none"> 1. El Alumno toma las nueve decisiones 2. El alumno realiza la ejecución del ejercicio anteriormente mostrado lo más similar posible 3. Comienza a desarrollar la iniciación de la habilidad se saque y pase con los dedos 4. El profesor realiza un Feedback a cada alumno mientras lo van realizando el ejercicio 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sentados en la línea de saque sin mover los glúteos realizar 10 saque por debajo y 10 por encima del hombro 2. En parejas realizar 30 saques Aumentando la distancia. 3. Por parejas, con una mano. Con una red en medio pasar el balón entre los jugadores y volviendo a la posición inicial, después de haberlo cogido (a 2 metros de la red). -Idem al anterior, pero que el contrario lo pueda devolver inmediatamente. -Idem al anterior, aumentando la distancia. 10 veces 4. Por parejas sentados: Realizar pases solo con la yema de los dedos 3 series de 20 sin dejar caer el balón.
Vuelta a la calma Pos-Impacto	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se realiza un feedback por parte del profesor general en cuanto a la ejecución de los ejercicios. 2. Se realiza un estiramiento 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Carpado 30 seg 2. Spagat 30 seg 3. Brazos arriba estirándolos 30 seg 4. Carpados sentados 30 seg 5. Separo piernas y bajo tronco en el suelo 30 seg 6. Estiramientos de cuello frente, atrás, lados 30 seg cada uno
REFLEXIÓN		
ALUMNO	En este espacio se realizará un círculo donde cada uno de los alumnos dirá algo positivo, algo negativo y en que podría contribuir esta sesión en su calidad de vida y su círculo social.	
PROFESOR	El profesor dirá como percibió la actitud de los alumnos en general y genera esa necesidad y inquietud por la próxima sesión.	

8.

Modalidades:

Individuales o quipos

Indumentaria:

Prótesis, sillas de ruedas, muletas, ropa adecuada

Materiales:

Jabalinas, un pista o superficie plana, balas o pelotas.



Se entiende por atletismo adaptado aquel conjunto de actividades y normas físico deportivas que comprenden las pruebas de velocidad, saltos y lanzamiento, susceptibles de aceptar modificaciones para posibilitar la participación de las personas con discapacidades físicas, psíquicas o sensoriales.

Deporte:

ATLETISMO ADAPTADO



8.1

ESTILOS DE ENSEÑANZA BASADO EN MUSKA MOSSTON

(Estilo de Inclusión)



Este estilo de enseñanza tiene una concepción diferente en el diseño de la tarea, se refleja los múltiples niveles de ejecución sé que pueden realizar en una misma actividad, el objetivo es la inclusión en la actividad deportiva de todas las personas participantes teniendo en cuenta las diferencias individuales y así disminuir la exigencia para lograr el éxito en la sesión, además de esto se puede evidenciar y aprender la relación entre las propias aspiraciones y la realidad de la ejecución y finalmente tener una proceso mas personalizado de los estudiantes.

Preimpacto: En esta fase de la clase el profesor toma diferentes postulados decidiendo que deporte se va a practicar, con cuál ejercicio comenzar y que materiales se van a utilizar para la sesión.

Impacto: El alumno toma la decisión del punto de partida según su nivel de ejecución de la tarea.

Posimpacto: El alumno se realizará una autoevaluación y decidirá a que nivel avanzar, disminuir o por lo contrario se quedarse ahí. No importa que determinación tome ya que lo importante es que el aprendiente tome la decisión acerca del punto donde colocarse en función de los distintos niveles de dificultad, el decide donde interactuar con el área.

Mientras que en la fase de impacto y posimpacto el alumno esta realizando la tarea el profesor se toma una pausa para observar el proceso da tiempo para iniciar y experimentar, después se dedica a dar un freedback individual este debe estar relacionado con las decisiones que el alumno ha tomado y no con la ejecución de la tarea misma.

Ahora bien, es importante tener en cuenta algunas características para el desarrollo de este estilo:

- 1 El uso de este estilo implica que el profesor acepta filosóficamente el concepto de inclusión.
- 2 Significa la expansión del conocimiento del profesor acerca de la noción de no controversia, programando así algunos episodios que tienden a excluir, mientras otros están diseñados específicamente para incluir.
- 3 Implica también que se creen las condiciones para que el alumno experimente la relación entre aspiración y realidad.
- 4 Así, los alumnos tienen la oportunidad de aprender a aceptar las discrepancias entre aspiración y realidad, e incluso aprender a reducir la separación entre ambas.
- 5 Implica la legitimidad de hacer más o menos que los demás; no se trata de una medición de lo que los demás pueden hacer, sino de «que yo puedo hacer». La competencia durante los episodios es contra los propios estándares, habilidades y aspiraciones de uno mismo y no los de los demás.
- 6 Los últimos tres puntos son importantes factores que inducen a la revisión del autoconcepto de cada uno, que incluye la independencia emocional de las decisiones del profesor acerca de la localización del alumno en la ejecución de una tarea determinada.

Tabla de percepción:

Las cuestiones principales que se le presentan al profesor cuando quiere llevar a cabo una tarea con en este estilo son:

¿Cómo identificar los factores que conforman la tarea seleccionada?

¿Qué necesito saber acerca de la tarea?

La Tabla de Factores (tabla 1) es un instrumento guía para responder a estas preguntas.

Ofrece un modo de pensar sobre los factores intrínsecos y extrínsecos que afectan el diseño de las tareas físicas.

(Otras disciplinas tienen sus tablas con los factores que le son propios e intrínsecos.)

Los siguientes puntos explican la estructura y uso de dicha Tabla: 1.

Después de la selección de la tarea hay una cuestión que debe estar presente durante la programación:

¿Cómo proporciono la inclusión en esta tarea?

EJEMPLO DE TABLA (TABLA 1)

Denominación de la tarea: - Identificar el orden de graduación de los factores clave y de apoyo. - Indicar la escala de posibilidades.	
	ESCALA
Factores externos - Número de repeticiones -Tiempo	
Factores Intrínsecos - Distancia -Altura - Peso de los aparatos - Tamaño de los aparatos - Postura - Si tiene prótesis - Si usa silla de ruedas - Si utiliza muletas	Nivel 1
	Nivel 2
	Nivel 3

8.2 EJEMPLO DE LA SESIÓN:

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL ÉNFASIS SOCIAL					
NOMBRE DEL ESTILO: INCLUSIÓN		DEPORTE: ATLETISMO		FECHA:	
HORA:		INICIO:		FINAL:	
Objetivos de la sesión: Desarrollar diferentes habilidades para el atletismo adaptado					
Descripción de la tarea	Factores	Factores externos	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3
1 Lanzar un palo de escoba a un campo solo.	-Ángulo de los brazos por arriba, por debajo -Discapacidad	3 minutos			
2 Saltar por encima de la cuerda cayendo acostado en una colchoneta que se ubicara detrás de la cuerda.	-Altura de la cuerda - Discapacidad	5 veces			
3 Ejercicios de coordinación en una escalera de tela puesta en el suelo.	-Velocidad -Frecuencia del ejercicio -Discapacidad	8 minutos			
REFLEXIÓN					
ALUMNO	En este espacio se realizará un círculo donde cada uno de los alumnos dirá algo positivo, algo negativo y en que podría contribuir esta sesión en su calidad de vida y su círculo social.				
PROFESOR	El profesor dirá como percibió la actitud de los alumnos en general y genera esa necesidad e inquietud por la próxima sesión				

**Modalidades:**

Individuales, por parejas o quipos.

Indumentaria:

Sillas de ruedas, sillas convencionales, ropa cómoda.

DEPO
BOC

Tiempos:

Dependerá de la discapacidad de cada persona:

- BC1 5 minutos por jugador y parcial
- BC2 4 minutos por jugador y parcial
- BC3 6 minutos por jugador y parcial
- BC4 4 minutos por jugador y parcial
- Parejas BC3 7 minutos por pareja y parcial
- Parejas BC4 5 minutos por pareja y parcial
- Equipos 6 minutos por equipo y parcial

9



ORTE CIA

Materiales:

- Balones rojos, azules y uno blanco,
- Metro,
- Canaleta si es necesaria.

El juego de la bocchia consiste en acercar lo máximo posible las bolas rojas o azules a la blanca, se lanza las bolas rojas o azules hasta que una queda más cerca de la blanca que las de la parte contraria. El partido consta de 4 parciales en individuales y parejas, y 6 en equipos.

Las bolas se lanzan con la mano, pie o en los casos más afectados con una canaleta, el jugador indica mediante voz o gestos a su ayudante, colocado de espaldas al campo, la posición e inclinación y posición de la canaleta, a continuación, sujeta la bola e la parte superior y la lanza.³

3) Referencia: "BISFed Reglamento Internacional de Bocchia –2017 (v.1)"

ESTILOS DE ENSEÑANZA BASADO EN MUSKA MOSSTON

(Estilo de Recíproco)

La estructura y aplicación del estilo recíproco crea una realidad para lograr una serie de objetivos intrínsecos, que forman parte de los dos aspectos más importantes del estilo -las relaciones sociales entre compañeros, y las condiciones para ofrecer feedback inmediato. Los objetivos se identifican en dos grupos: los que están estrechamente relacionados con la(s) tarea(s), y los que lo están con el rol de los alumnos.

Contenido

1. Tener repetidas oportunidades para practicar la tarea con un observador personal.
2. Practicar la tarea bajo condiciones de feedback inmediato, proporcionado por un compañero.
3. Practicar la tarea sin que el profesor ofrezca el feedback ni sepa cuando los errores han sido corregidos.
4. Ser capaz de comentar con un compañero aspectos específicas de la tarea.
5. Visualizar y comprender las partes y sus secuencias al ejecutar una tarea.

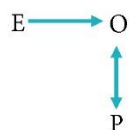
Anatomía del Estilo

Para crear una nueva realidad en la clase de educación física, que proporcione nuevas relaciones entre el profesor y el alumno, se traspasan unas decisiones al alumno en la fase del postimpacto, teniendo en cuenta el principio de inmediatez del feedback. Cuanto antes sepa un(a) alumno(a) cómo ha sido su ejecución, más posibilidades tendrá de corregirla.

Así, la relación óptima para ofrecer este feedback inmediato, es de un profesor para cada alumno. ¿Cómo puede adaptar el profesor este objetivo en las sesiones de educación física? El estilo recíproco, basa la organización de la clase en esta condición, es decir por parejas, asignando a cada miembro un rol específico. Uno va a ser el ejecutante (E) y el otro el observador (O). Cuando el profesor (P), dentro de su rol específico en este estilo, se relaciona con una pareja, se forma una relación a tres bandas

durante este período de tiempo. La tríada se estructura de la siguiente forma:

Figura



La tríada Cada miembro toma decisiones específicas dentro de su rol. El del ejecutante es el mismo que en el estilo de la práctica incluyendo aquí la comunicación únicamente con el observador, cuyo rol consiste por un lado en proporcionar feedback al ejecutante, y por el otro comunicarse con el profesor. Este último observa a los dos, comunicándose sólo con el observador. Es decir, el profesor toma todas las decisiones en la fase de preimpacto, el ejecutante las nueve correspondientes al impacto -el traspaso de decisiones tiene lugar en el postimpacto, y el observador las referentes al feedback.

Preimpacto:

Además de la decisión tomada por el profesor, en el presente estilo se debe preparar o diseñar la tarjeta o ficha de criterios que será utilizada por el observador. (Ver la siguiente sección sobre el diseño de la ficha de criterios.)

Impacto:

La tarea principal del profesor, consiste aquí en situar el escenario para los nuevos roles, y relaciones. A continuación, aparece la secuencia de sucesos en el episodio.

1. Decir a los alumnos que el propósito de este estilo es el de trabajar con un compañero y aprender a ofrecerle feedback.
2. Identificar la tríada y explicar que cada individuo tiene su rol específico; actuará tanto de ejecutante como de observador.
3. Explicar que el rol del ejecutante (E) consiste en realizar la/s tarea/s y tomar las mismas nueve decisiones que en el estilo de la práctica. Además, sólo se comunicará con el observador.
4. El rol del observador (O) consiste en ofrecer feedback al ejecutante basado en los criterios preparados por el profesor.

Este feedback se transmite durante la ejecución y/o después de haber completado la tarea. Así, mientras el ejecutante toma las decisiones en la fase de impacto, el observador lo hace en el postimpacto.

Postimpacto:

Para que el observador cumpla con su rol en el postimpacto, debe completar los siguientes pasos:

1. Recibir los criterios de la ejecución correcta por parte del profesor. (Generalmente esto se hace a través de una ficha de criterios.)
2. Observar la realización del ejecutante.
3. Comparar y contrastar la ejecución con los criterios propuestos.
4. Decidir allá ejecución ha sido o no correcta.
5. Comunicar los resultados al ejecutante. Este feedback puede ofrecerse durante la ejecución o al completarse la tarea según el tipo de tarea de que se trate o Durante la ejecución de tareas estáticas, el alumno puede oír y asimilar el feedback. Durante las tareas de movimiento, en cambio, es imposible: aquí, el observador deberá esperar hasta que se finalice la tarea. .6. Iniciar, si es necesario, la comunicación con el profesor.



Ficha de criterios

El único factor que puede determinar el éxito o el fracaso de un episodio en el estilo recíproco es la ficha de criterios (o tarjeta de criterios). Determina los parámetros del comportamiento del observador; mantiene al ejecutante exactamente informado acerca de sus acciones; y proporciona al profesor una base concreta para su interacción con el observador. Una ficha de criterios incluye cinco partes:

1

Descripción específica de la tarea esto incluye desglosar la tarea en sus secuencias.

4

Muestras de comportamiento verbal a utilizar como feedback. Son útiles en las experiencias iniciales dentro del estilo.

2

Aspectos específicos a perseguir durante la ejecución -se trata de aspectos potencialmente problemáticos de la ejecución que el profesor reconoce de sus experiencias previas.

5

Recordatorio del rol del observador es útil en los primeros episodios ya que una vez el alumno muestra los comportamientos adecuados no hace falta seguir incluyendo este recordatorio en la ficha de criterios.

3

Fotografías o croquis para ilustrar la tarea.

9.2 EJEMPLO DE SESIÓN

FICHA DE CRITERIOS

1. Tabla

Nombre	
Fecha	
Deporte: Boccia	
Descripción de la tarea	
Ejecutante	Realiza las primeras 3 tareas que encuentra en la segunda tabla como lo demostró el profesor
Observador	<ol style="list-style-type: none"> 1. Observa la ejecución y utiliza los criterios de análisis y ofrece un feedback al ejecutante 2. Al finalizar las primeras 3 tareas anota los resultados en la 2 tabla 3. Al finalizar las primeras 3 tareas cambia de rol 4. Muestra del comportamiento verbal del observador: Primero, reconocer lo que se ha hecho bien, y luego ofrecer feedback correctivo de los errores cometidos. <ul style="list-style-type: none"> - Hiciste el lanzamiento correcto, pero debes mirar la pelota al lanzarla - Ejecutaste bien el lanzamiento, pero debe de estar mas alineado - Lanzaste con la suficiente fuerza, pero debes mirar las líneas
PROFESOR	Solo se comunica con el Observador, si se tienen dudas

2. Tabla

ACTIVIDADES PARA REALIZAR Y EVALUAR LA EJECUCIÓN DE LOS EJERCICIOS

Tarea/ Criterios	Ejecutante 1		Ejecutante 2	
	1 serie		2 serie	
	Corr	N.T	Corr	N.T
<p>Corr: Correcta Ejecución N.T: Necesita mas tiempo</p> <p>Por parejas</p> <p>1. 10 lanzamientos por debajo ya sea con la mano o el pie con pelota tocando una línea demarcada por el profesor.</p> <p>2. 10 lanzamientos por encima del hombro si es con la mano y si es con el pie intentar levantar la pelota tocando otra pelota que estará ubicada en el suelo a una distancia de 3 metro.</p> <p>3. Sentados en el suelo se realizarán 10 lanzamientos a una altura media.</p> <p>-Intentar tocar la línea final de la cancha. -Estarán ubicados a una distancia de 3 metros de la línea final de la cancha.</p> <p>Por equipos de 4</p> <p>4. Los dos ejecutantes se realizarán 15 pases por el suelo intentando no salirse de una línea que se encuentra demarcada en el suelo.</p> <p>5. Los dos ejecutantes se realizarán 15 lanzamientos por el aire sin dejar caer la pelota.</p> <p>6. Los dos ejecutantes tendrán 5 pelotas cada uno e intentarán pegarle a una pelota que se encontrara ubicada en el suelo a una distancia de 2 metros. Realizaran los lanzamientos intercalados el que mas se acerque a la pelota destinada sumara puntos.</p>				
REFLEXIÓN				
ALUMNO	En este espacio se realizará un círculo donde cada uno de los alumnos dirá algo positivo, algo negativo y en que podría contribuir esta sesión en su calidad de vida y su círculo social.			
PROFESOR	El profesor dirá como percibió la actitud de los alumnos en general y genera esa necesidad e inquietud por la próxima sesión.			

4) Referencia: La enseñanza de la educación física estilos de enseñanza "Muska Mosston Sara Ashworth

Referencias

BIBLIOGRÁFICAS



10

David, P. (2012). "Calidad de vida en pacientes con discapacidad motora según factores socio demográficos y salud mental". REV CHIL NEURO-PSIQUIAT 1-12.

Lopera, J. (2020) "Calidad de vida relacionada con la salud: Exclusión de la subjetividad" Ciencia & Saúde Coletiva, 693- 702.

Lugo, L. y Seijas, V. (2012) "La discapacidad en Colombia: Una mirada Global". 164- 79.

Martínez. (2010) "TRABAJO DE ATLETISMO ADAPTADO" Atletismo adaptado.pdf

Pérez, j. (2003) "la investigación en ciencias del deporte aplicadas al deporte adaptado".

Dialnet

Sanz, (2014) Voleibol sentado, una alternativa en deportes para discapacitados TFG_ALBERTO_SANZ_MORALES.pdf

Zamora, C. (2017) "BISFed Reglamento Internacional de Boccia" <https://psicologiymente.com/salud/tipos-de-discapacidad-fisica>





UNIVERSIDAD PEDAGOGICA
NACIONAL

Docentes por el futuro

2021

3.5.1 Justificación

Con la elaboración de este trabajo de investigación se busca la intervención por medio del deporte en una población privada de la libertad en condición de discapacidad e interpelar directamente en el sentido de calidad de vida que cada uno de ellos tenga. Inicialmente el proyecto estaba planteado para tener un contacto directo por parte del investigador con las PPL participantes, sin embargo, las condiciones de confinamiento y aislamiento social presentadas durante los tiempos planteados para la práctica no hicieron posible que se pudiera crear ese contacto que se establecía en la metodología de este trabajo.

Al realizar esta investigación se tenía como base su aspecto social, igualmente se habían establecido las condiciones y restricciones que en el sistema penitenciario existen para aportar desde la academia en cualquiera de las problemáticas que allá se presentan, eso hizo que se adaptaran situaciones y actividades desde el momento que el tema se comprendió. Por tanto, al haberse presentado ese análisis, comprensión del contexto y la cimentación teórica del tema la solución estaba en el replanteamiento de la forma en que se intervendría para que este trabajo lograra su objetivo.

La metodología proyectiva establecida por Jacqueline Hurtado brinda el camino para la elaboración de un producto, en este caso una cartilla, a través de los estadios descriptivos, analítico, comparativo, explicativo, proyectivo y confirmatorio se logra romper las barreras de distanciamiento social que se presentan en la actualidad y se crea un trabajo de grado que no solo contenga una intervención en esta población específica, sino que puede ser un producto que trascienda en el tiempo e impacte en otros momentos y lugares. Con las fases anteriormente

mencionadas se logra que el producto final tenga el efecto de un trabajo investigativo. Así mismo este trabajo se plantea como una investigación holística ya que tiene características únicas por el área de conocimiento y sus condiciones de integración, orden y evolución que presenta.

Todo este proceso responde a las necesidades de las personas privadas de la libertad en condición de discapacidad, ya que a través del trabajo de grado realizado por Oscar “análisis del material educativo de deporte aplicado en los centros penitenciarios y carcelarios de Colombia” se evidencia la falta de material pedagógico dirigido hacia este tipo de población que tenga explícito el deporte y factores como calidad de vida. Con esto se puede dar el primer paso para la posterior creación de textos que apoyen en todos los problemas sociales que estas personas presentan en la cárcel, así mismo ayuda a los docentes y personas que interfieren con los procesos internos en el sistema penitenciario y que con esta clase de productos tienen una guía para trabajar con esta población.

La “Cartilla Pedagógica- Deportiva para la calidad de vida en personas privadas de la libertad en condición de discapacidad” se crea teniendo en cuenta todos los aspectos teóricos que se articulan con los temas calidad de vida, deporte, sistema penitenciario y discapacidad. Es un material pedagógico que logra llegar a las PPL en condición de discapacidad a través de los profesores del área de deporte de la cárcel y penitenciaria de Media seguridad de Bogotá la Modelo en el Patio Piloto 2000. Para la elaboración planificada de esta cartilla se tuvo como fin la calidad de vida, el deporte fue pensado en este caso como medio que combinado con la pedagogía impacta en esta sensación subjetiva de cada PPL.

Para lograr que cada intervención que se propone vaya dirigida en afectar el sentido de

calidad de vida se tuvo como soporte teórico los estilos de enseñanza planteados en el texto “La enseñanza de la educación física” de Muska Mosston y Sara Ashworth.

A grosso modo, se pueda afirmar que la experiencia del alumno en las sesiones de educación física refleja directamente lo que el profesor hace y dice durante su interacción. De acuerdo con ello, el objetivo principal del profesor en cada sesión será, ¿Como llegar hasta mis alumnos? o ¿Como asegurarme que la acción que realiza en la sesión sea congruente con la intención? (Mosston y Ashworth, at, P.8)

En este texto se postulan múltiples estilos de enseñanza, siempre buscando cumplir objetivos o con una intención, ya que el deporte debe realizarse de manera planificada para no ser solamente una actividad sin sentido. Para elaboración de esta cartilla se eligieron los siguientes estilos:

Estilo Basado en la tarea

Estilo de inclusión

Estilo Reciproco

Con estos estilos se puede llegar a ver una evolución del aprendizaje en lo deportes Boccia, Voleibol Sentados y atletismo los cuales son los seleccionados para este material pedagógico y cuyo desarrollo se va a ver reflejado en la técnica en cuanto a la ejecución de cada modalidad deportiva y en otros factores como el compañerismo, toma de decisiones, relaciones sociales, el respeto hacia el otro; se busca que durante la ejecución de la cartilla estas personas lleguen a

sentirse mejor en cuanto a su salud y así contribuir en el sentido de calidad de vida durante el tiempo que estén privados de la libertad.

Otro factor importante que se tuvo presente para la elaboración de esta cartilla es sin duda la parte pedagógica, con esta el investigador va a lograr a través de los docentes de la cárcel intervenir de la manera más adecuada en las PPL participantes.

Ninguna persona puede ser excluida ni marginada de la práctica de la Educación Física, Recreación y Deporte al invocar razones de discapacidad u otra condición, por cuanto esta disciplina involucra componentes fundantes de la naturaleza humana, de modo que el trabajo pedagógico dirigido a cada ser humano en particular debe adaptarse a sus necesidades. Desde luego, todo ello implica el desarrollo de una diversidad de contenidos, modelos de currículo, métodos y procedimientos de enseñanza, adaptados a cada caso. (Rodríguez, at 2010, p.16)

Con base a lo anterior y gracias al contenido del libro “Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte” del Ministerio de Educación Nacional de Colombia se estructura un proceso adecuado que desde la pedagogía transfiere saberes y actividades deportivas a las PPL en condición de discapacidad llegando así a una evolución más allá del deporte.

Corresponde al área de Educación Física, Recreación y Deporte promover no solamente el desarrollo motriz, sino también el cuidado de sí mismo, la relación con los otros y con el entorno, de tal manera que en virtud de su práctica se amplíe la conciencia de la acción humana. (Rodríguez, at 2010, p.16)

Con base en todo lo anterior para el desarrollo de esta cartilla se tuvo un arduo proceso investigativo y metódico que crea una interacción desde la academia con bases teóricas en los temas calidad de vida, deporte, sistema penitenciario y discapacidad, así como los subtemas que de estos se desprenden. De igual manera se logra a través de la educación intervenir en el sistema penitenciario colombiano y con esto se establece la intención de aportar a problemáticas sociales con poblaciones que poseen algunas condiciones de vulnerabilidad. De esta manera se deja un antecedente con un producto que por sus características puede trascender en el tiempo, ser usado frecuentemente en actividades deportivas que tienen un objetivo más grande que los aspectos técnicos y tácticos que trae un deporte.

3.5.2 Propuesta “Cartilla Pedagógica Deportiva para la Calidad de Vida en Personas Privadas de la Libertad en Condición de Discapacidad”

4. Conclusiones

Teniendo en cuenta el proceso investigativo, analítico y productivo que se realizó en el desarrollo de esta investigación se puede establecer que este trabajo va encaminado al cumplimiento de los objetivos, y responde como una alternativa para aportar al sentido de calidad de vida de las PPL en condición de discapacidad física por medio del deporte adaptado.

El deporte adaptado y en general el deporte tiene la ventaja de incidir en diferentes capacidades humanas, tanto físicas como psicológicas, durante la búsqueda de antecedentes se pudo establecer las muchas formas en que el deporte ha sido usado para fines sociales. Esto sirvió como ventaja para la elección de la problemática, ya que se conocía que se podía aportar desde la Licenciatura en Deporte de la Universidad Pedagógica Nacional. Es importante resaltar que no se encontraron proyectos, trabajos o investigaciones similares a esta, ya que no buscan la incidencia del deporte en el sentido de calidad de vida de PPL en condición de discapacidad. Esto abre un nuevo camino para pensar en la calidad de vida de esta población en el sistema penitenciario.

El problema de investigación paso por varios cambios, no fue simple su planteamiento, ya que se presentaron variaciones más grandes al deseo del investigador en seguir con lo pensado inicialmente. Sin embargo, el concepto con el cual este trabajo fue desarrollado nunca se vio alterado. Con base en lo anterior se puede concluir que no necesariamente un investigador tiene que ser quien ejecute su trabajo, el simple hecho de empezarlo, y dejar un avance hace que cualquier otra persona o el mismo en otro tiempo se apoye y logre aportar en lo social. Este trabajo deja como resultado un material pedagógico (Cartilla), y cuya elaboración no se esperaba, sin embargo, es un producto que logra trascender en el tiempo, de esta manera puede incidir en muchas más personas.

Durante el proceso teórico o estadio comparativo y explicativo se fue fortaleciendo el conocimiento del investigador, las categorías inicialmente pensadas fueron creciendo y la

información que aporta al desarrollo este trabajo resulto conectándose para lograr una base teórica muy sólida. Con el trabajo teórico que se realizo es posible la creación de una nueva categoría que tenga conectado el deporte adaptado con la calidad de vida de personas en condición de discapacidad, ayudando a futuras investigaciones a establecerse sobre esta conexión de temas.

Sin duda la implementación de la investigación holística y proyectiva como solución metodológica da como resultado un producto con importantes argumentos teóricos y un proceso que asegura la incidencia en la calidad de vida de las PPL, en otras palabras, garantiza el cumplimiento de los objetivos. Esta metodología es muy efectiva para cualquiera que desee crear un producto, invento, programa etc. Los pasos, fases o estadios con los cuales ha sido diseñada ayuda para la continuación o gestación de un proyecto, los hace más organizados, y esto facilita su entendimiento, de igual manera hace que cada investigación sea única.

Es importante resaltar la cárcel y su gran evolución al transcurrir los años, sin duda el pensamiento con el cual inicialmente fue concebida se ha alterado, a este estamento han llegado los derechos humanos y un fin social, esto hace que el sistema penitenciario este abierto a un proceso de evolución constante, en donde desde la academia se puede aportar. Existen aún muchas problemáticas y es desde muchas profesiones que se puede incidir.

Finalmente, con este trabajo se hace una reflexión sobre la importancia y aporte que puede tener el deporte en todos los ámbitos humanos, la practica deportiva se ha extendido con diferentes finalidades, el deporte ha dejado de ser un fin para también ser un medio en cuanto a temas sociales ser refiere. De igual manera en el ultimo estadio de esta investigación, el estadio proyectivo, en donde se realiza el diseño final del producto contribuyó a entender el valor agregado de materiales para el apoyo educativo, el conocimiento y bases teóricas se traducen mucho mejor al plantearlas

como guías para otros docentes, todo este proceso investigativo tendrá importancia cada vez que el material pedagógico (cartilla) sea implementado y logre incidir desde el deporte en el sentido de calidad de vida de las PPL en condición de discapacidad.

5.Recomendaciones

Como un proyecto del énfasis social, y con el fin de incentivar actividades que aporten en el sistema penitenciario a la calidad de vida de las PPL condición de discapacidad física es importante resaltar la intención continuar con la implementación y verificación del aporte en la calidad de vida de las PPL con la “Cartilla Pedagógica- Deportiva para la calidad de vida en personas privadas de la libertad en condición de discapacidad”

Esta cartilla fue diseñada para implementarse presencialmente, ya sea por los docentes permanentes de la cárcel u otras personas del área de deporte que quieran aportar en el tema calidad de vida en el sistema penitenciario. De igual manera es importante resaltar que existe la opción de agregar más deportes adaptados, no solo los 3 que se escogieron para esta alternativa pedagógica, por lo que necesario remontarse a todo el proceso aquí desarrollado para saber de qué manera y que deportes son viables de implementar.

Finalmente cabe resaltar que todo el proceso desarrollado en esta cartilla está abierto a la discusión, implementación y mejoramiento, siempre que busque incidir desde el deporte adaptado a la calidad de vida de la población carcelaria en condición de discapacidad.

6.Bibliografía

Ariza, L. y Ángel, (2013) “En el corazón del buen pastor. la apropiación del discurso de los derechos humanos en el contexto penitenciario colombiano”. *Antropol. Arqueol*, VOL (23), 45–64.

Bajaña, R., & Cáliz, N. (2005). Actividad física, recreación y deporte en la calidad de vida de un grupo de mujeres de la reclusión nacional de mujeres de Bogotá «el buen pastor». Scielo. <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&sxsrf=ALeKk0104OkBZ9x4lj9IkzHZst5qLCNTsg%3A1612789179708&ei=uz>

Barriga, O. 2012. “Conductas violentas y hacinamiento carcelario”. *Desarrollo y Sociedad VOL* (15), 33–69.

Becerra, J. (2019). *Hacinamiento penitenciario y Calidad de Vida del adulto mayor interno del Penal del Callao Año 2018*. Scielo. https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&sxsrf=ALeKk032j5eQ2nWmkwU_HYIOmvN258xSVA%3A1612787182023&ei=7i0hYMLv6o3BuQ_b6ajYDQ&q=%3A%2FUsers%2FEnga%2FDesktop%2FDISCO%2520DURO%2FPortatil%2FOneDrive%2FDocumentos

Beltrán, E. (2007). *Modelo educativo para el sistema penitenciario y carcelario Colombiano* [Libro electrónico]. Biblioteca Luis Angel Arango. https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&sxsrf=ALeKk01Eu7_1rIT9licskiexzu84zbrihA%3A1612787912547&ei=yDAhYOvxIIaB5wKvl6vQDQ&q=file%3A%2F%2F%2FC%3A%2FUsers%2FEnga%2FDesktop%2FDISCO%2520DURO%2FPortatil%2FOneDrive%2FDocumentos%2FUNIVERSIDAD%2520UPN%2FTESIS%2Fpedagog%25C3%25ADa%2FMODELO%2520BP.pdf&oq=file%3A%2F%2F%2FC%3A%2FUsers%2FEnga%2FDesktop%2FDISCO%2520DURO%2FPortatil%2FOneDrive%2F

García, S. (1997). “ORIGEN DEL CONCEPTO «DEPORTE»”. Dialnet

González, S. Tello, J. Silva, P. Lüders, C. Butelmann, S. Fristch, R. Solar, F. Rigo, C. y David, P. (2012). “Calidad de vida en pacientes con discapacidad motora según factores socio demográficos y salud mental”. REV CHIL NEURO-PSIQUIAT 1–12.

González, S., Tello, J., Silva, P., Lüders, C., Butelmann, S., Fristch, R., ... David, P. (2012). Calidad de vida en pacientes con discapacidad motora según factores socio demográficos y salud mental. Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272012000100003

Huete, A. y Díaz, E. (2008). “Personas con discapacidad afectadas por el sistema penal-penitenciario en España”. ABENDUA <www.intersocial.net

Hurtado, J. (2000). *Metodología de la investigación holística* (7.a ed., Vol. 7). servicios y proyecciones para America latina. <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&sxsrif=ALeKk03uIcAOC4GZmH4eL>

JUÁREZ, A. (2015). «*MATERIAL DIDÁCTICO Y APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO*». Scielo. <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&sxsrif=ALeKk02Fa-yo1fmtgOy0zIjnV8Ld-izYIA%3A1612789657258&ei>

Lopera, J. (2020) “Calidad de vida relacionada con la salud: exclusión de la subjetividad”. *Ciencia & Saúde Coletiva*, 693- 702.

Lugo, L. y Seijas, V. (2012) “La discapacidad en Colombia: una mirada global”. 164–79

Mancco, L. (2019). *Materiales educativos para la educación temprana en niños y niñas del I ciclo del nivel de educación inicial*. Scopus. <https://www.google.com/search?client=firefox-b->

d&sxsrf=ALeKk01cz-GfYKfQik-

oVXXp03hKwCgFdw%3A1612789455930&ei=zzYhYKuTOLL15gKJxqbIDg&q=file%3A%2F%2F%2FC%3A%2FUsers%2FEnga%2FDesktop%2FDISCO%2520DURO%2FPortatil%2FOneDrive%2FDocumen-
tos%2FUNIVERSIDAD%2520UPN%2FTESIS%2FDecimo%2520semestre%2Fdocumentos%2520sobre
%2520cartillas%2F

Martínez, A. y Ortega, H. (2016). “LA DISCAPACIDAD INTELECTUAL EN EL MEDIO PENITENCIARIO”. Universidad de Zaragoza, España.

MORALES, P. (2012). *ELABORACIÓN DE MATERIAL DIDÁCTICO* (RED TERCER MILENIO S.C. ed., Vol. 1) [Libro electrónico]. RED TERCER MILENIO S.C. https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&sxsrf=ALeKk01VLg0bN6G3TlrOack_27_

Mosston, M., & Ashworth, S. (2005). *LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACION FISICA* (Teaching Physical Education ed., Vol. 3). Teaching Physical Education. [https://www.google.com/search?client=firefox-b-
d&sxsrf=ALeKk014NHPQ1f7i6gKeouL0jqjBWrKnSQ%3A1612794560761](https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&sxsrf=ALeKk014NHPQ1f7i6gKeouL0jqjBWrKnSQ%3A1612794560761)

Navarrón, E. Godoy, D. Jiménez, M. Ramírez, M. y González, J. (2018) “Determinantes psicosociales y deportivos de la intención de continuar la participación en la práctica deportiva y la competición en atletas con discapacidad”. *Revista de Psicología del Deporte*, Vol. (27) 107–116.

Olivares, G. (2014, julio). *Diseño e implementación de la Primera Encuesta de Percepción de Calidad de Vida Penitenciaria en Chile: propuestas y desafíos para el sistema penitenciario*. Dialnet. [https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=Dialnet-
DisenoEImplementacionDeLaPrimeraEncuestaDePercepci-6266395.pdf](https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=Dialnet-DisenoiImplementacionDeLaPrimeraEncuestaDePercepci-6266395.pdf)

Organización Mundial de la Salud. 1996. “¿Qué es Calidad de vida?” foro mundial de la salud.

Pérez, J. (2003) “La investigación en ciencias del deporte aplicadas al deporte adoptado”. Dialnet.

Preza , N., & Bárcenas, K. (2019). Desafíos de la etnografía digital en el trabajo de campo online. *Challenges of digital ethnography in onlife field work*, 10(18). Recuperado de <https://www.revistavirtualis.mx>

Quiceno, J., Vinaccia, S., Ibáñez, J., Álvarez, A., Jiménez, J., Pinzón, L., & Serna, A. (2012, 19 julio). *Calidad de vida relacionada con salud, resiliencia y felicidad en hombres privados de la libertad*. Dialnet. <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=file%3A%2F%2F%2FC%3A%2FUsers%2FEnga%2FDesktop%2FDISCO%2520DURO%2FPortatil%2FOneDrive%2FDocumentos%2FUNIVERSIDAD%2520UPN%2FTESIS%2FDecimo%2520semestre%2Fdocumentos%2520sobre%2520cartillas%2Fv10n2a04.pdf>

Ramírez, R. Y Diaz, S. (2017) "PRÁCTICAS DEPORTIVAS CON PERSONAS PERTENECIENTES A LOS GRUPOS EXCEPCIONALES DE LA CÁRCEL MODELO DE BOGOTÁ, COMO APORTE AL PROCESO DE INCLUSIÓN, PARTICIPACIÓN Y CONVIVENCIA" Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá

REVILLA, P. 2015. “LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD; ESPECIAL ATENCIÓN A LA DISCAPACIDAD EN EL MEDIO PENITENCIARIO”. Universidad de Valladolid, España.

Ríos, G. (2017). “LA VIOLACIÓN DE LOS DERECHOS HUMANOS EN LA CÁRCEL:

PROPUESTAS PARA REIVINDICAR LA DIGNIDAD HUMANA DEL CIUDADANO INTERNO PENITENCIARIO Y PROMOVER EL EJERCICIO DE SUS DERECHOS”. Universidad de San Martín, Perú.

Ríos, M. 2017. “El deporte como recurso educativo en la inclusión social”. 65, 44–56

Rivera, I. “sociología de la cárcel”. 1991 254–66.

Serrano, J. (1992) “UNA CONCEPCIÓN SOCIAL DEL DEPORTE. EL DEPORTE PARA TODOS” MOTRICIDAD HUMANA. 18–30

Torres, O. (2018). *ANÁLISIS DEL MATERIAL EDUCATIVO DE DEPORTE APLICADO EN LOS CENTROS PENITENCIARIOS Y CARCELARIOS DE COLOMBIA*. Repositorio de la Universidad Pedagógica Nacional. <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&sxsrf=ALeKk01UQGXHujzOAVgpFrbu>

Tuñón, L., Laiño, F., & Castro, H. (2014). *El juego recreativo y el deporte social como política de derecho. Su relación con la infancia en condiciones de vulnerabilidad social*. Dialnet. <https://www.efyc.fahce.unlp.edu.ar/article/view/EFyCv16n01a04/5783>

Velázquez, L., Fernández, R., García, M., Rodríguez, M., González, C., Rodríguez, L., Morcillo, R., & Rosal, R. (2009). *Deporte, salud y calidad de vida* (colección estudios sociales ed., Vol. 26) [Libro electrónico]. Fundación “la Caixa”. <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&sxsrf=ALeKk02g8AxqriVNQAJC30pC0Dt9D9Tq4A%3A1612788225904&>

Zambaglione, D. (1998). *El deporte como instrumento de inclusión social*. Lima: especial ‘Deporte

y comunicación?.