

## Actividad física en niños de 10 a 12 años con Síndrome de Down en el contexto educativo

### *Physical activity in children 10 to 12 years with Down syndrome in the educational context*

José David Villate<sup>1\*</sup>, Yesid Alejandro Sandoval Rojas<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Corporación Universitaria Minuto de Dios- Uniminuto

\* Autor para correspondencia: [jvillateurrea@gmail.com](mailto:jvillateurrea@gmail.com)

---

#### **Resumen**

La actividad física en la actualidad es practicada por diferentes grupos poblaciones como niños, jóvenes, adultos, adultos mayores proporcionando una sensación de bienestar y múltiples beneficios para la salud. Sin embargo es necesario involucrarla desde la inclusión social en la discapacidad intelectual síndrome de Down el presente artículo consiste en la revisión bibliográfica sobre programas o estrategias de inclusión educativa desde la actividad física, deporte y recreación. Una de las problemáticas que se presenta es la falta de atención a la población y en programas de inclusión educativa. Al mismo tiempo cabe resaltar algunas definiciones de discapacidad (síndrome de Down), actividad física adaptada, inclusión en el discapacitado y el objetivo general consiste en indagar elementos que permitan la construcción de estrategias y recomendaciones de actividades físicas adaptadas para la inclusión de infantes con síndrome de Down los objetivos específicos es identificar posibles falencias en la inclusión educativa en el niño con síndrome de Down en el contexto educativo.

**Palabras clave:** nclusión Educativa, Actividad física Adaptada, Discapacidad intelectual, Síndrome Down

#### **Abstract**

*Nowadays, physical activity is practiced on different groups such as: child, teenagers, adult and old people assure well-being themselves keeping healthy taking into account some aspects to improve in relationship social inclusion include as intellectual disability called down syndrome, the following article pretend check out programs, stages and strategies about educational inclusion adapted from physical activity to play sports and participate in recreational activities. On the other hand, one of the aims that we have taking into account concern on pay attention to disability people, inclusion programs also we have to analyze what does mean the word "disability" and other definitions (Down syndrome), adapted physical activity, inclusion in disability people, the general objective is investigate some elements to construct strategies, adapted physical activities recommendations for child who has that problem( Down Syndrome) likewise, specific objectives look for identify some mistakes focus on children with educational inclusion who are suffering down syndrome in the educational context.*

**Keywords:** *adapted physical activity, educational inclusion, intellectual disabilities, Down syndrome*

## **Introducción**

Para los profesores de educación física es un reto pensar y realizar actividades adaptadas dentro del contexto educativo que permitan desarrollarse física y emocionalmente dentro de la sociedad sin ser excluidos y discriminados. Los niños con síndrome de Down se les han considerado especiales por su condición y su comportamiento. La mayor parte de esta población dependen de familiares y amigos pero no quiere decir que puedan llevar una vida cotidiana como una persona del común, donde realicen diversas actividades como interactuar, jugar, practicar deportes, socializar etc. Es importante difundir proyectos de actividades físicas adaptadas que se hayan trabajado dentro del contexto educativo con fines beneficiosos. Desde esta perspectiva se puede decir que en la actualidad en Colombia hay programas de la Bogotá Humana cuyos objetivos pretenden combatir la desigualdad, no solo en derechos humanos o derecho a la educación, sino derechos en la práctica deportiva, recreación y aprovechamiento del tiempo libre sin discriminar a ninguna persona por su religión, raza, cultura, estrato y lo que consideramos más importante sin importar su condición física o intelectual. En Cuba es importante la inclusión social y la atención a los niños con necesidades especiales educativas (NEE) para mejorar la calidad de vida, la educación y el deporte adaptado con el fin de promover sus derechos y deberes en el contexto de tal manera que el sujeto en condición de discapacidad no sea excluido. Por otro lado, la educación física es establecida como una obligación para los niños y niñas de todas las edades sin importar el sexo y la condición de discapacidad que padezcan. : ¿Cómo la actividad física puede ser una estrategia pedagógica para la inclusión de niños con discapacidad en síndrome de Down?

Los niños de 10 a 12 años con este síndrome les cuestan adaptarse a las actividades que propone el profesor de educación física porque no las ejecutará de la misma manera que lo hacen los “niños normales”. Para que los programas tengan éxito, las actividades deben estar ajustadas a sus necesidades, realizar talleres de sensibilización donde participen niños de sus mismas edades que no padecen el síndrome, talleres de reflexión y juegos en conjunto para fortalecer los lazos de amistad.

## **Materiales y Métodos**

Se empleó una revisión bibliográfica de investigación descriptiva sobre la implementación de programas de inclusión en actividad física dentro del contexto educativo con la población nombrada anteriormente. Se utilizaron bases de datos, como Google Académico, Ef. deportes, revista Scielo del año 2006 a 2015, se seleccionaron 8 artículos de 20 consultados los cuales mostraban evidencias en el tema, de países como España, Ecuador, Cuba y Colombia.

## Resultados

Mediante la consulta de artículos y tesis se han identificado la intervención de países como España, Colombia, Cuba y Ecuador en el cual mencionan diversos programas de atención y metodologías actividades para la inclusión en niños o personas con síndrome de Down desde el área de la actividad física, educación física, recreación.

Algunos autores españoles diseñaron una propuesta educativa para facilitar la inclusión de alumnos con discapacidad en educación física. Estos autores resaltan que los alumnos sin ninguna condición de discapacidad ven de otra manera a los que sí la padecen, por lo que se presta para malos entendidos y la dificultad de integrarse con el resto de los compañeros de clase. (Ocete, Pérez & Tejero y Coterón 2015). Es por eso necesario abordar la temática desde la interacción del docente y el alumno.

La interacción entre el alumno con discapacidad y sin discapacidad se da en ambientes estructurados con intención de ambas partes. Para que sea un éxito la integración de estos dos tipos de alumnos dentro del aula de clases se proponen las siguientes postulaciones:

- La igualdad de estatutos dentro del grupo
- Los objetivos comunes
- La cooperación entre individuos
- El apoyo institucional y legislativo

A partir del año 2004 se crea un programa educativo llamado “Paralympic School Day” (Día del deporte paralímpico en español) con el fin de crear conciencia y comprensión en el movimiento paralímpico dentro del contexto educativo. Las unidades didácticas son de gran ayuda para la inclusión de los alumnos en condición de discapacidad adaptando la práctica de deportes paralímpicos para esta población, y al mismo tiempo, generar conciencia en los alumnos sin discapacidad al ponerse en el lugar de ellos.

Para que las actividades sean exitosas, el profesor de educación física tiene la enorme responsabilidad de facilitar los materiales, atender al deportista paralímpico que visite el centro educativo, la imaginación y motivación que les brinde a los alumnos proponen cinco fases para el profesor de educación física donde pueda lograr el objetivo de la inclusión de los alumnos en condición de discapacidad en el aula de clases con el resto de sus compañeros. Las fases son las siguientes:

- **Fase 0:** Desarrollo del material educativo y audiovisual.
- **Fase 1:** Contacto y comunicación con los centros educativos

- **Fase 2:** Presentación del programa e información/coordinación con los profesores de educación física de los centros participantes.
- **Fase 3:** Visita de los deportistas paralímpicos a los centros educativos.
- **Fase 4:** Desarrollo de las unidades didácticas en los centros educativos.
- **Fase 5:** Encuentro deportivo Deporte inclusivo en la escuela

En Colombia, Coldeportes establece unos programas de inclusión social en cual mencionamos la accesibilidad a la formación académica en el sujeto con discapacidad. Es allí donde establece unas acciones sugeridas promoviendo alianzas con instituciones educativas en la promoción e inclusión de currículos en actividad física y educación física. para poder lograr una educación inclusiva en el discapacitados Torres, V & Segreña (2011) afirman que en los proyectos educativo, institucional los planteles educativos deben generar modificaciones y especificar adecuaciones curriculares, pedagogías, recursos físicos, materiales educativos, capacitación y perfeccionamiento del docente que logren el derecho a la educación de personas con discapacidad.

Sin embargo en Cuba Romero, Sotos y Lara (2010) proponen un programa de actividades físicas- recreativas para niños y niñas con síndrome de Down en el municipio de Ciego de Ávila en Cuba. Resaltan que la política cubana desde 1959 se ha caracterizado por ser humana, justa, solidaria democrática y participativa que busca siempre la equidad social sobre la base de una situación económica favorable que permita lograr coincidencia entre eficiencia social y eficiencia económica. Con la propuesta buscan culturizar a los niños y niñas con síndrome de Down. En tanto que otros autores en Ecuador Castro & Guayas amín (2011) describen en su trabajo investigación el uso de metodologías la actividades físicas y recreativa tales como: ser flexible en las clases que se planifica, prestar atención ajustar actividades para que las puedan realizar, respetar el tiempo de pensar y ejecución de actividades, el esfuerzo se acorde a la capacidad del alumno, motivar al niño y generar confianza en él para que se integre.

En Colombia la ley 181 de 1995 del deporte en el numeral 4 del Artículo 3 relacionando también el artículo 12 y 24 plantea en “formular y ejecutar programas especiales para la educación física deporte y recreación de las personas con discapacidades físicas, síquicas, sensoriales” de acuerdo con lo anterior la ley debe establecer la creación de programas para inclusión de la persona con discapacidad en el contexto deportivo.

Para establecer y garantizar los derechos de las personas en discapacidad la ley 1618 estatutaria del 2013 más exactamente en el título 4 explica a través de los artículos 7, 8, 9 10 y 11 en el que los niños con discapacidad tienen derecho a participar en programas de rehabilitación, de integración, acceso a la educación, a la práctica de actividades extraescolares, al acompañamiento familiar, derecho a la salud entre otros beneficios

La Educación en Colombia es abordada bajo la ley 115 de 1994 Ley General de la educación en el capítulo 1 del Título III en Artículos 46 a 49 habla sobre la implementación del estado sobre planes y programas para la atención Educativa para las personas con discapacidad.

Sin embargo la Resolución 2565 de 2003 emanada del Ministerio de Educación Nacional establece que cada entidad territorial debe definir una instancia que efectúe la caracterización y determine la condición de discapacidad de cada estudiante, con el propósito de identificar sus barreras para el aprendizaje y garantizar la participación con miras a proponer los ajustes que la escuela debe hacer para brindarle educación pertinente. En este sentido la política de educación inclusiva se propone atender a los niños, niñas y jóvenes con discapacidades a lo largo de todo el ciclo educativo, desde la educación inicial hasta la superior. Para Cuba se maneja unas resoluciones del deporte y Recreación Resolución 65/1979 Definiendo la dependencia del instituto Nacional de deportes y Recreación que debe atender las actividades deportivas.

En la elaboración del artículo se tuvo en cuenta los siguientes términos: discapacidad síndrome de Down, actividad física adaptada, Programas de inclusión en el discapacitado desde la educación física.

### **Discapacidad Intelectual**

Refiriéndonos hacia el termino de discapacidad Padilla Muñoz (2011) menciona a la Organización Mundial de la Salud (2002) el cual describe como un “trastorno definido por la presencia de un desarrollo mental incompleto o detenido caracterizado principalmente por el deterioro de las funciones concretas de cada etapa de desarrollo y que afecta a nivel global la inteligencia, las funciones cognitivas, del lenguaje, motrices y la socialización.”

### **Antecedente histórico Síndrome de Down**

Castro y Guayas amín (2011) explican los antecedentes históricos de la deficiencia mental que tiene orígenes en Grecia. De acuerdo a lo investigado por los autores nombrados describen lo siguiente:

“En Grecia los discapacitados recibieron un trato desigual, por un lado hubo infanticidios, malos tratos y por otro se comenzó a considerar las deficiencias físicas y trastornos mentales como fenómenos naturales y con las reformas de Pericles (499 – 429 A.C.) se comenzó a entender a los enfermos y desvalidos en casa de convalecencia”.

Como se puede notar en la descripción, los discapacitados eran rechazados en la sociedad griega por padecer esta enfermedad y recibían un trato poco amable por aquellos que no tuvieran ninguna enfermedad.

### **Síndrome de Down**

Según Méndez (2011) define el síndrome de Down de la siguiente manera: “Es un trastorno genético causado por la presencia de una copia extra del cromosoma 21 (o una parte del mismo), en vez de los dos habituales (trisomía del par 21), caracterizado por la presencia de un grado variable de retraso mental y unos rasgos físicos peculiares que le dan

un aspecto reconocible. A los niños con síndrome de Down no hay que verlos como personas incapaces de realizar actividades cotidianas sino darles la oportunidad de descubrir sus habilidades y talentos. La familia juega un papel importante dentro del desarrollo emocional del niño con síndrome de Down las características que Castro & Guayasamin (2011) describen las características físicas, psicológicas y Motrices.

**Físicas** : Cabeza Pequeña y mas achatada , aplanamiento del hueso occipital, ojos oblicuos, orejas ,nariz , boca ,dientes son pequeños, cuello corto sus manos son pequeñas , en las edades tempranas su estatura y peso es menor de lo normal , en la adolescencia tienden hacer mas obesos , tallas promedio 150. Hombres y Mujeres 1.50.

**Cognitivo**: su aprendizaje es a ritmo lento, Dificultad para manejar varias informaciones, su atención no se mantiene por un tiempo prolongado.

**Emocional**: son afectuosos, Egocentristas, sociables, suelen ser colaboradores, su temperamento es variado.

**Motricidad**: tienen torpeza motora gruesa y fina, mala coordinación, padecen Hipotonía muscular (se cansan mucho). Para Pérez y García (2010) describen etapas evolutivas del niño con síndrome de Down, frecuente la aparición de alteraciones y retrasos del desarrollo psicomotor; por eso se hace imprescindible el apoyo en el área de Educación Física. Es necesario disponer de programas adecuados, basados en actividades que tengan en cuenta el nivel de partida de cada sujeto y su tolerancia al ejercicio físico.

Hacia los **4 años** debemos plantear el ejercicio como juegos a efectuar por placer, donde su protagonista (el niño) debe beneficiarse a favor de sí mismo y a favor del entorno.

A los **7 años** existe tendencia al egocentrismo por lo que es muy difícil la realización de deportes en equipo. Se debe fomentar los deportes individuales sobre todo aquellos en los que él pueda hacerse sentir.

A partir de los **12 años** el pensamiento del niño empieza a sentirse lógico. La motricidad se equilibra con el descubrimiento y realización de cosas que siente útiles. Con el deporte en equipo comienza a sentir la presencia del amigo, aprende a respetarle, a relacionarse con él, a contar con él, y practicar al máximo el deporte en equipo.

Desde los **15 años** el pensamiento es más o menos consciente, la personalidad ya está bien definida y presenta las relaciones típicas de adolescencia y sus respectivos conflictos internos. Esta edad es la propia para obtener el mejor rendimiento deportivo.

La actividad física según la organización mundial de la salud (OMS) define la actividad física como cualquier movimiento corporal voluntario repetitivo que involucra grandes grupos musculares y aumenta el gasto energético. Es allí donde se puede ejecutar de manera activa práctica deportiva y de manera pasiva tareas cotidianas como caminar,

lavar platos, subir escaleras, levantar objetos con las manos, y actividad vigorosa laboral. Sin embargo sabemos que mediante la práctica de la actividad física regular podemos mejorar nuestra calidad de vida, hábitos alimenticios, educar el cuerpo tanto física y mentalmente. Así mismo obtener un desarrollo y beneficio en nuestros sistemas cardiovascular, óseo muscular, respiratorio también obtener un desarrollo personal y social, en tanto que sirve como rehabilitación para la persona con discapacidad tanto física y mental.

Actividad física adaptada es una de las áreas que aborda el deporte, recreación la educación física para Hutzler (2008) la AFA es un conjunto de conocimientos que engloba las actividades físicas realizadas por personas con discapacidad, los sistemas de prestación de servicios desarrollados para garantizar la participación de dichas personas, una especialización profesional que atrae a profesionales de disciplinas pedagógicas y académicas y un campo de estudio académico. De acuerdo con lo anterior la persona con discapacidad puede participar en diferentes contextos a, así mismo recibir una atención de inclusión para su formación social.

Una definición actualmente Tejero y Vailla (2012) la mencionan como “todo movimiento, actividad física y deporte en los que se pone especial énfasis en los intereses y capacidades de las personas con condiciones limitantes, como discapacidad, problemas de salud o personas mayores” (DePauw y DollTepper, 1996, pág.

Para Pérez y García (2010) resaltan los beneficios físicos y sociales que conlleva la práctica de la actividad física en niños con síndrome de Down describiendo lo siguiente: La ejecución del deporte contribuye en lo físico a mejorar la orientación espacial, mejora la postura corporal, equilibrio estático, percepción de cuerpos diferentes, coordinación general, fuerza muscular. En la parte integral contribuye a:

- Encuentro entre las personas con diferentes clases de discapacidades y las que no la tienen.
- Diversión con acciones físicas y juegos atléticos.
- Experimentación, desarrollo y refuerzo de las capacidades motrices, y mejora de la propia coordinación.
- A través del entendimiento de nuestro cuerpo, se aprende a conocer el mundo que nos rodea.
- El deporte ofrece mejores oportunidades para sentir el éxito que el trabajo intelectual.

### **Actividades o deportes para población con Síndrome de Down**

Barrios (2011) menciona algunos deportes adaptados que pueden practicar en su tiempo libre las personas con discapacidad, Atletismo, Natación, Baloncesto, Ciclismo, Tenis de campo, Fútbol Sala Taekwondo. Sin embargo el juego motriz es una herramienta de la actividad física debido a que busca generar movimiento e involucrar al niño en su integración mediante el cual se obtiene un mejor estado físico. En este sentido, Chiva, Gil & Salvador (2015) afirman que los juegos favorecen el desarrollo del sistema nervioso, estimulan los procesos metabólicos y además mejoran las funciones de los sistemas circulatorio y respiratorio; de forma que puede afirmarse que contribuyen al

desarrollo de todo el cuerpo también contribuye en mejora psicológica y socialización, la práctica de actividad física debe promoverse desde pequeños, puesto que un estilo de vida sedentario tiene consecuencias negativas para todos y más aún para una persona con síndrome de Down (Gómez del Valle, 2002), ya que sus características podrían dificultar el desarrollo óptimo de las habilidades y la capacidades físicas básicas. En este sentido, la actividad física y el movimiento propuestos por los juegos motrices conducirán al infante con trisomía hacia la mejora de su condición física Chiva Gil & Salvador (2014).

En Colombia la población discapacitada tiene limitaciones para acceder a la práctica deportiva, y educación inclusiva porque hace falta mayor intervención de la política sobre la atención al discapacitado Torres Marengo y Segrera (2011) mencionan que las dificultades que se padecen para acceder a la educación es por falta de capacitación de docentes sobre una educación inclusiva e implicaciones que al tipo de discapacidad tiene en el método de enseñanza, también un desconocimiento del personal docente de instituciones educativas distritales sobre la elaboración de adaptaciones curriculares.

“En los últimos tiempos en Cuba los trabajos comunitarios constituye una prioridad de la política educacional que adquiere dimensiones cada vez más amplias, la cual permite el acceso de todas y todos los ciudadanos a las acciones educacionales que posibilitan las transformaciones del medio social; se pone en el centro del proceso al hombre como protagonista directo de las mismas”.

Cuba quiere lograr una educación inclusiva donde logre generar un impacto social para bien de la comunidad. Últimamente se ha generado conciencia para lograr una educación inclusiva donde los niños con síndrome de Down han recibido apoyo por parte de profesores, padres y compañeros de clase. Pero no se debe olvidar que se debe trabajar con seriedad y serenidad para lograr alcanzar esta educación que no tenga límites y sea del agrado del estudiante sea normal o con alguna discapacidad.

Coldeportes presenta un proyecto llamado “lineamientos para el fomento y desarrollo de la inclusión de población con discapacidad en educación física, recreación, actividad física y deporte” para generar beneficios físicos, sociales, acceso a instalaciones deportivas, recreativas y mejoramiento de las mismas para futuras actividades y competencias. A partir del año 2012 esta entidad deportiva colombiana pensó en facilitar un mejor acceso a personas en condición de discapacidad a nivel municipal, departamental y distrital mejorando las instalaciones o construyendo. Además de las mejoras y construcciones de las instalaciones para personas con discapacidad buscan facilitar los medios de transportes para aquellas personas que tienen problemas para desplazarse y participar de las actividades deportivas y recreativas que disponen los municipios, departamentos y distritos. Con este proyecto se pretende la promoción de la actividad física para todo el público en general (niños, niñas, adultos, embarazadas, personas con discapacidad).

Si miramos en la actualidad son pocos los centros deportivos y recreativos que brindan unas condiciones dignas para las personas en condición de discapacidad. Además de no impulsar programas para aquellas personas con escasos recursos que no pueden acceder a estas actividades, es costoso el ingreso a un complejo deportivo con instalaciones deportivas.

## Conclusiones

Las instituciones educativas deben prestar mayor atención a los niños con síndrome de Down de tal manera que capaciten a los docentes para generar una adaptación curricular en la clase de educación física y pueda ser implementada por medio de juegos o deportes que puedan ser adaptados especialmente para los niños con Discapacidad Síndrome de Down

Es un factor importante la actividad física en el niño con síndrome de Down porque mediante ella se puede mejorar condiciones físicas y psicológicas para mejorar su calidad de vida teniendo en cuenta sus diversas patologías para llevar a cabo programas adecuados inclusivos en las aulas de clase promoviendo valores como respeto, tolerancia, lealtad entre otros.

## Referencias

- Bartoll, Ó. C., Gómez, J. G., & García, C. S. (2015). Actividad física y Síndrome de Down: El juego Motriz como recurso metodológico. *Revista efdeportes* 6, (33). Recuperado de [http://emasf.webcindario.com/Actividad\\_fisica\\_y\\_sindrome\\_de\\_Down.pdf](http://emasf.webcindario.com/Actividad_fisica_y_sindrome_de_Down.pdf).
- Calvo, C. O., Pérez-Tejero, J., & López, J. C. (2015). Propuesta de un programa de intervención educativa para facilitar la inclusión de alumnos con discapacidad en educación física. *Retos*, 27, 140-145. Recuperado de [http://retos.org/numero\\_27/140-145.pdf](http://retos.org/numero_27/140-145.pdf).
- Castro Arévalo, K. V., & Guayasamín Villa, F. O. (2011). *Propuesta metodológica para la enseñanza de actividades físicas y recreativas en personas con déficit mental en el Instituto piloto de integración del Azuay (IPIA)* Recuperado de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/1887/1/tef102.pdf>
- Constitución Política Colombia. (1995). LEY 181 del Deporte. Recuperado de [http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85919\\_archivo\\_pdf.pdf](http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf)

- Contreras Rodríguez, C. (2010). *El Síndrome Down propuesta de trabajo en la educación física*. Revista *Efdeportes*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd144/el-sindrome-de-down-propuesta-desde-la-educacion-fisica.htm>
- Derechos de la persona con discapacidad. (2013). LEY 1618 ESTATUTARIA. Recuperado de <http://wsp.presidencia.gov.co/Normativa/Leyes/Documents/2013/LEY%201618%20DEL%2027%20DE%20FEBRERO%20DE%202013.pdf>
- García López, B. González Fernández, C., Fernández Medina, I. (2014). *Tenis Adaptado para niños con Síndrome de Down II Congreso Nacional de Sensibilización al estigma social en salud mental y III Congreso Internacional de Actividad Física Y Deporte Adaptado Volumen 2 Actividad física y Deporte Adaptado*. Recuperado de [http://www.researchgate.net/profile/Adolfo\\_Cangas/publication/261854490\\_Vol\\_II\\_Actividad\\_física\\_y\\_deporte\\_adaptado/links/00463535a5c4b0a857000000.pdf](http://www.researchgate.net/profile/Adolfo_Cangas/publication/261854490_Vol_II_Actividad_física_y_deporte_adaptado/links/00463535a5c4b0a857000000.pdf)
- García Romero, M & Torres Sotos, F (2010). Actividades físicas recreativas en función de interés y necesidades para los niños y niñas con síndrome de Down en el consejo popular “centro ciudad” en el municipio ciego de Ávila. Revista *efdeportes*.
- Gómez, Beltrán, J.C. (2010). *Discapacidad en Colombia Reto para la inclusión del capital Humano*. Recuperado de <http://www.colombialider.org/wp-content/uploads/2011/03/discapacidad-en-colombia-reto-para-la-inclusion-en-capital-humano.pdf>
- Informe Mundial Sobre la Discapacidad. (2011). Recuperado de [http://www.who.int/disabilities/world\\_report/2011/accessible\\_es.pdf](http://www.who.int/disabilities/world_report/2011/accessible_es.pdf)
- Lineamientos para fomento y el desarrollo de la inclusión de población con discapacidad en educación física, recreación, actividad física y deporte. (2013). Recuperado de [file:///C:/Users/COMPAQ/Downloads/lineamientos-fomento-desarrollo-inclusion-discapacidad%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/COMPAQ/Downloads/lineamientos-fomento-desarrollo-inclusion-discapacidad%20(1).pdf).
- Méndez, R. (2012). *Actividades físicas y recreativas para el mejoramiento de la calidad de vida en los niños con síndrome de Down* Revista *efdeportes*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd155/actividades-fisicas-para-ninos-sindrome-de-down.htm>
- Padilla Muñoz, A. (2011). *Inclusión educativa en personas con discapacidad*. Revista *Scielo*. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v40n4/v40n4a07>
- Pérez Pineda, A. & García García, B. (2010). *Síndrome Down y deporte*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd146/sindrome-de-down-y-deporte.htm>.

- Pérez Tejero, J., Reina Vaíllo, R., & Sanz Rivas, D. (2012). La Actividad Física Adaptada para personas con discapacidad en España: perspectivas científicas y de aplicación actual. (Adapted Physical Activity for people with disability in Spain: scientific perspectives and current issues). *Revista Cultura\_Ciencia\_Deporte*. 7(21), 213-224. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=163024688008>
- Pérez-Tejero, J. (2014). *Actividad Física Adaptada conceptos y aplicaciones prácticas Y Recuperado de* [http://www3.ubu.es/blogubuabierta/wp-content/uploads/2014/07/AFA\\_jpt\\_220714\\_Miranda-Ebro.pdf](http://www3.ubu.es/blogubuabierta/wp-content/uploads/2014/07/AFA_jpt_220714_Miranda-Ebro.pdf)
- Plan integral para la actividad física y el deporte: A+ D. Consejo Superior de Deportes, (2010). Recuperado de <http://femedede.es/documentos/Discapacidadv1.pdf>
- Resolución 2565 Ministerio de Educación Nacional. (2007). Al tablero No. 43, Septiembre – Diciembre 2007 Educación Inclusiva. Biblioteca Biblioguias CEPAL Legislación – Discapacidad en América latina y el Caribe. Recuperado de <http://biblioguias.cepal.org/c.php?g=159510&p=1044546>
- Torres Marengo, V & Segrega Ayala Y. (2011). Los derechos de las personas con síndrome de Down – Manual para Defensores Barranquilla Colombia Universidad del Norte. Recuperado de <https://books.google.com.co/books?id=VMYcsquRCqAC&pg=PA45&lpg=PA45&dq=http%3A%2F%2Fwww.un.org%2Fesa%2Fsocdev%2Fenable%2Fdocuments%2Ftccconvs.pdf&source=bl&ots=Z7Oyn6iLtz&sig=X-ltIRmhME-4kbeyxWOO8E-Udo&hl=es&sa=X&ved=0CC4Q6AEwBGoVChMIsuXTk8SLxgIVzxCSCh16HwBR#v=onepage&q=http%3A%2F%2Fwww.un.org%2Fesa%2Fsocdev%2Fenable%2Fdocumeilnts%2Ftccconvs.pdf&f=false>