

## JORNADA DE ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL CON CHIC@S SINDROME DE DOWN

### **Autores:**

Pablo Jesús Caballero Blanco. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Guadalupe Domínguez Carrillo. Profesora de EF en el IESO Quercus.  
Malpartida de Plasencia.

Manuel Parra Boyero. Profesor asociado de la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Cáceres, de las asignaturas: Actividad Física en el Medio natural, Deportes de Aventura y Escala.

**Entidad:** Grupo de trabajo de actividades en la naturaleza FCCAFD UEX

**Dirección:** Facultad de Ciencias del Deporte, Avda. de la Universidad, s/n. Cáceres. e-mail: [pablitocab@yahoo.es](mailto:pablitocab@yahoo.es)

**Modalidad:** comunicación

### **Área relacionada:**

Actividad física en el medio natural

Necesidades educativas especiales

Recreación, ocio y actividades extraescolares

**Nota:** por motivos laborales, podríamos realizar la presentación a partir del viernes. Por otro lado solicitamos que no coincida temporalmente la exposición de esta comunicación con la que lleva por título *Actividades físicas cooperativas en la naturaleza. Estrategias para educar en valores, de la que también somos autores.*

### **RESUMEN**

Las actividades de reto y aventura en el medio natural nos brindan numerosas posibilidades para la ocupación activa del tiempo de ocio y la puesta en marcha de valores educativos en todos los sectores de población.

Para los chicos con Síndrome de Down, estas actividades permiten abordar objetivos de forma global, que abarcan múltiples aspectos relacionados con su desarrollo integral, a nivel motriz, cognitivo, terapéutico, afectivo y social.

En este documento, describimos una experiencia realizada en forma de fiesta lúdica, en el medio natural, con chic@s de entre 6 y 16 años.

## **1. INTRODUCCIÓN**

Las actividades de reto y aventura en la naturaleza están en continuo auge entre los jóvenes, debido a la cantidad de sensaciones nuevas que se experimentan. Además de realizar actividad física, tenemos un contacto directo con la naturaleza, lo que posibilita que los participantes actúen plenamente (mente, cuerpo y sentimientos), siendo más permeables a todo lo que les rodea, permitiendo poner en marcha la educación en valores.

Cuando proponemos actividades de reto, donde los chavales tienen que conseguir un objetivo, estamos propiciando una situación donde tienen que cooperar, pensar en grupo, ayudarse, asumir distintos roles dentro de un grupo,... lo que permite que se interrelacionen entre ellos y los profesores/monitores.

## **2. SÍNDROME DE DOWN Y ACTIVIDAD FÍSICA.**

### **2.2. Características de la actividad física que practican**

La práctica de actividad física está recomendada para toda la población, debido a un gran número de beneficios para el organismo (Goldberg, L. y Elliot, D.L. 1994); pero cuando nos centramos en niños con Síndrome de Down adquiere un valor especial, puesto que desde pequeños, para mejorar la adquisición de habilidades motrices básicas/complejas, suelen realizar programas de estimulación temprana.

Tradicionalmente, los niños con Síndrome de Down han realizado actividades deportivas con carácter terapéutico, diseñado por médicos deportivos y/o fisioterapeutas, donde el objetivo es prevenir o tratar una patología. Poco a poco se han ido introduciendo en la práctica de deportes tradicionales como la natación, baloncesto, fútbol,..., pero en la actualidad, con la llegada de profesionales formados en distintas disciplinas deportivas y el apoyo de diversas instituciones (asociaciones, ayuntamientos, universidad), se está ampliando la gama de actividad física, incorporándose los deportes de aventura.

Hace 10 ó 15 años, muy pocas eran las asociaciones o colectivos que realizan algún tipo de práctica deportiva en la naturaleza, debido principalmente al "san benito" que acarrear los deportes de aventura, mal llamados deportes de riesgo, donde la montaña parece accesible solamente para superhombres/mujeres.

Afortunadamente para todos, las cosas están cambiando y prueba de ello es la experiencia de Miriam G. et al. (2003), que realizaron una ruta de senderismo con un grupo de alumnos/as con parálisis cerebral y otros con síndrome de down y discapacidad auditiva; a lo largo de este artículo nos enseñan como realizar una ruta de senderismo con personas con discapacidad cognitiva, determinando una serie de pautas de seguridad, material básico, como planificar la ruta,...

### 2.3. Limitaciones físicas para realizar actividad física

En la actualidad, es cada vez más frecuente observar que el número de personas con Síndrome de Down que practican deporte va creciendo. Esta va relacionado a una ampliación de la gama deportiva, pero ¿dónde está el límite?

Al igual que el resto de la población, las personas con síndrome de down tienen más facilidad para realizar un determinado deporte y una serie de dificultades para otros, en función de sus características físicas individuales. Por lo tanto, no existe un límite claro entre una serie de deportes que se puedan practicar y otros que no, todo depende de cada individuo y de las circunstancias que le rodean.

Sin embargo, hay una serie de limitaciones físicas que dificultan la práctica de determinados deportes, tales como (Guerra, B. et al. 1996):

- **Hipertensión arterial:** el trabajo de fuerza isométrica produce una contracción mantenida de la musculatura que produce un efecto contraproducente sobre la TA. *Deportes donde se produzcan contracciones isométricas (lucha, gimnasia deportiva, escalada,...)*
- **Micosis:** la población con Síndrome de Down presenta un mayor riesgo de padecer infecciones, sobre todo en las duchas. *Deportes acuático y práctica de actividad física en general.*
- **Alteraciones visuales:** *en los deportes con pelota (utilizar balones adaptados), deportes de contacto (lucha, rugby,...) y en actividad física donde se produzca trabajo de fuerza isométrica en personas con miopía*
- **Inestabilidad atlo-axoidea:** *deportes que requieran movimientos bruscos del cuello (equitación, esquí alpino, buceo,...).*
- **Alteraciones del raquis:** *deportes asimétricos (remo, tenis,...), pues se trabaja de una forma desigual respecto a los lados del cuerpo, produciendo un desarrollo mayor de un grupo muscular de un lado respecto al lado contrario, creando así un desequilibrio que puede agravar una desviación ya preexistente, o crear alteraciones de nueva aparición.*
- **Alteraciones neurológicas:**
  - *Deportes acuáticos*, debido al riesgo que comporta el encontrarse en un medio no habitual; por tanto, si la alteración neurológica da sintomatología de una forma brusca, la persona podría sufrir un accidente dentro del agua.
  - *Deportes de aventura*, por las mismas razones que en el medio acuático, añadiendo además que los deportes de aventura suelen practicarse en zonas más aisladas y lejanas de zonas habitadas; por tanto, la llegada de ayuda suele tener dificultades.
  - *Deportes de contacto*, por el daño directo que pueden causar sobre la zona alterada. Además, los golpes pueden ser el gatillo desencadenante de una crisis epiléptica, una pérdida de conciencia u otras alteraciones.

- **Alteraciones otorrinolaringológicas:** Deportes acuáticos, no sólo por las alteraciones propias que el SD puede presentar, sino por la mayor frecuencia a sufrir trastornos óticos, especialmente si el tímpano está perforado.

### 3. ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA. VALORES EDUCATIVOS.

#### 3.1. Características a de los chic@s con síndrome de Down a la hora de realizar actividades en la naturaleza.

Antes de salir al campo, necesitamos conocer que serie de características pueden presentar las personas con Síndrome de Down, para poder adaptar la actividad y que se desarrolle adecuadamente. A continuación presentamos un cuadro resumen, indicando en la columna de la izquierda las características a tener en cuenta en personas con Síndrome de Down, y en la columna de la derecha las adaptaciones propuestas para desarrollar actividades en la naturaleza (Buceta, M.J. y Fernández, J.C., 2004).



### 3.2. Educación en valores a través de las actividades en el medio natural.

Las actividades en el medio natural, proporcionan un entorno nuevo y cambiante, siendo una fuente inagotable de nuevas experiencias y sensaciones. Esta característica hace que aumente la motivación de los participantes, generando un clima propicio para la educación.

Lo educativo de las prácticas deportivas en la naturaleza, no es el aprendizaje de sus técnicas o tácticas, ni siquiera de los beneficios físicos y psíquicos de una buena preparación física que sustente su rendimiento. Lo que realmente da un carácter único y educativo a las actividades en la naturaleza son las condiciones en que se realizan estas prácticas, que permiten a los individuos comprometer y movilizar sus capacidades de tal manera que esa experiencia organice y configure su propio yo, logrando su auto-estructuración.

Parra M. et al (2001), hablan de las bondades educativas de las actividades en la naturaleza y se refieren a toda una serie de virtudes o atributos educativos, que se consiguen gracias a su tratamiento en las aulas escolares y fuera de ellas. Se manifiestan como una fuente inagotable para el trabajo en valores.

En relación con lo expuesto anteriormente, hay que tener presente que las actividades en la naturaleza, por sí mismas, no producen una educación en valores, siendo necesario la elaboración de una estrategia por parte del profesor. Las corrientes más actuales utilizan la presentación de un conflicto, de una controversia, para provocar que los alumnos tengan que actuar y resolver los problemas planteados, finalizando con una reflexión de lo ocurrido (analizar los valores que se han puesto en marcha).

Hay un gran número de valores que se pueden desarrollar durante las actividades en el medio natural, siendo los más destacados (García, M., et al. 2003):

- **Cooperación:** cuando realizamos un sendero y nos repartimos el peso entre varios compañeros, al disfrutar de una piragua para dos, etc. necesitamos la colaboración de nuestros compañeros.
- **Superación personal:** al conseguir retos hasta ahora inimaginables, como subir una red escalando, o cruzar un puente mono, etc. estamos potenciando la autoestima y superando nuestros propios límites.
- **Respeto al grupo:** para mantener el equilibrio en una hamaca de cuerdas, es necesario respetar a los compañeros.
- **Autonomía:** aprender a colocarse un arnés o interpretar un mapa, permite a los chi@s ser un poco más autónomos.
- **Respeto al medio ambiente:** una vez que conocemos el medio ambiente y disfrutamos con el, podemos entender que hay que respetarlo.

## **4. CARACTERÍSTICAS, DESARROLLO Y DISEÑO DE LA ACTIVIDAD.**

### **4.1. Características de la actividad.**

La actividad consistió en una jornada de convivencia en el campamento juvenil “El Salugral”, en Hervás (Cáceres), con un grupo de 20 niños con Síndrome de Down entre 6 y 16 años y 10 miembros de la asociación juvenil Pedagogía de la Aventura.

Pensamos que era necesario encuadrar la actividad en una jornada de convivencia, para evitar que el campamento pareciera una “feria” llena de cacharritos para montarse; así que para conocer a los chic@s, realizamos una serie de talleres de manualidades por la mañana y compartimos el tiempo del almuerzo, siendo momentos especiales donde surgieron los primeros lazos afectivos.

Después disfrutamos de una Fiesta Lúdica, la cual consiste en una serie de actividades encuadradas dentro de los deportes de aventura, tales como escalada en red, puentes monos, escalada en cajas, redes colgantes,... Son actividades donde los chi@s tienen utilizar un arnés, estar asegurado mediante una cuerda y separarse algunos minutos del suelo.

### **4.2. Diseño de la actividad.**

La actividad se diseñó en función de la organización de la Fiesta lúdica, puesto que requiere de un tiempo de montaje y desmontaje. La temporalización de la jornada fue la siguiente:

- Recogida de material y viaje.
- Llegada al campamento y actividades de presentación con los chi@s.
- Montaje del circuito de aventura.
- Comida en grupo.
- Realización de la Fiesta Lúdica.
- Desmontaje del circuito de aventura.
- Despedida y viaje de vuelta a casa.

### **4.3. Actividades del circuito de aventura.**

El circuito de aventura estaba compuesto de actividades montadas mediante cuerdas y redes de obra, de complejidad media y alta, puesto que había montajes desde 1 m. del suelo hasta 5-6 mts.

Las actividades que componen el circuito son las siguientes:

- Puente mono: montaje compuesto por una cuerda para los pies y otra para las manos, que permiten pasar de un árbol a otro.
- Escalada en red: actividad formada por varias redes, que parten del suelo y suben hasta 5-7m de altura, teniendo que ascender trepando con las manos y pies.

- El murgaño: estructura formada por un conjunto de redes colocadas a modo de hamaca (cerca del suelo), donde los chic@s pueden jugar a mantener el equilibrio y desplazarse por encima.
- El péndulo: montaje formado por una red colgada con globos y un péndulo en el que es anclado un niño/a, que con la ayuda de sus compañeros que le empujan, debe conseguir explotar los globos.



Foto 1: Puente mono



Foto 2: Escalada en red

El material necesario para realizar montajes de aventura es básicamente siempre el mismo, variando la cantidad de cada uno, en función de las características de la zona del montaje. A nivel orientativo, describiremos a continuación una lista con los elementos más importantes:

- Para los niños: arnés completo, casco y mosquetón de seguridad.
- Para los monitores: arnés, casco, mosquetón de seguridad y gri-gri.
- Para realizar los montajes: cuerdas estáticas, cuerdas dinámicas, cintas planas, mosquetones de seguridad, bridas, redes de obra y poleas.



Foto 1: El murgaño



Foto 2: El péndulo

## 5. CONCLUSIONES.

La práctica de actividad física en el medio natural con personas con Síndrome de Down debe fomentarse, debido al gran número de valores que se desarrollan, tales como: respeto al medio ambiente, trabajo en grupo, autonomía, ocio activo y responsable,... (Miriam, G et al. 2002).

A la hora de realizar deportes de aventura con personas con Síndrome de Down, es necesario tener en cuenta las peculiaridades que presenta este colectivo, para planificar las adaptaciones necesarias que permitan conseguir el máximo divertimento y seguridad de los participantes.

Analizando la jornada que realizamos, hemos detectado una serie de aciertos y desajustes:

- Aciertos (observaciones positivas): el ratio profesor/alumno fue 1/2, el control de las contingencias fue adecuado, la actividad tuvo una duración de 1 hora y media, contamos con el apoyo de sus profesores habituales.
- Desajustes (observaciones negativas): dificultad excesiva de ciertas actividades, falta de familiarización con los deportes de aventura, alto número de participantes que padecían vértigo.

## 6. BIBLIOGRAFÍA.

- Buceta, M.J. y Fernández, J.C. (2004). Atención temprana en deficiencia mental y síndrome de Down. En J. Pérez (Ed. Pirámide) Manual de atención temprana (275-291). Madrid.
- Goldberg, L. y Elliot, D.L. (1994). Exercise for prevention and treatment of illness (Prólogo). Philadelphia, USA: Ed. F.A.Davis Company.
- Guerra, M., Gerónimo, C., Román, B., Fos, C., Violán, M. y Cuadrado, E. (Julio, 1996). Prescripció del tipus d'esport a realitzar en una població amb la Sd de Down. Comunicació presentada en el 2n. Simposi de Medicina de la Salut i l'Esport, Bellaterra.
- Miriam, G, Panoj, V. y Villagra, A. (2003) Discapacitados cognitivos en el medio natural. Actas 5º Congreso Internacional FEADEF. Valladolid.
- Parra, M. et. alt. (2001) .Bondades Educativas de las Actividades Físicas en la Naturaleza y los Deportes de Aventura y Riesgo. Curso: Aventúrate en tu Centro. CEP.: .Luisa Revuelta. Marzo de 2001. Córdoba.