

ESTRATEGIA DIDÁCTICA, EQUILIBRIO E INCLUSIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA: UN CASO CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL
DIDACTIC STRATEGY, BALANCE AND INCLUSION IN PHYSICAL EDUCATION: A CASE STUDY WITH INTELLECTUAL DISABILITY

Autores: ¹Luis Ángel Cabrera Pardo, ²Oswaldo Lenin Condoy Reyes y ³Giceya de la Caridad Maqueira Caraballo.

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0005-4363-5086>

²ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0003-8192-0238>

³ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6282-3027>

¹E-mail de contacto: lacabrerap@ube.edu.ec

²E-mail de contacto: olcondoyr@ube.edu.ec

³E-mail de contacto: gdmaqueirac@ube.edu.ec

Afiliación:^{1*2*3*}Universidad Bolivariana del Ecuador, (Ecuador).

Artículo recibido: 09 de Abril del 2026

Artículo revisado: 11 de Abril del 2026

Artículo aprobado: 14 de Abril del 2026

¹Estudiante Maestría en Educación Mención Educación Física Inclusiva de la Universidad Bolivariana de Ecuador, (Ecuador).

²Estudiante Maestría en Educación Mención Educación Física Inclusiva de la Universidad Bolivariana de Ecuador, (Ecuador).

³Doctor en Innovaciones Científicas y Didácticas de la Educación Física Escolar. Docente de la Universidad Bolivariana del Ecuador,(Ecuador).

Resumen

Garantizar la inclusión de todos los estudiantes, incluyendo los que presentan discapacidad intelectual moderada es un desafío dentro de clase de Educación Física; precisamente por las limitaciones presentes en los propios docentes para aplicar estrategias didácticas adaptadas, unido a los limitados recursos; es por ello que el objetivo de la investigación se centró en diseñar una estrategia didáctica orientada al desarrollo del equilibrio y a la promoción de la inclusión en la clase de Educación Física en una estudiante con discapacidad intelectual moderada. Desde el punto de vista metodológico se trabajó bajo un enfoque mixto, con un diseño no experimental de alcance descriptivo y corte transversal, apoyada en métodos e instrumentos como la guía de observación y entrevista y la evaluación del equilibrio mediante la Escala de Equilibrio Pediátrica (Pediatric Balance Scale - PBS). La muestra se ubicó en una unidad educativa de la provincia de Zamora Chinchipe, de manera intencional bajo criterios de inclusión quedando conformada por un caso único de una estudiante con discapacidad intelectual moderada. Dentro de los resultados más significativos se logra diseñar una estrategia didáctica inclusiva conformada en tres fases,

contentiva de adaptaciones, apoyos y ajustes progresivos dirigidos a mejorar el proceso de inclusión de la estudiante con discapacidad intelectual moderada, la cual fue validada por criterios de especialistas. Concluyéndose que el diseño de estrategias didácticas adaptadas puede contribuir al fortalecimiento del equilibrio y a su vez favorecer procesos de inclusión en la clase de Educación Física.

Palabras clave: **Discapacidad Intelectual**
Estrategia Didáctica, Educación Física
Inclusión, Diversidad.

Abstract

Ensuring the inclusion of all students, including those with moderate intellectual disabilities, is a challenge in Physical Education classes. This is due to the limitations teachers face in implementing adapted teaching strategies, coupled with limited resources. Therefore, this research aimed to design a teaching strategy focused on developing balance and promoting inclusion in Physical Education classes for a student with a moderate intellectual disability. Methodologically, a mixed-methods approach was used, with a non-experimental, descriptive, cross-sectional design. Methods and instruments included

observation and interview guides, as well as the Pediatric Balance Scale (PBS). The sample was intentionally selected from a school in the province of Zamora Chinchipe, based on inclusion criteria, and consisted of a single student with a moderate intellectual disability. Among the most significant results was the design of an inclusive teaching strategy comprised of three phases, containing adaptations, supports, and progressive adjustments aimed at improving the inclusion process for the student with moderate intellectual disability. This strategy was validated by expert criteria. It was concluded that the design of adapted teaching strategies can contribute to strengthening balance and, in turn, promote inclusion processes in Physical Education classes.

Keywords: Intellectual Disability, Teaching Strategy, Physical Education, Inclusion, Diversity.

Sumário

Garantir a inclusão de todos os estudantes, incluindo aqueles com deficiência intelectual moderada, constitui um desafio nas aulas de Educação Física, principalmente devido às limitações dos próprios docentes na aplicação de estratégias didáticas adaptadas, associadas à escassez de recursos. Nesse sentido, o objetivo da pesquisa foi desenvolver uma estratégia didática voltada ao desenvolvimento do equilíbrio e à promoção da inclusão nas aulas de Educação Física de uma estudante com deficiência intelectual moderada. Do ponto de vista metodológico, adotou-se uma abordagem mista, com um desenho não experimental, de caráter descritivo e corte transversal, apoiado em métodos e instrumentos como a observação, a entrevista e a avaliação do equilíbrio por meio da Escala de Equilíbrio Pediátrica (Pediatric Balance Scale - PBS). A amostra foi constituída em uma unidade educativa da província de Zamora Chinchipe, selecionada de forma intencional sob critérios de inclusão, sendo composta por um único caso de uma estudante com deficiência intelectual moderada. Entre os principais resultados, destaca-se o desenvolvimento de uma

estratégia didática inclusiva estruturada em três fases, contendo adaptações, apoios e ajustes progressivos orientados a melhorar o processo de inclusão da estudante, a qual foi validada por critérios de especialistas. Conclui-se que o desenvolvimento de estratégias didáticas adaptadas pode contribuir para o fortalecimento do equilíbrio e, ao mesmo tempo, favorecer processos de inclusão nas aulas de Educação Física.

Palavras-chave: deficiência intelectual moderada, estratégia didática, Educação Física inclusiva.

Introducción

La educación contemporánea enfrenta el desafío de garantizar procesos formativos inclusivos que respondan a la diversidad del estudiantado, especialmente cuando se trata de personas con discapacidad. A nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud señala que aproximadamente 1.300 millones de personas viven con algún tipo de discapacidad, lo que representa cerca del 16 % de la población global (OMS, 2023). Dentro de este grupo, la discapacidad intelectual constituye una condición relevante en la infancia y adolescencia, con una prevalencia cercana al 2 % en población infantil, según datos del National Health Interview Survey (CDCP, 2022).

En el contexto ecuatoriano, el Consejo Nacional para la Igualdad de Discapacidades reportó en 2025 un total de 495.792 personas con discapacidad, de las cuales 116.695 presentan discapacidad intelectual, equivalente al 23,43 % del total registrado (CONADIS, 2025). Estas cifras reflejan la magnitud de esta condición en el país y evidencian la necesidad de fortalecer políticas, prácticas pedagógicas y estrategias educativas orientadas a garantizar una educación verdaderamente inclusiva. Desde una perspectiva conceptual, la discapacidad intelectual se define como un trastorno del

neurodesarrollo caracterizado por limitaciones significativas en el funcionamiento intelectual y en el comportamiento adaptativo, manifestadas antes de los 18 años Ferrat et al. (2024). Estas limitaciones afectan procesos cognitivos, sociales y motrices, influyendo en el aprendizaje y en la participación en contextos educativos y sociales Moncayo et al. (2024) En este sentido, diversos autores coinciden en que la discapacidad intelectual no debe entenderse únicamente como una condición individual, sino como el resultado de la interacción entre factores personales y contextuales que influyen en el desarrollo del individuo (Amorim & Gimenez, 2021; Isaacs et al., 2025).

En el ámbito de la Educación Física, uno de los componentes fundamentales del desarrollo motor es la capacidad de equilibrio, entendida como la habilidad del cuerpo para mantener o recuperar una posición estable frente a diferentes estímulos internos y externos (Hernández et al., 2023). Esta capacidad constituye una base esencial para la coordinación, el control postural y la ejecución de actividades motrices más complejas que forman parte de la vida cotidiana y de la participación en actividades físicas y recreativas (Vinueza & Rubio, 2022; Sangoquiza et al., 2025).

En correspondencia a lo señalado la Educación Física Inclusiva se plantea como un enfoque pedagógico orientado a garantizar la participación activa y significativa de todos los estudiantes, independientemente de sus características o condiciones, mediante la adaptación de contenidos, metodologías y criterios de evaluación (Marín & Ramón, 2021; Sierra, 2022). Este enfoque busca eliminar barreras pedagógicas, metodológicas y actitudinales que limitan la participación de estudiantes con discapacidad en las

experiencias motrices propias de la asignatura (Chuquimarca et al., 2024; Pinilla, 2025).

Independientemente a lo señalado y a las múltiples bondades que ofrece la Educación Física con fines inclusivos, no siempre se logra concretar una adecuada aplicabilidad de los beneficios de esta disciplina, debido entre otros aspectos a limitaciones existentes en los docentes de Educación Física para diseñar estrategias pedagógicas y didácticas adaptadas a las necesidades de los estudiantes que presentan discapacidad intelectual, a ello se une la falta de recursos y materiales adaptados y la concepción de los sistemas de evaluación con un carácter general.

Lo anterior fue corroborado en observación realizada en una unidad educativa de la provincia de Zamora Chinchipe, en la cual se pudo determinar las limitaciones presentes tanto en el docente de Educación Física como en el contexto educativo para desarrollar un correcto proceso de inclusión de los estudiantes con necesidades educativas con especial interés en los casos con discapacidad intelectual. En respuesta a esta problemática cabe preguntarse: ¿Cómo favorecer el desarrollo del equilibrio y la inclusión de los estudiantes con discapacidad intelectual moderada en la clase Educación Física? Derivado de lo planteado el objetivo general de la investigación se centró en: diseñar una estrategia didáctica orientada al desarrollo del equilibrio y a la promoción de la inclusión en la clase de Educación Física en una estudiante con discapacidad intelectual moderada.

Metodología

La investigación se desarrolló en la Unidad Educativa Fiscomisional Mixta Fray Carlos Uría, ubicada en la provincia de Zamora Chinchipe, cantón Centinela del Cóndor, parroquia Zumbi. La misma siguió un enfoque

mixto, con diseño no experimental, de alcance descriptivo y corte transversal, basada en un caso único. Para su desarrollo se aplicaron métodos teóricos tales como: el analítico - sintético, inductivo deductivo y la modelación, este último se utilizó para conformar y modelar la propuesta. Dentro de los métodos empíricos se trabajó con la observación, entrevista y el análisis documental, los cuales permitieron conjuntamente con los instrumentos (guía de observación y entrevista al docente, Escala de Equilibrio Pediátrica (PBS) y observación a la estudiante) obtener informaciones importantes para la investigación.

La población estuvo conformada por 18 estudiantes de sexto año de Educación General Básica, pertenecientes al subnivel medio de la unidad educativa de referencia. La muestra fue seleccionada de manera intencional bajo los siguientes criterios de inclusión: presentar discapacidad intelectual moderada, estar cursando el subnivel sexto año de EGB y estar apta para participar en la clase de Educación Física. Derivado de estos criterios se estableció como muestra unidad de análisis un caso único de una estudiante de sexo femenino de 10 años de edad, diagnosticada con discapacidad intelectual moderada. La estudiante proviene de un entorno familiar caracterizado por condiciones socioeconómicas limitadas, escasa estimulación en el hogar y una reducida participación de la familia en su proceso educativo, factores que inciden en su desarrollo personal, social y académico.

El proceso investigativo se desarrolló en tres fases fundamentales: Fase 1. Diagnóstico. En esta fase se procedió con la aplicación de los instrumentos seleccionados. En el caso del docente de Educación Física se utilizó la guía de observación y la entrevista. Los indicadores observados estuvieron centrados en valorar la

organización y estructura de la clase, capacidad para promover un ambiente positivo dentro de la clase, atención individual a la estudiante con discapacidad intelectual, adaptaciones realizadas, niveles de apoyos y ajustes ofrecidos. En el caso de la entrevista se establecieron 6 preguntas que se estructuraron por orden (años de experiencia, conocimientos sobre la discapacidad intelectual moderada, experiencia para atender las diferencias individuales, conocimientos sobre el desarrollo y aplicación de adaptaciones curriculares, consideraciones sobre el proceso de inclusión). Por su parte la observación de la estudiante con discapacidad intelectual moderada en la clase, los indicadores de observación fueron relación con el grupo, desempeño motriz, proceso de inclusión dentro de la clase de Educación Física; conjuntamente con la aplicación de la Escala de Equilibrio Pediátrica (PBS).

Fase 2. Diseño de la estrategia didáctica. Basado en los resultados obtenidos en la fase diagnóstica se elaboró una estrategia didáctica orientada al fortalecimiento del equilibrio y a la promoción de la inclusión en la clase de Educación Física del caso objeto de estudio. La propuesta fue estructurada mediante fases que incluyen adaptaciones progresivas para el desarrollo de las actividades, así como niveles de apoyo, considerando principios relacionados con la inclusión en la clase de Educación Física.

Fase 3. Validación de la propuesta.

Esta fase incluyó la validación mediante criterios de especialistas, considerando a 10 docentes de Educación Física graduados del programa de maestría en Pedagogía de la Cultura Física con Mención en Educación Física Inclusiva. Para esto se diseñó un instrumento compuesto por cuatro indicadores: pertinencia y actualidad, coherencia metodológica, viabilidad de aplicación y generalización y contribución al desarrollo

motriz e inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual moderada.

Resultados

El análisis de los resultados se presenta siguiendo un orden estructurado que integra los distintos instrumentos aplicados: la Escala de Equilibrio Pediátrica (Pediatric Balance Scale - PBS), la entrevista al docente de Educación Física, la guía de observación al docente y la guía de observación a la estudiante con discapacidad intelectual moderada.

En relación con los resultados obtenidos en la Escala de Equilibrio Pediátrica (PBS), la evaluación motriz evidenció que la estudiante alcanzó 44 puntos de un total de 56, lo que indica un nivel funcional de equilibrio en tareas posturales básicas. Se observaron desempeños favorables en actividades como cambios posturales simples, bipedestación sin apoyo, giros corporales y transferencias. Sin embargo, se identificaron puntuaciones más bajas en tareas que requieren mayor control del equilibrio dinámico, tales como la posición en tándem, el apoyo monopodal y el alcance funcional anterior. Estos resultados sugieren la presencia de dificultades en el control del centro de gravedad, especialmente cuando se reduce la base de sustentación o se demanda una mayor coordinación postural.

Por su parte, la entrevista aplicada al docente de Educación Física permitió identificar que cuenta con más de cinco años de experiencia profesional; no obstante, manifestó no tener experiencia específica en el trabajo con estudiantes con discapacidad intelectual moderada. Esta situación limita su desempeño al momento de realizar adaptaciones y brindar niveles de apoyo adecuados. El docente reconoció dificultades para atender las diferencias individuales y efectuar los ajustes

necesarios en función de las necesidades de la estudiante. A pesar de ello, destacó la importancia del proceso de inclusión educativa y expresó interés en fortalecer su praxis pedagógica y didáctica, con el objetivo de responder de manera más efectiva a estudiantes con necesidades educativas, especialmente aquellos con discapacidad intelectual moderada.

En cuanto a los resultados de la guía de observación al docente, se analizaron cinco clases, en las cuales se evidenció, en términos generales, una adecuada organización y estructura didáctica. Durante el desarrollo de las sesiones, el docente promovió un clima positivo basado en el trabajo cooperativo y la implementación de actividades variadas. Sin embargo, no se observaron estrategias didácticas adaptadas centradas en la estudiante con discapacidad intelectual moderada. Asimismo, la atención individualizada y los niveles de apoyo ofrecidos fueron limitados y poco sistemáticos. Se evidenció una carencia de adaptaciones curriculares y de los ajustes necesarios para favorecer un proceso inclusivo efectivo, lo que confirma la necesidad de fortalecer el proceder didáctico del docente.

Los resultados de la guía de observación aplicada a la estudiante con discapacidad intelectual moderada coinciden con los hallazgos de la evaluación motriz. Se evidenciaron dificultades parciales en indicadores relacionados con el equilibrio y el control corporal durante la ejecución de actividades físicas. Además, se observó que en determinadas tareas motrices la estudiante requiere apoyo adicional o adaptaciones para lograr completar las actividades propuestas. Estas limitaciones en su capacidad de equilibrio inciden negativamente en su desempeño dentro de la clase, lo que refuerza la necesidad de

implementar estrategias inclusivas que favorezcan su participación activa y su desarrollo integral.

Tabla 1. Resumen de los Resultados del diagnóstico (Escala de Equilibrio Pediátrica, entrevista al docente, guía de observación al docente y guía de observación a la estudiante)

Instrumento aplicado	Hallazgos principales	Coincidencia con otros instrumentos	Interpretación
<p>Escala de Equilibrio Pediátrica (PBS)</p>	<p>La estudiante obtuvo 44/56 puntos, mostrando buen desempeño en cambios posturales básicos, transferencias y giros. Se identificaron dificultades en tareas de equilibrio dinámico, especialmente en apoyo monopodal, posición en tándem y alcance funcional anterior.</p>	<p>Coincide con la observación al estudiante, donde se evidencian limitaciones en equilibrio y control corporal durante algunas actividades motrices.</p>	<p>Los resultados indican que la estudiante posee habilidades funcionales básicas relacionadas con el equilibrio, pero presenta limitaciones en el control postural dinámico, lo que puede afectar su desempeño en actividades físicas que requieren mayor estabilidad.</p>
<p>Entrevista al docente de Educación Física</p>	<p>El docente muestra una actitud positiva hacia la inclusión, sin embargo, reconoce tener limitados conocimientos sobre la discapacidad intelectual moderada y el desarrollo de adaptaciones curriculares. Manifestando que las estrategias didácticas que utiliza en sus clases se basan en su poca experiencia, pero no en conocimientos sólidos sobre cómo planificar y desarrollar los ajustes y adaptaciones.</p>	<p>Coincide con los resultados de las observaciones a clases donde se evidencia prácticas inclusivas basadas en la experiencia empírica del docente, carentes de fundamentos sólidos para el desarrollo de adaptaciones y ajustes individualizados.</p>	<p>A pesar que el docente mostró una actitud positiva hacia el proceso de inclusión, reconoce presentar serias limitaciones para planificar y desarrollar una estrategia didáctica coherente con las necesidades de la estudiante con discapacidad intelectual moderada, lo cual limita su desempeño motriz y el proceso de inclusión. Resulta favorable su predisposición por perfeccionar su praxis pedagógica y didáctica.</p>
<p>Guía de observación al docente</p>	<p>En la generalidad de las clases observadas se corroboró que el docente mantiene una organización y estructura didáctica adecuada, se apreció un clima positivo mediante el trabajo cooperativo. Sin embargo, las adaptaciones y niveles de apoyos no siempre estaban previstas en la planificación, aplicándose de forma parcial durante el desarrollo de la clase. No existe una estrategia didáctica adaptada centrada en la estudiante con Discapacidad Intelectual, limitándose su desarrollo e inclusión</p>	<p>Coincide con la entrevista docente, donde se reconoce la necesidad de mayor capacitación en inclusión y adaptación curricular para enfocar el desarrollo de una estrategia didáctica adaptada y ajustada a las necesidades de los estudiantes con discapacidad intelectual.</p>	<p>Dado el clima positivo y el trabajo cooperativo se infiere que existe un entorno pedagógico favorable para la inclusión, sin embargo, las limitaciones del docente en cuanto a la planificación y desarrollo dentro de la clase de Educación Física de una estrategia didáctica adaptada que contenga niveles de apoyo y ajustes necesarios limitan el desempeño motriz e inclusión de la estudiante con discapacidad intelectual moderada, lo cual pudiera favorecerse mediante una estrategia didáctica adaptada a sus necesidades.</p>
<p>Guía de observación a la estudiante</p>	<p>La estudiante presenta interacción social positiva y motivación por participar en actividades grupales. No obstante, se observan dificultades en el equilibrio y seguimiento de algunas instrucciones motrices.</p>	<p>Coincide con los resultados de la evaluación motriz, donde se evidencian limitaciones en el equilibrio dinámico y control corporal.</p>	<p>Aunque existen dificultades motrices asociadas al equilibrio y coordinación, la estudiante muestra disposición para participar y mantener relaciones sociales positivas, lo que constituye una base favorable para la aplicación de una estrategia didáctica dirigida a potenciar su desempeño motriz e inclusión educativa y social.</p>

Fuente: Elaboración propia

Al realizar la triangulación de los resultados obtenidos durante la fase de diagnóstico se aprecia que, si bien es cierto que existe una actitud favorable en el docente hacia el proceso de inclusión, se reconoce las limitaciones que presenta para desarrollar una estrategia didáctica adaptada a las necesidades de la estudiante con discapacidad intelectual moderada, lo cual limita su inclusión dentro de la clase.

Por otra parte, los procederes didácticos realizados por el docente no resultaban favorables para la aplicación de adaptaciones curriculares; existiendo limitaciones para ofrecer niveles de apoyos y ajustes necesarios que permitan potenciar el desarrollo del equilibrio y la inclusión de la estudiante con discapacidad intelectual moderada. La propuesta se titula “Estrategia didáctica inclusiva para fortalecer el equilibrio e inclusión en la clase de Educación Física en estudiante con discapacidad intelectual moderada”. Su objetivo general es favorecer el desarrollo del equilibrio y la inclusión de la estudiante mediante una estrategia didáctica inclusiva que contribuya a mejorar la praxis pedagógica y didáctica del docente.

Para el cumplimiento de este propósito, se plantean como objetivos específicos: mejorar la praxis pedagógica y didáctica del docente de Educación Física; ofrecer niveles de apoyo y ajustes necesarios que fortalezcan el desarrollo del equilibrio y la inclusión de la estudiante dentro de la clase; y favorecer el desarrollo de experiencias didácticas positivas centradas en adaptaciones que potencien la autonomía y la seguridad motriz de todos los estudiantes, incluyendo a la estudiante con discapacidad intelectual. La fundamentación de la propuesta se sustenta en tres ejes fundamentales: la discapacidad intelectual, la capacidad de

equilibrio y la inclusión en la Educación Física, los cuales permiten comprender de manera integral la intervención planteada. En primer lugar, la discapacidad intelectual es concebida como una condición del neurodesarrollo caracterizada por limitaciones en el funcionamiento intelectual y en el comportamiento adaptativo, lo que incide en las habilidades conceptuales, sociales y prácticas del individuo (Ferrat y Hernández, 2024).

No obstante, desde una perspectiva contemporánea, esta condición no debe entenderse como un rasgo estático, sino como el resultado de la interacción entre el individuo y su contexto (Amorim y Giménez, 2021). En este sentido, implica no solo limitaciones, sino también potencialidades que pueden desarrollarse mediante apoyos adecuados, estrategias pedagógicas diferenciadas y entornos inclusivos (Moncayo et al., 2024).

Por otra parte, la capacidad de equilibrio se reconoce como una habilidad motriz esencial para el control postural y la estabilidad corporal, ya que permite al individuo mantener o recuperar su posición frente a diversas situaciones (Hernández et al., 2023). Esta capacidad implica la integración de sistemas sensoriales y respuestas motoras coordinadas, siendo fundamental para la ejecución de actividades motrices más complejas y para la participación en contextos cotidianos (Caicedo et al., 2025). Asimismo, el equilibrio no solo se relaciona con la prevención de caídas, sino que constituye una competencia funcional que favorece la autonomía, la movilidad y la interacción con el entorno (Sangoquiza et al., 2025). En cuanto a la inclusión en la Educación Física, esta se entiende como un proceso pedagógico orientado a garantizar la

participación activa, significativa y equitativa de todos los estudiantes, mediante la adaptación de contenidos, metodologías y evaluaciones (Sierra, 2022).

Este enfoque implica eliminar barreras y generar condiciones que permitan la participación plena de estudiantes con discapacidad dentro de las actividades motrices (Chuquimarca et al., 2024). De igual manera, la inclusión exige transformar la práctica docente, promoviendo estrategias flexibles, aprendizaje cooperativo y ambientes de respeto y colaboración (Pinilla, 2025). En conjunto, estos fundamentos teóricos respaldan la necesidad de implementar una estrategia didáctica inclusiva centrada en el desarrollo del equilibrio, entendida como una capacidad clave para la participación activa en la clase de Educación Física, orientada a responder a las necesidades específicas de la estudiante, promoviendo un aprendizaje significativo, el desarrollo motriz y la inclusión educativa desde un enfoque integral.

La descripción de la propuesta se centra en una estrategia didáctica inclusiva orientada al desarrollo del equilibrio y al fortalecimiento del proceso de inclusión en la clase de Educación Física. Esta estrategia está organizada en fases secuenciales que permiten una intervención estructurada y progresiva durante un año lectivo, comprendida en tres acciones: familiarización, desarrollo y consolidación. Cada una de estas acciones está compuesta por diversas actividades y ejercicios diseñados para ejecutarse durante un trimestre. La estrategia se fundamenta en el uso de actividades motrices adaptadas, apoyos visuales, demostraciones prácticas y el trabajo cooperativo, con el propósito de responder a las necesidades específicas de la estudiante. Este modelo permite organizar el proceso de enseñanza de

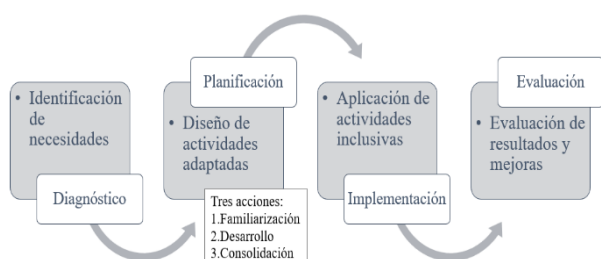
manera sistemática, superando la improvisación y fortaleciendo la relación entre los resultados del diagnóstico y la intervención pedagógica.

La propuesta se enfoca principalmente en el desarrollo del equilibrio estático y dinámico mediante circuitos, juegos y ejercicios adaptados. Para ello, se emplean actividades progresivas que van de lo simple a lo complejo, adaptaciones curriculares planificadas, uso de material concreto y visual, aprendizaje mediante la acción o práctica motriz, apoyo entre pares a través del trabajo cooperativo y el refuerzo positivo constante. En la fase 1, denominada diagnóstico, se determinan las necesidades de la estudiante mediante la observación directa, el análisis de la práctica docente en la clase de Educación Física y la interpretación de los resultados obtenidos en la Escala de Equilibrio Pediátrica (PBS). Esta fase constituye el punto de partida para el diseño y planificación de la estrategia de intervención. En la fase 2, correspondiente a la planificación, y considerando los resultados del diagnóstico, se diseñan las acciones que componen la estrategia didáctica.

La propuesta queda estructurada en tres acciones básicas. La acción 1, denominada familiarización, se orienta a la realización de ejercicios básicos para fortalecer el equilibrio estático. La acción 2, denominada desarrollo, se enfoca en el trabajo del equilibrio dinámico. Finalmente, la acción 3, denominada consolidación, se centra en promover la participación activa y la interacción de la estudiante con sus compañeros. La acción 1, titulada “Ejercicios básicos de equilibrio”, tiene como objetivo desarrollar el equilibrio estático mediante actividades como mantenerse en un pie y caminar en línea recta. Esta acción se ejecuta durante un trimestre, comprendido entre septiembre y noviembre, bajo la

responsabilidad del docente de Educación Física. La acción 2, denominada “Círculo de equilibrio dinámico”, tiene como objetivo mejorar el control postural en movimiento mediante actividades que incluyen recorridos con obstáculos, cuerdas y colchonetas. Su ejecución está prevista para el trimestre comprendido entre diciembre y febrero, siendo igualmente responsabilidad del docente de Educación Física. La acción 3, titulada “Juegos cooperativos”, tiene como objetivo favorecer la inclusión y la participación de la estudiante mediante actividades en pareja o en grupo. Esta acción se desarrolla durante el trimestre de marzo a mayo, también bajo la responsabilidad del docente de Educación Física.

Figura 1: Representación gráfica de la propuesta



Fuente: Elaboración propia

La fase 3, correspondiente a la implementación, se centra en la ejecución de las actividades previamente planificadas dentro de la propuesta. En este sentido, la clase de Educación Física constituye el espacio idóneo para llevar a cabo la intervención, organizándose las actividades de acuerdo con las acciones previstas: familiarización, desarrollo y consolidación. Esta fase se caracteriza por la aplicación de adaptaciones, incluyendo niveles de apoyo, ajustes en el tiempo, variaciones en la dificultad y adecuaciones según las necesidades de la estudiante. Asimismo, se destaca el uso de demostraciones prácticas como recurso

didáctico, la supervisión constante por parte del docente y la promoción de la participación activa de la estudiante durante el desarrollo de las actividades.

De manera complementaria, en esta fase se desarrollan diversas actividades y ejercicios orientados al fortalecimiento del equilibrio y la inclusión, tales como caminatas sobre líneas, ejercicios de equilibrio con apoyo, circuitos motrices y juegos grupales adaptados. Estas acciones permiten consolidar los aprendizajes adquiridos y favorecer la participación significativa de la estudiante en el contexto de la clase.

A continuación, se presenta en la tabla 2 el plan previsto para la implementación de la estrategia didáctica inclusiva propuesta.

Tabla 2. Plan para la implementación de la estrategia didáctica inclusiva.

Acción	Tiempo	Actividades principales	Recursos didácticos	Estrategias inclusivas	Evaluación
Nº 1 Familiarización	40-45 min	Juegos de activación motriz: desplazamientos básicos, caminar en diferentes direcciones y cambios de ritmo.	Conos, cuerdas en el suelo, aros.	Demostración motriz, consignas simples, acompañamiento cercano del docente.	Observación de participación y control corporal básico.
Nº 2 Desarrollo	40-45 min	Circuito motriz de equilibrio: caminar sobre línea, mantener equilibrio con un pie, subir y bajar de una plataforma baja.	Cintas en el suelo, banco sueco o plataforma baja, colchonetas.	Adaptación del nivel de dificultad, apoyo de compañeros (aprendizaje cooperativo).	Registro de estabilidad corporal y ejecución de tareas motrices.
	40-45 min	Actividades de coordinación y alcance funcional: recoger objetos del suelo, transportar objetos durante desplazamientos.	Pelotas pequeñas, conos, cajas.	Aposos visuales, retroalimentación positiva y mayor tiempo de ejecución.	Observación del control postural durante movimientos dinámicos.
	40-45 min	Juegos cooperativos de equilibrio: transporte de objetos en equipo, desplazamientos manteniendo equilibrio.	Pelotas, aros, cuerdas.	Trabajo en pequeños grupos, adaptación de reglas y tiempos.	Valoración de participación, interacción social y equilibrio dinámico.
Nº 3 Consolidación	40-45 min	Integración motriz mediante juegos colectivos adaptados que integren habilidades practicadas.	Material deportivo variado.	Reglas flexibles, apoyo del grupo, motivación constante.	Observación del progreso motriz y participación activa.

Fuente: elaboración propia

En la fase 4 de evaluación, se sugiere que el docente mediante la aplicación de diferentes instrumentos tales como: guía de observación, lista de cotejo, registro de los avances logrados, constatare los resultados alcanzados por la estudiante, resultando fundamental no sólo constatar los avances también se requiere reorganizar la estrategia de intervención realizando los ajustes pertinentes para continuar mejorando relacionados con el desempeño motriz y el proceso de inclusión. La fase de validación tuvo como propósito valorar la pertinencia y efectividad de la propuesta diseñada; para ello se utilizó el criterio de especialistas, seleccionándose 10 especialistas

bajo los criterios de inclusión siguiente: ser graduados del programa de maestría en Pedagogía de la Cultura Física con Mención en Educación Física Inclusiva, tener más de 5 años de experiencia y estar dispuestos a colaborar. Para esto se diseñó un instrumento compuesto por cuatro indicadores: pertinencia y actualidad, coherencia metodológica, viabilidad de aplicación y generalización y contribución al desarrollo motriz e inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual, mismo que fue compartido mediante correo electrónico. A continuación, se explican los resultados de la validación. De los 10 especialistas consultados el 100% considera que la propuesta es

pertinente y actual, manifestando que la misma contribuye a la mejora de los aspectos relacionados con el desarrollo del equilibrio y al proceso de inclusión, reconocen su actualidad para dar solución a una problemática real en un contexto educativo donde se requiere un proceso de intervención basado en la planificación y desarrollo de adaptaciones.

Valoran de positiva la coherencia metodológica que posee la propuesta didáctica diseñada, destacando esto como un aspecto favorable, sin embargo, un 85 % de los participantes, manifestó preocupación en cuanto a la viabilidad de su aplicación y generalización lo cual estuvo relacionado con la no implementación de la propuesta diseñada y las características de la muestra la cual incluyó en el estudio un solo caso; aspecto este que sugieren sea considerado por los investigadores. Cabe destacar que el 100 % consideran que la estrategia didáctica diseñada dada su estructura, lógica y adaptaciones puede contribuir significativamente al proceso de inclusión y fortalecimiento del equilibrio de la estudiante con discapacidad intelectual moderada, recomiendan estar siempre evaluando sus progresos y realizando los ajustes pertinentes.

Desde el punto de vista teórico la investigación se alinea con los aportes de Moncayo et al., (2024), los cuales sustentan la importancia de la Educación Física como un espacio idóneo para favorecer los procesos de inclusión de los estudiantes con discapacidad intelectual dentro de la clase de Educación Física. Enfatizando en la necesidad de desarrollar los ajustes y adaptaciones necesarios para lograr un verdadero proceso de inclusión. (Marín y Ramón, 2021; Sierra, 2022). A partir de los resultados obtenidos en el estudio, se evidencia que la estudiante presenta un desempeño adecuado en habilidades básicas de equilibrio,

pero mantiene dificultades en el control del equilibrio dinámico y la coordinación motriz. Este hallazgo coincide con la literatura especializada, la cual señala que en estudiantes con discapacidad intelectual son frecuentes las limitaciones en la regulación postural y en la integración de respuestas motoras ante situaciones que implican movimiento y cambios en la base de sustentación. En este sentido, el desarrollo del equilibrio no depende únicamente de la ejecución de ejercicios físicos, sino también de factores asociados al contexto de enseñanza y a la mediación pedagógica.

Desde la perspectiva del aprendizaje motor, se reconoce que el desarrollo de habilidades como el equilibrio no sigue una progresión uniforme, sino que depende de múltiples factores individuales, contextuales y motivacionales (Hernández et al., 2023). Esto implica que, aunque la organización en fases facilita la planificación docente, su aplicación efectiva requiere una mediación pedagógica constante que ajuste la complejidad de las tareas, los tiempos de ejecución y las formas de apoyo durante el proceso educativo. En relación con la práctica docente, los resultados evidencian que, si bien es cierto que existe una disposición favorable por parte del docente de Educación Física hacia el proceso de inclusión, este se aprecia limitado precisamente por la no aplicación de una estrategia didáctica adaptada que permita ofrecer los niveles de apoyo necesario a la estudiante, lo cual se complejiza por los limitados conocimientos sobre la discapacidad intelectual moderada y el enfoque de estrategias didácticas adaptadas a la diversidad de estudiantes.

La estrategia didáctica constituida en tres fases: familiarización, desarrollo y consolidación responde a una lógica de progresión del aprendizaje motor que resulta pertinente para la

organización de los contenidos en la clase de Educación Física. No obstante, algunos enfoques contemporáneos de la educación inclusiva advierten que los procesos de enseñanza-aprendizaje no siempre se desarrollan de manera lineal, especialmente en estudiantes con discapacidad intelectual, cuyos ritmos de aprendizaje pueden requerir ajustes constantes y retroalimentaciones continuas. En este sentido, autores como Gómez et al. (2021) y Chuquimarca et al. (2024) señalan la necesidad de adoptar modelos pedagógicos más flexibles que permitan reorganizar las actividades en función de las respuestas del estudiante, evitando estructuras rígidas que puedan limitar la adaptación pedagógica.

Por otra parte, la propuesta didáctica diseñada permite evidenciar que la incorporación de actividades motrices adaptadas, el uso de apoyos, ajustes y el aprendizaje cooperativo favorecen no solo el desarrollo del equilibrio, sino también la participación activa y la interacción social de los estudiantes con discapacidad intelectual. Estos elementos adquieren especial relevancia en contextos inclusivos, donde el aprendizaje debe ser entendido como un proceso integral que articula lo motriz, lo cognitivo y lo social. Los resultados permiten afirmar que la inclusión en la clase de Educación Física no debe limitarse a la presencia física del estudiante en las actividades, sino que implica garantizar condiciones reales de aprendizaje, participación y desarrollo, alineándose con los estudios precedentes. En este sentido, se hace necesario fortalecer la planificación de estrategias didácticas adaptadas que promuevan la autonomía, la seguridad motriz y la integración efectiva dentro del grupo mediante la incorporación de recursos didácticos demostrativos y cooperativos que faciliten la

comprensión y ejecución de las diferentes actividades dentro de la clase

Conclusiones

Se logra diseñar una estrategia didáctica inclusiva, estructurada en tres fases: familiarización, desarrollo y consolidación, la cual es resultado del diagnóstico teórico-práctico realizado. La misma incluye acciones y actividades basadas en la progresión de adaptaciones, apoyos y ajustes necesarios que favorecen la mejora del equilibrio y a su vez el proceso de inclusión de la estudiante con discapacidad intelectual moderada a la clase de Educación Física; misma que quedó validada mediante criterios de especialistas. Se establecen los fundamentos teóricos relacionados con la inclusión de los estudiantes con discapacidad intelectual a la clase de Educación Física, develándose la necesidad de continuar profundizando en el tema, dada la importancia y actualidad del mismo. Conjuntamente con ello se logra aportar al perfeccionamiento de la praxis pedagógica y didáctica de los docentes de Educación Física los cuales se verán beneficiados al poder contar con una estrategia didáctica factible a ser adaptada y aplicada según las características de su entorno educativo, mejorando así su desempeño profesional y por consiguiente los procesos de inclusión dentro de la clase de Educación Física."

Referencias Bibliográficas

- Amorim, T., & Giménez, R. (2021). Jugar en Educación Inicial: los contextos del espacio de juegos y el comportamiento de un niño o una niña con discapacidad intelectual. *Lecturas: Educación Física Y Deportes*, 26(276), 20-35. <https://doi.org/10.46642/efd.v26i276.2765>
- Caicedo, A., Hernández, D., & Maqueira, G. de la C. (2025). Estrategias metodológicas inclusiva para estudiantes con discapacidad

- intelectual en la clase de educación física.: Inclusive Methodological Strategies for Students with Intellectual Disabilities in Physical Education Classes. MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva, 4(12), 830–848. <https://doi.org/10.56200/mried.v4i12.10718>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2022). National Health Interview Survey: Early release of selected estimates based on data. <https://www.cdc.gov/nchs/nhis/about/index.html>
- Chuquimarca, E., Gualacata Cachimuel, N. F., Serrano Aguilar, J. L., López Orozco, L. C., & Palacios Zumba, E. M. (2024). Inclusión y adaptación en la Educación Física: estrategias para la participación de estudiantes con discapacidades. PODIUM - Revista De Ciencia Y Tecnología En La Cultura Física, 19(1), e1603. Recuperado a partir de <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1603>
- Consejo Nacional para la Igualdad de Discapacidades. (2025). Estadísticas de discapacidad en el Ecuador. <https://www.consejodiscapacidades.gob.ec/estadisticas-de-discapacidad/>
- Dorochenko, P., Navarro, S., Moya Mata, I., Pérez González, D., Muñoz Fortuñ, J. M., & Pérez Bonías, M. (2017). Coordinación y equilibrio en el Pádel. Wanceulen Editorial Deportiva.
- Ermel, J., Uriarte, Y. del C., & Maqueira Caraballo, G. de la C. (2025). Ejercicios físicos, equilibrio e inclusión: una experiencia con estudiantes con discapacidad auditiva. AlfaPublicaciones, 7(1), 100–124. <https://doi.org/10.33262/ap.v7i1.577>
- Ferrat, Y, & Hernández, M. (2024). Discapacidad intelectual, ¿qué sabemos? Acta Médica del Centro, 18(1),. Epub 31 de marzo de 2024. Recuperado en 23 de diciembre de 2025, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S270979272024000100016&lng=es&tlng=es.
- Gómez, A, Roba, B., Hernández Mite, Kelly Deysi, & Escalante Candeaux, Leidys. (2021). Inclusión en la Educación Física, su perspectiva desde la formación del profesional de Cultura Física. Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 16(2), 423-435. Epub 08 de agosto de 2021. Recuperado en 18 de enero de 2026, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522021000200423&lng=es&tlng=es.
- Isaacs, D., Tirivanhu, P., Ramoroka, T., Makoae, M., y Maphosho, N. (2025). Una teoría del cambio para la educación inclusiva para estudiantes con discapacidad intelectual en Sudáfrica. African Journal of Disability, 14, 13 páginas. <https://doi.org/10.4102/ajod.v14i0.1516>
- Marín D., & Ramón, J. (2021). Physical Education and Inclusion: a Bibliometric Study. Apunts. Educación Física y Deportes, 143, 17-26. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2021/1\).143.03](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/1).143.03)
- Moncayo J., & Maqueira, G. (2024). Juegos tradicionales de la cultura shuar: alternativa de inclusión para estudiantes con discapacidad intelectual leve. AlfaPublicaciones, 6(2.2), 6–27. <https://doi.org/10.33262/ap.v6i2.2.486>
- Pinilla J. (2025). Diseño Universal para el Aprendizaje en Educación Física: Fundamentos, Retos y Propuestas. Revista Académica Internacional De Educación Física, 5(4), 30–49. <https://doi.org/10.59614/acief52025230>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). Discapacidad y Salud. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/disability-and-health>
- Sangoquiza, J, Tumbaco, R y Maqueira Caraballo, G. (2025). Sistema de ejercicios propioceptivos para el desarrollo del equilibrio y la inclusión de estudiantes con discapacidad auditiva. Explorador Digital, 9 (2), 128-151. <https://doi.org/10.33262/exploradordigital.v9i2.3515>

Sierra, M (2022). Inclusión educativa y educación inclusiva en las prácticas pedagógicas de Educación Física. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 26(285), 150-160.

<https://doi.org/10.46642/efd.v26i285.2743>

Vinueza, D. & Rubio, N. (2022). Pautas educativas para mejorar el equilibrio corporal en niños con discapacidad intelectual de la Unidad Educativa Especializada “Carlos Garbay Montesdeoca” de la ciudad de Riobamba,

durante el año lectivo 2021–2022 (Master's thesis, Universidad Nacional de Chimborazo).

<http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/9811>



Esta obra está bajo una licencia de **Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional**. Copyright © Luis Ángel Cabrera Pardo, Oswaldo Lenin Condoy Reyes y Giceya de la Caridad Maqueira Caraballo.

Declaraciones éticas y editoriales del artículo
Contribución de los autores (Taxonomía CRediT) Luis Ángel Cabrera Pardo: conceptualización de la investigación, diseño metodológico, desarrollo del proceso investigativo, análisis formal de los datos, redacción del borrador original del manuscrito, revisión crítica del contenido científico y supervisión general del estudio. Oswaldo Lenin Condoy: curación y organización de los datos, participación en la recolección de información, validación de los resultados obtenidos y elaboración de representaciones gráficas y visualización de los datos. Giceya de la Caridad Maqueira Caraballo: provisión de recursos académicos y materiales para el desarrollo del estudio, apoyo en la administración del proyecto investigativo y revisión editorial del manuscrito antes de su publicación.
Declaración de conflicto de intereses Los autores declaran que no existe conflicto de intereses en relación con la investigación presentada, la autoría del manuscrito ni la publicación del presente artículo.
Declaración de financiamiento La presente investigación no recibió financiamiento específico de agencias públicas, comerciales o de organizaciones sin fines de lucro. En caso de existir financiamiento institucional o externo, este deberá ser declarado explícitamente por los autores en esta sección.
Declaración del editor El editor responsable certifica que el proceso editorial del presente artículo se desarrolló conforme a los principios de integridad científica, transparencia y buenas prácticas editoriales. El manuscrito fue sometido a un proceso de evaluación mediante revisión por pares doble ciego, garantizando la confidencialidad de la identidad de los autores y revisores durante todo el proceso de dictamen académico. Asimismo, el editor declara que el artículo cumple con los criterios científicos, metodológicos y éticos establecidos por la revista.
Declaración de los revisores Los revisores externos que participaron en la evaluación del presente manuscrito declaran haber realizado el proceso de revisión de manera objetiva, independiente y confidencial. Asimismo, manifiestan que no mantienen conflictos de interés con los autores ni con la investigación evaluada, y que sus observaciones y recomendaciones se fundamentan exclusivamente en criterios científicos, metodológicos y académicos.
Declaración ética de la investigación Los autores declaran que la investigación se desarrolló respetando los principios éticos de la investigación científica, garantizando la confidencialidad de los datos y el respeto a los participantes del estudio. En los casos en que la investigación involucre seres humanos, los procedimientos deben ajustarse a los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki y a las normativas institucionales correspondientes.
Declaración sobre el uso de inteligencia artificial Los autores declaran que el uso de herramientas de inteligencia artificial, en caso de haberse utilizado durante el proceso de investigación o redacción del manuscrito, se realizó únicamente como apoyo técnico para mejorar la claridad del lenguaje o el análisis de información, manteniendo siempre la responsabilidad intelectual sobre el contenido del artículo. Las herramientas de inteligencia artificial no fueron utilizadas como autoras del manuscrito ni sustituyen la responsabilidad académica de los investigadores.
Disponibilidad de datos Los datos que respaldan los resultados de esta investigación estarán disponibles previa solicitud razonable al autor de correspondencia, respetando las normas éticas y de confidencialidad establecidas por la investigación.

