

## EXPERIENCIA EDUCATIVA SOBRE LA PARTICIPACIÓN EN UN EVENTO DEPORTIVO NO COMPETITIVO E INCLUSIVO COMO MEDIO PARA FOMENTAR LAS HABILIDADES FÍSICO-EXPRESIVAS EN JÓVENES CON SÍNDROME DE DOWN.

## EDUCATIONAL EXPERIENCE ABOUT THE PARTICIPATION IN A NON-COMPETITIVE AND INCLUSIVE SPORT EVENT AS A TOOL TO ENCOURAGE IN YOUNG WITH DOWN SYNDROME EXPRESSIVE-PHYSICAL SKILLS.

### Autor:

Pérez-Bartolomé, M. <sup>(1)</sup>, García-Tovar, S <sup>(2)</sup>.

### Institución:

<sup>(1)</sup>Universidad Europea Miguel de Cervantes [mperez@uemc.es](mailto:mperez@uemc.es)

<sup>(2)</sup> Asociación Síndrome de Down, Burgos. [ociodeporte@sindromedownburgos.org](mailto:ociodeporte@sindromedownburgos.org)

### Resumen:

El presente estudio relata una experiencia educativa que justifica la importancia de los eventos deportivos no competitivos e inclusivos como herramienta motivacional para jóvenes con Síndrome de Down. Se propone utilizar los recursos expresivos del cuerpo como medio para fomentar un estilo de vida activo, basado en el desarrollo integral de todos los participantes. Con esta experiencia educativa se busca motivar al desarrollo de las habilidades expresivas exponiendo los resultados en un marco inigualable como es un evento deportivo con numerosos espectadores. Como se verá a lo largo del artículo, la creación de la coreografía es un trabajo conjunto que busca la implicación social, cognitiva y afectiva, mostrándose una serie de pautas de actuación metodológicas y orientaciones didácticas validas para el contexto educativo formar como para el ámbito de la recreación y el tiempo libre.

### Palabras Clave:

Educación Física, Motivación, Coreografía, Necesidades Educativas Especiales, Gymvasión, Baile, Música.

## **Abstract:**

The current study relates an educational experience that justifies how important are non-competitive and inclusive sport events as a motivational tool for Down syndrome young.

It is suggested to use body expressive resources as a way to encourage an active lifestyle based on the integral development among all participants. The aim of this educational experience is to encourage the development of expressive skills. The result is staged within a matchless setting as it is an sport event with several expectators.

This article highlight the goals achieved thanks to work on the choreography which is a team work; these goals are affective, cognitive and social implication. This document describes some methodological guidelines for action and teaching guides which are valid for the educational context to educate within the recreation and free time area.

## **Key Words:**

Physical Education, Motivation, Choreography, special needs education, Gymvasion, dance, music.

## 1. SÍNDROME DE DOWN Y HABILIDADES FÍSICO-EXPRESIVAS.

El Síndrome de Down es una situación o circunstancia que ocurre en la especie humana como consecuencia de una particular alteración genética. Esta alteración genética consiste en que las células del bebé poseen en su núcleo un cromosoma de más o cromosoma extra, es decir, 47 cromosomas en lugar de 46 (trisomía en el par 21) La presencia del cromosoma "extra" condiciona la aparición de diversas anomalías tanto físicas, como psíquicas, en grado variable, que requieren una atención y cuidados especiales destinados a lograr un óptimo desarrollo en todos los aspectos. (Nadel, 2003)

Antes de continuar debemos concretar tres cuestiones fundamentales. La primera es que debemos señalar que el Síndrome de Down no es una enfermedad, sino un conjunto de signos y síntomas. La segunda es la importancia de la individualización y en tercer lugar tener una especial atención en las características de salud de cada participante (Barrios, 2012). En relación a esta tercera cuestión según recoge un estudio reciente de la Organización Holandesa para la Investigación Científica Aplicada de Leiden advierten que los niños con Síndrome de Down tienen dos veces mayor riesgo de sufrir obesidad que la población infantil en general. Además la malformación cardíaca es la mayor causa de mortalidad en los primeros 2 años de vida. Sin embargo, los beneficios asociados a la práctica regular de actividad físico-deportiva se pueden aplicar del mismo modo a esta población, teniendo presente el principio de adaptación a las circunstancias personales de cada persona (Gonzalo 2008; González de Agüero et al 2011).

Para ello, y en busca de motivar y adherir a un estilo de vida activo y una mejora en la calidad de vida, se propone el uso de las habilidades físico-expresivas, concretamente las coreografías grupales a través de las cuáles se propone fomentar a parte del ámbito físico también el cognitivo y social.

Una característica representativa de todas las personas con Síndrome de Down, sea cual sea su nivel intelectual, su edad, su sexo y su país de origen es el gusto por la música. Todas ellas disfrutan, adoran la música y cantan y

bailan entusiasmadas en cuanto tienen ocasión. (Ruiz 2011). Hemos de destacar que mediante las habilidades físico expresivas como la danza hay una amplia variedad de conceptos y particularidades con las cuales nos expresamos corporalmente. No obstante, estos conceptos se pueden observar durante todo el proceso, por lo que su correlación no tiene principio, ni fin, sino más bien se trabajan como un conjunto, potenciando y beneficiando el proceso aprendizaje. (Castañer, 2000). En base a ello, se organiza la propuesta que se muestra en el presente artículo con la intención no solo de mejorar la condición física de los participantes sino también incentivar la motivación a la práctica física, la comunicación, expresividad y la emoción. Formando un grupo de participantes con y sin Síndrome de Down, buscando una propuesta inclusiva que supere las individualidades y gire en torno a la música escogida. Utilizando, por lo tanto, la educación de la Danza como elemento específico para el desarrollo de la capacidad de socialización, creando hábitos de organización y cooperación mutua.

## **1.1. ASOCIACIÓN SÍNDROME DE DOWN BURGOS. GENERALIDADES.**

La Asociación Síndrome de Down Burgos es una organización sin ánimo de lucro, aconfesional, apolítica, independiente y solidaria que agrupa a familias con personas con discapacidad intelectual, y en especial, a aquellas con síndrome de Down. Creada en junio de 1985 y declarada de utilidad pública por orden ministerial en marzo de 2000, reconocida con el título de “Buen Vecino de la Ciudad de Burgos”. Tiene como principal objetivo conseguir la autonomía individual de las personas con síndrome de Down facilitándole la construcción de su proyecto de vida.

Asume el compromiso de trabajar por la consecución de una vida autónoma e independiente para las personas con síndrome de Down en los diferentes ámbitos en los que se va desarrollando su vida: escuela, empleo, vivienda y

ocio. La especificidad que se desprende del estudio del Síndrome de Down aconseja aplicar fórmulas de apoyo especialmente diseñadas para conseguir los resultados más beneficiosos en las diferentes etapas del desarrollo de las personas con síndrome de Down.

En la Asociación se desarrolla una serie de servicios, destinados a las diferentes necesidades de los usuarios de la misma: Servicio de Desarrollo Infantil y Atención temprana, Centro Concertado de Educación Especial o el Centro de Promoción de la Autonomía Persona (CEPAP) y el Servicio de Habilitación Psicosocial en el que se encuentra el Programa de Actividades Deportiva y de Ocio, en el que se ubica el trabajo que aquí se presenta. Los objetivos fundamentales de este programa son los siguientes:

- Potenciar a través del deporte las capacidades motrices, dotándoles de un control y dominio corporal, y de una mejora en el acondicionamiento del aparato locomotor y cardiovascular.
- Adoptar hábitos de postura corporal y de ejercicio físico, resolviendo problemas que exijan el dominio de patrones motrices básicos, adecuándose a los estímulos perceptivos y seleccionando los movimientos.
- Contribuir a normalizar e integrar la práctica deportiva en la vida diaria del individuo, participando en campeonatos y eventos deportivos, ampliando y fomentando sus relaciones personales.
- Potenciar el "Club deportivo Estela" fomentando los valores deportivos, las relaciones personales y la integración social.

## **2. EVENTO DEPORTIVO NO COMPETITIVO E INCLUSIVO: GYMVASIÓN.**

Gymvasión es un evento deportivo anual, no competitivo e inclusivo que se lleva a cabo en Valladolid (España) ininterrumpidamente desde mayo del 2013. Consiste en la sucesión de actuaciones relacionadas con el movimiento y las actividades deportivas con base musical en cualquiera

de sus vertientes. Gymvasión presenta un planteamiento innovador y original puesto que se basa en un tipo de evento deportivo no competitivo, meramente participativo siendo de los únicos en España, resaltando la importancia de llevar a cabo un Estilo de Vida Activo. Así como todos los deportes tienen sus respectivos días de competición, el evento Gymvasión supone el día de todas las disciplinas deportivas no competitivas, y por tanto, un evento deportivo, multitudinario y no competitivo. La característica principal del evento es que todas las exhibiciones tienen una duración menor a los seis minutos y ser realizadas por grupos con al menos tres integrantes. Sin duda, sus principales atractivos –tanto para los participantes como para los espectadores– son: por un lado, la gran variedad de disciplinas exhibidas en el evento y, por otro, que éste está abierto a la participación de cualquier tipo de colectivo, sin restricciones de edad, sexo o nivel de dominio de su disciplina. Se entienden como objetivos principales fomentar y difundir las actividades gimnásticas y expresivas colectivas, como medio para el disfrute activo durante el tiempo libre, mostrando el resultado de los mismos en un marco inigualable y motivante. De forma secundaria, y dada la magnitud creciente del evento, se busca ser referente a nivel regional en eventos no competitivos y que fomenten la actividad física.

Por Gymvasión ya han mostrado sus habilidades más de 1500 participantes, han aplaudido y disfrutado más de 5000 espectadores y han colaborado de forma brillante para su correcta ejecución más de 200 voluntarios. Cumpliendo su quinta edición en mayo de 2017.

Cabe mencionar que la Asociación Síndrome de Down de Burgos participo en 3 de las 4 ediciones. Debido a la implicación creciente de los participantes, monitores y voluntarios de la

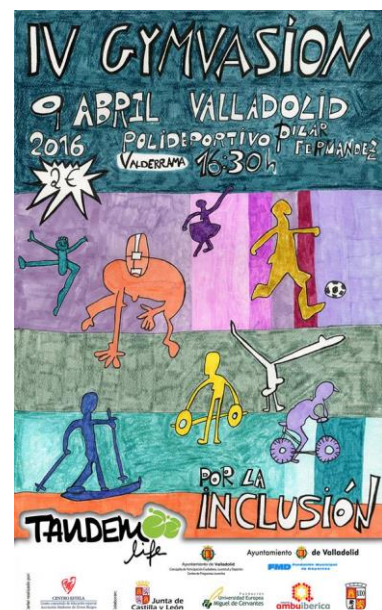


Figura 1: Cartel IV Gymvasión, diseño Asociación Síndrome de Down, Burgos.

Asociación Síndrome de Down de Burgos y en coordinación con la Asociación Tandem Life organizadora del evento, se decidió que la cuarta edición fuese por la Inclusión. Siendo la Asociación Síndrome de Down de Burgos quienes diseñaron el cartel (ver imagen) y los encargados de cerrar el evento con una alegre y colorida coreografía consiguiendo poner en p e a todo el polideportivo.

### **3. DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA PRÁCTICA.**

La experiencia práctica está dirigida a todos los integrantes de la Asociación Síndrome de Down de Burgos, desde los propios alumnos hasta familiares, monitores o voluntarios que estuviesen interesados en disfrutar de esta experiencia.

Se ha llevado a cabo esta experiencia práctica en los años 2013, 2014 y 2016. Es decir, la Asociación Síndrome de Down ha participado en 3 de las 4 ediciones realizadas hasta el momento del evento deportivo no competitivo e incluso Gymvasión. La idea fundamental es utilizar los recursos expresivos del cuerpo, la danza y el movimiento, como elementos motivadores. Año tras año, la implicación de ha sido mayor, pidiendo los propios alumnos participar en el evento, mejorando la calidad de los montajes, los aspectos organizativos, así como elementos anexos a los mismos como son la decoración o vestimenta. Todo ello ha llevado a compartir este proyecto que mantiene al alumnado implicado y enganchado desde el primer momento.

#### **3.1. OBJETIVOS**

Partiendo de la motivación que supone exhibir el montaje físico-expresivo en un gran evento deportivo Esta experiencia práctica pretende desarrollar los siguientes objetivos:

- Establecer mayores relaciones sociopersonales entre los integrantes del grupo, así como los participantes de otros grupos que también acudan al evento, buscando la inclusión en actividades recreativas.



- Fomentar el desarrollo cognitivo a través de la creatividad, realizan sus propios pasos de bailes, eligiendo la música y decorados.
- Trabajar diferentes habilidades y capacidades físico expresivas para desarrollar actividades de expresión corporal.
- Fomentar el trabajo cooperativo y en equipo al ser necesario la colaboración de todo el grupo para crear una actuación final.
- Participar y conocer un evento no competitivo, de carácter inclusivo cuyo objetivo es disfrute de la actividad física y la intercambio de experiencias con el resto de participantes.

### **3.2. METODOLOGÍA.**

Partiendo del hecho del uso de las habilidades físico-expresivas como medio de adhesión a la práctica físico-deportiva y a la inclusión social la monitora que coordinó la propuesta debía tener y asumir una serie de habilidades tales como: conocer las posibilidades y límites de los participantes, conocer individualmente y de forma colectiva al grupo para la correcta organización y control, utilizar recursos motivadores como música que ellos mismos elijan. La intervención del monitor intentará facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje mediante diferentes procedimientos. Tal y como describe Riera (2005), los monitores pueden adecuar las condiciones de práctica, incrementar el feedback, hacer reflexionar a sus alumnos, mostrar las habilidades que hay que ejecutar o dar pautas. Para ello disponen de distintos estilos de enseñanza en Educación Física, definidos como una forma peculiar de interaccionar con los alumnos y que se manifiesta tanto en las decisiones preactivas, durante las decisiones interactivas y en las decisiones proactivas. (Delgado, 1991). Así pues, teniendo en cuenta los diferentes estilos de enseñanza existentes en el ámbito de la Educación Física, podemos destacar los siguientes para esta propuesta práctica:

Por una parte la instrucción directa. La monitora explicaba en qué consistía la actividad que van a realizar, explicando y demostrando las tareas, incluyendo



pautas y demostraciones. (Rabadán, 2008) Esta metodología puede parecer poca innovadora pero resulta imprescindible para los jóvenes con Síndrome de Down, ya que en muchas ocasiones si no damos estas consignas, no saben por dónde seguir. Otras actividades se basarán en el uso del Descubrimiento Guiado, donde la monitora daba una serie de consignas y eran los participantes quien tomaba las decisiones. Por ejemplo, el tipo de música, incluir algún paso, si bailaban juntos, por parejas... Por ultimo señalar el estilo de enseñanza que más se ajusta a este tipo de iniciativas: el estilo inclusivo. Este estilo se fundamenta en que el participante escoge las opciones que mejor se adapten a sus posibilidades, avanzando en función de sus propias características. En las sesiones de danza, este estilo queda definitivo por la existencia de diferentes pasos de baile, ritmos, organizaciones, decorados o vestimentas entre otros.

Hemos de señalar que a la hora de dar explicaciones durante el desarrollo de las sesiones, éstas deben tender a ser cortas y sencillas (Ríos, Blanco, Bonany y Carol, 1999) de forma que se facilite que los niños mantengan la atención durante el mismo. Además, atendiendo a la diversidad en el desarrollo del lenguaje en las personas con Síndrome de Down, es aconsejable procurar utilizar todos los canales sensitivos posibles con el fin de que el medio sea rico en estímulos. (Toro y Zarco, 1998). Por otra parte, mencionar la importancia del método de la imitación (Contreras, 2010) como recurso fundamental para el desarrollo de las habilidades físico-expresivas en jóvenes con Síndrome de Down. Además hemos de tener en cuenta que el desarrollo de los pasos coreográficos se ha de dar en complejidad creciente. Es sin duda un elementos fundamental ya que obtener éxito en las actividades que les proponamos llevará ligado consigo un aumento de la motivación (Fernández, 2012).

### **3.3. TEMPORALIZACIÓN, INSTALACIONES Y MATERIAL.**

#### **3.3.1. Temporalización.**

Como ya hemos comentado con anterioridad se ha participado en 3 ediciones del evento deportivo no competitivo Gymvasión. La temporalización y

secuenciación ha sido la misma para las tres ediciones. Las características comunes de las sesiones son las siguientes:

- Las sesiones son grupales, en ocasiones se divide al grupo clases en función de la edad, aptitud, capacidad física o destreza.
- Los contenidos y el desarrollo de los ejercicios y actividades se adaptan, en lo posible, al ritmo de aprendizaje de cada alumno.
- La metodología empleada activa, tiende a ser activa, dinámica y participativa utilizando métodos de enseñanza mixtos.
- Se fomenta la toma de decisiones, buscando potenciar las relaciones interpersonales y los compañeros entre el grupo de iguales por medio de la convivencia y la participación en las actividades de danza y bailes.
- Se busca conseguir una inclusión real en la vida cultural, social y deportiva participando en eventos que den opción a ello.

Pasemos a verla a continuación a ver la temporalización de las actividades por meses:

Octubre: Mes de inicio de la preparación para la actuación. Se reúnen a los participantes y se les da a conocer la fecha de celebración del evento para que se lo comuniquen a sus familias. Durante este primer mes se comienza a proponer diferentes canciones y temáticas. Guiados por la monitora se les va asesorando. Al final del mes se elige el tema de música y la temática. Cabe destacar que nuestros primeros ensayos son solo los monitores con los jóvenes con Síndrome de Down. En éstos ensayos buscamos que expresen delante de un espejo lo que la música les evoca y así a partir de todo lo que fluye en esos ensayos surgen unos pasos iniciales que con más ensayos y continuidad darán lugar a la coreografía final.

Noviembre a Febrero: Se comienza con el trabajo en base a los recursos artísticos y expresivos del movimiento. Los ensayos se llevan a cabo por separado en grupos más reducidos. Buscamos que expresen interpreten y disfruten. Sabemos que el ritmo y la coordinación son complicados por lo que

buscamos coreografías simples pero vistosas con momentos que llamen la atención del público y hagan que estos formen parte también de nuestra coreografía.

Se les enseñan diferentes pasos, agrupaciones (individuales, por parejas, grupos). Se trabajan elementos básicos del ritmo. Se ven videos para que escojan opciones. De esta forma se les da autonomía para que sean ellos los que marquen las pautas de la coreografía. El papel de la monitora es fundamental puesto que debe adaptar las decisiones a la totalidad del grupo.

Marzo-Abril: Se prepara el montaje final. Se orienta a los participantes para la realización del montaje conjunto, procurando que todos aporten alguna idea a la coreografía final. El primer año realizamos más partes por parejas, pero en los años posteriores realizamos casi toda la coreografía grupal ya que así ellos disfrutaban más que siendo unos pocos el centro de atención. Una vez creada la base de la coreografía y realizada con el gran grupo, invitamos a voluntarios y familiares a que se unan a nuestra coreografía.

Los voluntarios de la Asociación adquieren aquí un papel fundamental ya que acompañan a los participantes siendo referencia en la coreografía. Cada uno se coloca en una posición concreta para que al menos 5 o 6 participantes puedan verles de manera directa y seguir el ritmo junto con sus compañeros.

El grupo de jóvenes con Síndrome de Down que acude a la Gymvasion es muy diversos por lo que les daremos el rol que mejor puedan desempeñar con el que más cómodos se sientan y disfruten. A modo de ejemplo, hay un joven que le gusta bailar a su ritmo y animar al público por lo que le buscamos en todas las actuaciones un marco en el que pueda moverse y sea parte de la escenografía, una barra de bar, una zona de dj...

Una vez creada la coreografía utilizábamos horas de descanso en el centro y fines de semana para realizar el decorado y el atrezzo que forma parte del espectáculo. El primer año fue greese y thriller el segundo una coreografía con efectos y movimiento y la última coreografía fue una explosión de color y fiesta.

Los ensayos en las últimas semanas se intensificaron y cada vez con más ilusión.

Los chicos llegan a casa y enseñan y ensayan la coreografía con sus familias y amigos, para una mejor ejecución. Si a lo largo de la creación se les ocurren pasos los dicen a los monitores y estos intentan encuadrarlos dentro de la coreografía para que al final la coreografía sea de todos y para todos.

Día del evento: Es sin duda un día muy especial marcado por el nerviosismo y la ilusión. El trabajo de todo el año es expuesto antes cerca de 1000 personas.

Año	Nombre actuación	Música/s	Recursos corporales empleados	Materiales
2013	Bailes de salón Zombies	Greese y thriller	Baile salsa por parejas. Grupal: coreografía funky	Ropa rota y pintada. Cartones como lapidas. Pintura cara.
2014	Entre Sueños.	Mix de canciones.	Baile por parejas. Baile solo chicos rap. Baile solo chicas rap. Coreografía grupal. Acrosport.	Cajas de cartón para hacer una minicadena colorida. Sombrilla decorada. Ropa colorida.
2015	Tiki Sound	Mix canciones	Grupal salsa y moderno.	Globos palmeras. Faldas de tul y collares hawaianos. Cajas barra de bar caribeña.

Tabla 1: Resumen actuaciones Asociación Síndrome de Down Burgos en Gymvasión.

Hemos de hacer especial mención a la diferencia que hubo en la primera participación en el evento, donde no conocían la instalación, no sabían cuanta gente habría... a la última edición donde cerraron el evento, saliendo al escenario como auténticas estrellas del baile. La representación final de la coreografía es un momento de gran valorar y unión de todo el grupo. El momento de los aplausos queda grabado en su memoria y en las de sus familias, disfrutando del éxito del trabajo realizado durante todo el año. Abrazos, sonrisas, incluso lágrimas de ilusión es el final de unos meses de esfuerzo y diversión con una exposición ante mucho público y recibiendo un trofeo conmemorativo de su participación.

### 3.3.2. Instalaciones.

La Asociación Síndrome de Down Burgos, cuenta con diferentes espacios para poder realizar las actividades:

- Instalaciones convencionales: polideportivo próximo al centro de entidad pública (Ayuntamiento de Burgos), pero cedido a la Asociación.
- Instalaciones no convencionales: sala de usos múltiples en el propio edificio de la Asociación, así como espacios del propio centro para realizar las actividades de diseño de carteles, disfraces, etc...
- Instalaciones complementarias: vestuarios con duchas para el aseo e higiene del alumnado, almacén deportivo y enfermería con botiquín.

### 3.3.3. Material.

- Disfraces para la actuación: desde ropa vieja, hasta faldas, camisetas...
- Material fungible: cajas de cartón, globos, cartulinas, rotuladores, tijeras...
- Material audiovisual: equipo de música, ordenador portátil.

## 4. RESULTADOS DE LA EXPERIENCIA.

Se trata de una iniciativa en la cual no se pide un requerimiento físico específico, lo cual fomenta la inclusión y el trabajo en grupos heterogéneos. Por ello, está compuesta por coreografías sencillas con la intención de concienciar de la importancia del movimiento en cualquiera de sus facetas.

Señalar que al finalizar la experiencia les preguntamos a los participantes cuál era su valoración y a pesar de que estas actuaciones han coincidido con otros eventos importantes y han sido días largos de ensayos, ésta ha sido muy bien valorada. Por una parte por la gran experiencia al demostrar al público asistente todo lo que los jóvenes con Síndrome de Down pueden hacer y también por el desarrollo del propio proceso hasta llegar a la exhibición final.

Destaca también la relación con el resto de participantes con y sin discapacidad, público y voluntarios.

Todos los asistentes coincidieron en la necesidad de apuntar la fecha de la Gymvasión en el calendario de actividades anual de la Asociación Síndrome de Down Burgos.

## **5. CONCLUSIONES.**

La práctica regular de elementos relacionados con las habilidades expresivas como la danza o el baile entre los participantes con o sin Síndrome de Down es un factor que posibilita la mejora de la condición física, la integración social así como el desarrollo cognitivo de probada eficacia.

El tiempo empleado en el diseño, creación y realización de las coreografías para un evento deportivo no competitivo e inclusivo ha permitido lograr alcanzar los objetivos esenciales de la Asociación: fomentar las actividades físico-deportivas de manera regular, convirtiéndolas en un hábito que mejore la calidad de vida. Para ello se ha utilizado la participación y exhibición final como motivación para dicha adhesión.

Por último destacar que si con el paso de los años y la participación hemos aprendido es que el objetivo no es que todos lleven el ritmo de la coreografía

como si fuesen profesionales de la danza, ya que la adrenalina el ambiente y los nervios hace que se les olviden los pasos, sino que el fin último es que ellos disfruten y se mueva, usando el evento como medio hacia la motivación. El término motivación se deriva de una raíz latina que significa “mover o poner en movimiento”, entendiéndose como algo que impulsa a la acción. (Paglilla y Zavanella, 2005)

Se puede concluir que esta experiencia práctica ha gozado de gran aceptación por parte de los participantes, ya que todos se mostraban entusiasmados e ilusionados por poder mostrar sus habilidades antes un gran público. Lo cual confirma que la participación en eventos deportivos sirve de elemento motivador hacia la práctica ya que quien participa un año quiere repetir al año siguiente y además fomenta la adhesión a la práctica física a través de la preparación de la coreografía y mejora la unión socio personal entre participantes, voluntarios y familias.

## 7. ENLACE VIDEOS RELACIONADOS CON EL ARTÍCULO.

I Gymvasión (2013): [https://www.youtube.com/watch?v=Qy0E\\_VGlgFg](https://www.youtube.com/watch?v=Qy0E_VGlgFg)

II Gymvasión (2014): <https://www.youtube.com/watch?v=AhiWY6UtoEY>

IV Gymvasión (2016): <https://www.youtube.com/watch?v=7ZwrdbNIN4U>

Resumen recopilatorio IV Gymvasión:

<https://www.youtube.com/user/TandemLife/videos>

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Barrios Fernández S (2012) “Un programa de Actividad Física en Personas con Síndrome de Down. TOG (A Coruña)”; 9 (16): [17 p]. Disponible en: <http://www.revistatog.com/num16/pdfs/original3.pdf>

2. Castañer, M. (2000): Expresión corporal y danza. Barcelona. Inde.



3. Contreras, C (2010) El Síndrome de Down: propuesta de trabajo desde la Educación Física. EFDeportes Revista Digital Nº 144.
4. Delgado Noguera, M.A. (1991). Los estilos de enseñanza en Educación Física. ICE: Universidad de Granada
5. Fernández, S. B. (2012). Un programa de actividad física en personas con síndrome de Down. Revista electrónica de terapia ocupacional Galicia, TOG. Nº16 (9), 3-17.
6. Gonzalo, R. (2008). La transferencia de conocimiento. En Casajús, J. A. et al. (eds.) Actas del Simposio Internacional sobre Ejercicio Físico y Salud en poblaciones especiales (pp. 129-132). Huesca: Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte.
7. González de Agüero, A., et al. (2011). A combined training intervention programme increases lean mass in youths with Down syndrome. Research in Developmental Disabilities 32, 2383–2388.
8. Nadel, L. (2003). Down's syndrome: a genetic disorder in biobehavioral perspective. Genes Brain Behav, 2 (3), 156-66.
9. Paglilla, D y Zavanella Díaz, A (2005) La motivación del deporte. Psicología-online.com.
10. Rabadán de Cos, I. (2008). La Educación Física para todos y todas a través de una unidad didáctica integrada. EFdeportes Revista Digital, Nº 121.
11. Riera, J. (2005): Las habilidades en el deporte. Barcelona. Inde.
12. Ríos, M., Blanco, A., Bonany, T. & Carol, N. (1999). Actividad física adaptada, el juego y los alumnos con discapacidad. Badalona: Paidotribo.
13. Ruíz, E. 2011. "Tenemos tanto que aprender: Lo que nos enseñan las personas con síndrome de Down". En revista Síndrome de Down 28:130-139.
15. Toro-Bueno, S. & Zarco-Resa, J. A. (1998). Educación Física para niños y niñas con necesidades educativas especiales. Málaga: Ed Aljibe.