

# 17

## **ACTIVIDADES**

**DE EXPRESIÓN CORPORAL PARA LA INCLUSIÓN DE  
ESTUDIANTES CON ENFERMEDADES INMUNOLÓGICAS EN  
LA EDUCACIÓN FÍSICA**



© 2025; Los autores. Este es un artículo en acceso abierto, distribuido bajo los términos de una licencia Creative Commons que permite el uso, distribución y reproducción en cualquier medio siempre que la obra original sea correctamente citada.

# ACTIVIDADES

## DE EXPRESIÓN CORPORAL PARA LA INCLUSIÓN DE ESTUDIANTES CON ENFERMEDADES INMUNOLÓGICAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA

### BODY EXPRESSION ACTIVITIES FOR THE INCLUSION OF STUDENTS WITH IMMUNOLOGICAL DISEASES IN PHYSICAL EDUCATION

Gloria Katherine Rodríguez-German<sup>1</sup>

E-mail: [gkrodriguezg@ube.edu.ec](mailto:gkrodriguezg@ube.edu.ec)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-8271-2602>

Damaris Hernández-Gallardo<sup>2</sup>

E-mail: [damaris.hernandez@uleam.edu.ec](mailto:damaris.hernandez@uleam.edu.ec)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2713-7261>

Sonia Guerra-Iglesias<sup>1</sup>

E-mail: [sgurrai\\_a@ube.edu.ec](mailto:sgurrai_a@ube.edu.ec)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0853-1036>

<sup>1</sup> Universidad Bolivariana. Ecuador.

<sup>2</sup> Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. Ecuador.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Rodríguez-German, G. K., Hernández-Gallardo, D., & Guerra-Iglesias, S. (2025). Actividades de expresión corporal para la inclusión de estudiantes con enfermedades inmunológicas en la Educación Física. *Revista Mexicana de Investigación e Intervención Educativa*, 4(3), 167-177.

Fecha de presentación: 22/05/2025

Fecha de aceptación: 04/08/2025

Fecha de publicación: 01/09/2025

#### RESUMEN

La inclusión de estudiantes con enfermedades del sistema inmunológico en la clase de Educación Física en Ecuador afronta limitaciones debido a la carencia de estrategias que tomen en consideración sus limitaciones y potencialidades. A tenor con lo anterior el objetivo de la presente fue elaborar un programa de actividades de expresión corporal para los estudiantes de tercero de bachillerato de la unidad educativa de la ciudad de Guayaquil. Se sume la vía mixta con alcance descriptivo, se ponderan los métodos empírico análisis de documento, cuasi-experimento y observación; mientras que en el orden teórico el inductivo-deductivo y analítico-sintético, así como en enfoque sistémico. Se utiliza una muestra de 10 estudiantes que presentan enfermedades inmunes. Se detecta la necesidad de incorporar actividades de expresión corporal para lograr la inclusión de los estudiantes. Se diseña un programa de actividades de expresión corporal que pondera las actividades de equilibrio, propioceptivos y las actividades de relación cuerpo espacio y ritmo por medio de las habilidades motrices deportivas. La puesta en práctica del programa permite concluir que es válido para lograr la inclusión de los estudiantes con enfermedades del sistema inmunológico en la clase de Educación Física.

#### Palabras clave:

Sistema inmunológico, expresión corporal, actividad física, inclusión.

#### ABSTRACT

The inclusion of students with illnesses of the immunologic system in the class of Physical Education in Ecuador confronts limitations due to the lack of strategies that you/they take in consideration its limitations and potentialities. To tenor with the above-mentioned the objective of the present was to elaborate a program of activities of corporal expression for the students of third of high school of the educational unit of the city of Guayaquil. He/she sinks the mixed road with descriptive reach, the methods empiric document analysis, quasi-experiment and observation are pondered; while in the theoretical order the inductive-deductive and analytic-synthetic, as well as in systemic focus. A sample of 10 students is used that present immune illnesses. The necessity is detected of incorporating activities of corporal expression to achieve the inclusion of the students. A program of activities of corporal expression is designed that ponders the balance activities, propioceptives and the activities of relationship body space and rhythm by means of the sport motive abilities. The setting in practice of the program allows to conclude that it is valid to achieve the inclusion of the students with illnesses of the immunologic system in the class of Physical Education.

#### Keywords:

Immunologic system, corporal expression, physical activity, inclusion.

## INTRODUCCIÓN

La inclusión tiene como propósito garantizar la participación en la sociedad, a partir de la equidad y la calidad con que se trata a las personas durante el cumplimiento de sus derechos como seres humanos (Ibujés-Franco et al., 2024).

En el ámbito docente educativo la inclusión se centra en garantizar las mismas oportunidades a toda la diversidad de estudiantes, de modo que logren el aprendizaje continuo necesario para su desempeño en todos los escenarios de la vida social (Cedeño et al., 2024).

A tenor con lo anterior para lograr la inclusión se debe llevar a cabo un arduo trabajo en las comunidades educativas en aras de mitigar la discriminación y con ello las barreras que limitan las oportunidades de los estudiantes. En este proceso los profesores necesitan desarrollar estrategias innovadoras que transformen el accionar actual (Escalante et al., 2022). Para ello es preciso que identifiquen las barreras que limitan el proceso valorando la totalidad de las aristas que integran el currículo (Reyes et al., 2024).

Entre las entidades diagnósticas que no han logrado la inclusión plena se encuentran las enfermedades inmunológicas, aunque la evidencia científica es prolija en la fundamentación de los beneficios que reporta para el sistema inmune la práctica de actividad física, siendo además una manera de ayudar en el tratamiento que no representa un costo significativo para su puesta en práctica (Guerrero-Villota et al., 2020).

En este sentido se deben resaltar las potencialidades de las prácticas corporales expresivo-comunicativas, las que utilizando las manifestaciones de la expresión corporal pueden lograr efectos positivos en la inclusión de los estudiantes con enfermedades del sistema inmune.

La expresión corporal es definida como aquella conducta natural donde el sujeto deja al descubierto su estado de ánimo, transmitido por medio de la expresión no verbal, mediante los gestos del rostro, movimientos y posturas (Sánchez, 2022; Palma-Quimis et al., 2024). Por lo que se identifica como el lenguaje del cuerpo, donde los movimientos constituyen una orientación de las emociones que es transmitido del estudiante que realiza el gesto a su interlocutor que puede ser un compañero o el propio profesor (Simbaña et al., 2022).

La expresión corporal tiene una influencia positiva en las personas que padecen desviaciones crónicas de su estado de salud al propiciar el incremento de las capacidades motrices, afectivas, sociales, en especial su inclusión en el grupo clase (Palma-Quimis et al., 2024). Además, favorece el proceso de comunicación (Ibujés-Franco et al., 2024), mejora la concentración, la coordinación y con ello el control de los movimientos, por lo que se fortalece el sistema perceptivo (Palma-Quimis et al., 2024). Se

logra una experiencia consciente del cuerpo (Cedeño et al., 2024).

La comunidad científica realiza importantes esfuerzos por incentivar que la expresión corporal sea utilizada como medio, para ello se han desarrollado estudios donde se demuestra que la expresión corporal posibilita la inclusión de personas que poseen múltiples discapacidades (Cedeño et al., 2024). En este sentido Lafuente (2022), demostró que los estudiantes se encuentran satisfechos con los contenidos de expresión corporal. Al aplicar la expresión corporal en la Educación Física se logra la interacción desarrollando las habilidades sociales (González-Ortega et al., 2024).

Sin embargo, aun cuando las investigaciones han demostrado su influencia positiva no se aplica con frecuencia (Falco, 2023), ya que entre otras cuestiones los profesores en ocasiones no tienen los conocimientos necesarios para utilizarla de modo eficiente (Barzola et al., 2024).

El sistema educativo de Ecuador se ve representado en esta realidad, al no encontrar con frecuencia con programas o estrategias que utilicen la expresión corporal con el fin de lograr la inclusión en las clases de personas con discapacidades (Veas-Bravo et al., 2024) y se coincide con Palma-Quimis et al. (2024), cuando plantea que en el contexto ecuatoriano existen escasos estudios que orienten como llevar a cabo el empleo del contenido relacionado con la expresión corporal en la Educación Física con personas con discapacidad y enfermas para lograr la inclusión.

Esta situación se refleja en el bachillerato de la unidad educativa de la ciudad de Guayaquil, Ecuador, donde la inclusión de estudiantes con enfermedades inmunológicas en la clase de Educación Física ha sido un reto significativo, debido a la ausencia de estrategias inclusivas adaptadas en la clase de Educación Física necesarias para ello. Ya que suelen enfrentar limitaciones físicas debido a sus condiciones de salud, lo que los pone en una situación de vulnerabilidad, excluyéndolos en actividades que requieren esfuerzo físico. Esta situación afecta su desarrollo psicomotor, social y emocional, impactando negativamente en su calidad de vida escolar. Por lo que la presente investigación tiene como objetivo elaborar un programa de actividades de Expresión Corporal para la inclusión de estudiantes con enfermedades inmunológicas a la clase de Educación Física para los estudiantes de tercero de bachillerato de la unidad educativa de la ciudad de Guayaquil.

## MATERIALES Y MÉTODOS

El proceso de investigación se desarrolló por medio de un enfoque mixto, diseño concurrente en la que se obtienen simultáneamente tanto datos numéricos como descripciones cualitativas. Cada conjunto de información se procesa de forma independiente y la relación entre ambos

tipos de resultados se establece al momento de analizarlos de manera conjunta en la interpretación final, tienen el mismo nivel de importancia la información cuantitativa y cualitativa, ya que ambas contribuyen de forma equilibrada a la comprensión del fenómeno estudiado. (Hernández Sampieri & Mendoza Torres, 2018) El alcance es gnoseológico es descriptivo, diseño cuasiexperimental, de campo y aplicada.

En el diagnóstico en la fase cualitativa se realiza la indagación de la situación actual de la inclusión, para ello se aplicó el análisis de documentos, donde se constatan los expedientes que se encuentran en consejería estudiantil; se aplica una entrevista semiestructurada al profesor de Educación Física y los estudiantes que padecen enfermedades inmunes, con un cuestionario que sirve de guía para la interacción inicial. Además de la observación directa (vía cuantitativa) estructurada en la clase de Educación Física para evaluar cómo los estudiantes con enfermedades inmunológicas se incluyen en las actividades de expresión corporal y como instrumento una guía de observación, asumiendo a González-Ortega et al. (2024), quienes la validan para esto fines, siendo ajustado a las necesidades de la presente, se utilizó la escala Likert con cinco categorías: (5) siempre, (4) casi siempre, (3) a veces, (2) casi nunca, (1) nunca. La observación se utiliza en dos momentos en la pre prueba y post prueba después de aplicada la propuesta de programa, se observan 10 clases, cinco antes y cinco después de aplicada la propuesta.

En el segundo momento de la investigación se ponderan los métodos del nivel teórico inductivo-deductivo y analítico-sintético, así como en enfoque sistémico, los que posibilitaron la elaboración de la propuesta de programa de actividades de expresión corporal.

Mientras que en el tercer momento por la vía cuantitativa se realiza un cuasi-experimento en su modalidad pre prueba/post prueba con un solo grupo (Hernández & Mendoza, 2018). Este se utiliza para validar el programa. Desde el punto de vista estadístico se emplea la media y desviación típica para constatar las modificaciones ocurridas antes y después de aplicadas las actividades.

La población objeto de estudio está constituida por 384 estudiantes de bachillerato de la unidad educativa de la ciudad de Guayaquil, Ecuador. La muestra fue seleccionada por la vía no probabilística, el tipo de muestreo es intencional, mientras que el tipo de muestra es por conveniencia, se seleccionaron 10 estudiantes que presentan enfermedades inmunes (lupus eritematoso sistémico, artritis reumatoide juvenil, Miastenia Gravis, Hemofilia adquirida, Hashimoto, Alopecia Areata y Diabetes Mellitus tipo I). La tabla 1 muestra la distribución de la muestra.

Tabla 1. Muestra utilizada en el estudio.

| Padecimientos            | Varones | Porcentaje | Hembras | Porcentaje | Total | Porcentaje |
|--------------------------|---------|------------|---------|------------|-------|------------|
| Lupus eritematoso        | 1       | 10         | 1       | 10         | 2     | 20         |
| Artritis reumatoide      | 1       | 10         | 0       | 0          | 1     | 10         |
| Miastenia Gravis         | 0       | 0          | 1       | 10         | 1     | 10         |
| Hemofilia Adquirida      | 1       | 10         | 1       | 10         | 2     | 20         |
| Hashimoto                | 1       | 10         | 0       | 0          | 1     | 10         |
| Alopecia Areata          | 0       | 0          | 1       | 10         | 1     | 10         |
| Diabetes Mellitus tipo I | 1       | 10         | 1       | 10         | 2     | 20         |
| Totales                  | 5       | 50         | 5       | 50         | 10    | 100        |

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación, se exponen los resultados de los diferentes instrumentos de recogida de información aplicados durante el diagnóstico: análisis de documentos, entrevista al profesor y estudiantes, así como la observación de las clases. Luego se presenta la propuesta de programa como resultado de la elaboración teórica desarrollada y por último se exponen los resultados obtenidos con la aplicación en la práctica del programa de actividades de expresión corporal.

### Resultados del análisis de documentos

En dicho análisis se encontraron elementos distintivos comunes a los estudiantes que portan la misma enfermedad y que constituyen pautas. En tal sentido los que padecen Lupus Eritematoso se fatigan con facilidad durante la actividad física, las articulaciones se les inflaman con relativa frecuencia, tiene tratamiento farmacológico. Pueden realizar actividades de bajo impacto, equilibrio, entre otras.

Los que padecen Artritis Reumatoide sufren dolores articulares por temporadas, inflamación de las articulaciones, rigidez prolongada, fatiga y malestar general, debilidad muscular lo que provoca limitaciones en su funcionamiento.

Se orienta que realicen ejercicios de bajo impacto para mejorar la flexibilidad, movilidad articular, equilibrio, entre otras.

Los portadores de Diabetes Mellitus Tipo 1, padecen de poliuria, polidipsia, polifagia, se fatigan con facilidad, respiración rápida. Pueden realizar actividad física de bajo y moderado impacto como caminar, ejercicios de fuerza, equilibrio, entre otras que cumplan con los requisitos.

Los que padecen Miastenia Gravis, presentan debilidad muscular, fatiga. Pueden realizar actividades físicas de bajo impacto como equilibrio, movilidad articular. Las personas con Hemofilia Adquirida poseen inflamación y limitación de movimientos en las articulaciones, pueden realizar actividades de bajo impacto como flexibilidad, estiramientos, fortalecimiento, caminar, entre otras.

Por su parte los que padecen Hashimoto se muestran fatigados, cansados, somnolientos, debilidad muscular, dolores articulares. En las clases de Educación Física pueden realizar ejercicios aerobios de bajo impacto, ejercicios de fuerza, flexibilidad y movilidad articular, ejercicios de equilibrio.

Mientras que los que padecen de Alopecia Areata no tiene una condición física limitante en cuanto a la actividad física por lo que se recomienda realizar cualquier tipo de actividad, pero garantizando el incremento de la autoestima. Como se aprecia en los resultados existe coincidencia en cuanto a las dificultades con el equilibrio, la aparición de la fatiga muscular. En general todos pueden realizar actividades físicas de bajo impacto.

### Resultados de la entrevista al profesor de Educación Física

El profesor de Educación Física al preguntarle sobre la participación de los estudiantes con enfermedades del sistema inmune en la clase plantea que no participan con sistematicidad, solo de forma esporádica. Al profundizar con relación a las actividades declara que no emplea el contenido de la expresión corporal de forma sistemática por ser complejas y no sentirse capacitado. Además, considera que la institución no tiene a disposición los medios necesarios para desarrollar estas actividades.

Plantea que no cuentan con un programa de actividades de expresión corporal para aplicar en la clase de educación física con los estudiantes que padecen enfermedades del sistema inmune, pero que sería de mucho provecho tenerlo.

### Resultados de la entrevista a los estudiantes

Los estudiantes que padecen enfermedades del sistema inmune plantean que no participan en la Educación Física con sistematicidad porque las actividades y ejercicios que se realizan son muy exigentes para ellos en el orden físico motor. Además, señalan que no se realizan

actividades de expresión corporal. Sostienen que les gusta la Educación Física y están de acuerdo en realizar actividades de expresión corporal. No se sienten incluidos en las actividades que se realizan en la educación física.

Es preciso acotar que aun cuando en este momento de diagnóstico se realizó la observación a las clases de Educación Física su análisis se realiza durante el proceso de validación de la propuesta al constituir la pos prueba del cuasi-experimento.

En resumen, durante el diagnóstico realizado se evidencian las necesidades de los estudiantes objeto de estudio, así como las dificultades que enfrentan para lograr la inclusión en la clase de Educación Física al no existir un programa de actividades acorde a sus necesidades y posibilidades.

### Programa de actividades de expresión corporal para la inclusión de estudiantes con enfermedades inmunológicas

#### Fundamentación del Programa.

La expresión corporal desempeña un rol esencial en el propósito de desarrollar en los estudiantes los vínculos socioafectivos y la interacción con sus compañeros en aras de ser incluidos en la clase de Educación Física (Ibujés-Franco et al., 2024). Además de contribuir a mejorar los síntomas y signos derivados de su enfermedad de base.

A tenor de lo anterior se propone el programa de actividades integrado por movimientos de exploración del cuerpo, donde se pondera la expresión por medio de ejercicios de equilibrio; movimientos corporales por medio de la realización de ejercicios propioceptivos; actividades de relación cuerpo espacio y ritmo por medio de las habilidades motrices deportivas. Con estas actividades se busca fomentar la expresión, la comunicación y la creatividad de los estudiantes (Ibujés-Franco et al., 2024).

Las actividades se llevarán a cabo en el bloque relacionado con las prácticas corporales expresivo-comunicativas, no obstante, se relacionan estos contenidos con los de otras unidades curriculares como es el caso de los deportes, de manera tal que los estudiantes aun cuando no deben practicar deportes de gran intensidad tendrán la posibilidad de vivenciar la motricidad específica de ellos, lo que contribuye a su formación integral, pues fomentan formas de expresión corporal integrales. Dicha concepción propicia que el proceso de enseñanza aprendizaje sea abordado con un sistema.

La propuesta de actividades constituye una manera asequible y accesible a los estudiantes que padecen estas afecciones lo que garantiza el disfrute del grupo facilitando la aceptación de los compañeros, garantizando la creación de experiencias motrices favorables para la

vida de los aquejados de estas dolencias pues los movimientos a realizar tienen una influencia positiva en su organismo.

Los contenidos de expresión corporal seleccionados son comunes para todos, ya que se diseñan a partir del diagnóstico realizado a los estudiantes, lo que garantiza que no exista rechazo por las limitaciones en sus movimientos.

Las actividades propician el desarrollo de la camaradería, el respeto por la diversidad, la colaboración, entre otros valores humanos indispensables para lograr la inclusión de los estudiantes a la Educación Física.

Se utilizan diferentes métodos, pero se pondera el juego, la solución de problemas y el descubrimiento guiado, por ser vías eficientes para lograr la creatividad y la vivencia motriz a partir del pensamiento.

El programa tendrá una duración de nueve semanas con una frecuencia semanal de 60 minutos clase. Las actividades están diseñadas para ser aplicadas en las tres partes de la clase, es decir introducción, principal y final.

Objetivo general: Favorecer el desarrollo de habilidades de expresión corporal que propicien la inclusión de estudiantes con enfermedades inmunológicas a la clase de Educación Física, a partir del pensamiento reflexivo y la creatividad individual y colectiva de modo que se contribuya a la integración social y desarrollo personal.

### ***Actividades que integran el programa de expresión corporal.***

Nombre de la actividad: Sentado en tu propio cuerpo

Objetivo específico: Favorecer la expresión del alumno, a partir de la posición de equilibrio en semi cuclillas.

Descripción: El grupo se organiza en tríos y tiene en su poder cinco tarjetas con la foto de un implemento deportivo. Un integrante del trío sostiene las tarjetas, el otro se encuentra en la posición de semi cuclillas con las piernas unidas. Al enseñarle la tarjeta tiene que describir con gestos el implemento deportivo sin dejar la posición de equilibrio. El otro estudiante tiene que identificar a que implemento se hace referencia a partir de la descripción que se realiza con los gestos.

Dosificación: Se realiza una repetición del juego. Todos los integrantes del trío pasan por la posición de semi cuclillas.

Materiales: Pancartas, tarjetas, fotos de pelotas, net, bate, entre otros implementos deportivos.

Método: Descubrimiento guiado.

Adaptación para alumnos con enfermedades inmunológicas: Los estudiantes con enfermedades inmunológicas, pueden tomar pausas de descanso durante la realización de la descripción en la posición de equilibrio y de ser necesario por su limitación puede cambiar la posición de

equilibrio por otra que sea más asequible a sus limitaciones, pero siempre en posición de equilibrio.

Nombre de la actividad: No te mojes los pies

Objetivo específico: Favorecer la exploración de las sensaciones somáticas del alumno, a partir de posiciones de equilibrio dinámico.

Descripción: Grupo se organiza en cuatro hileras, dos en un extremo y dos en el otro extremo del área de clase. Se traza un recorrido con pelotas medicinales grandes desde una hilera hasta la que tiene enfrente, todo el espacio que se encuentra fuera de la pelota medicinal simula el agua. El juego consiste en trasladarse hasta la otra hilera sin mojarse los pies, es decir sin caerse de las pelotas medicinales. El equipo ganador es aquel que logra la menor cantidad de pies mojados.

Dosificación: Se realizan dos repeticiones del juego.

Materiales: Pelotas medicinales grandes.

Método: Juego.

Adaptación para alumnos con enfermedades inmunológicas: Los estudiantes que padecen enfermedades inmunológicas que dificultan el equilibrio con es el caso de esclerosis pueden ser ayudados por un compañero en el traslado.

Nombre de la actividad: Expresa sentimientos.

Objetivo específico: Favorecer la exploración de las sensaciones somáticas del alumno, a partir de posiciones de equilibrio estático que permitan expresar sus sentimientos.

Descripción: Se distribuye el grupo en tríos. Uno de los integrantes se coloca parado en un solo pie y el que se encuentra suspendido se coloca apoyado en la región poplíteas de la rodilla. Los dos miembros del trío que no se colocan en equilibrio le mencionan al compañero un sentimiento y este tiene que expresarlo con movimientos y gestos de su rostro sin perder la posición de equilibrio. Todos los integrantes del trío pasan por la posición de equilibrio. El trío ganador es aquel que logra representar la mayor cantidad de sentimientos.

Dosificación: Se realizan una repetición del juego

Materiales: El propio cuerpo del estudiante.

Método: Juego

Adaptación para alumnos con enfermedades inmunológicas: Uno de los compañeros puede ayudarlo a mantener la posición de equilibrio.

Nombre de la actividad: Juega baloncesto.

Objetivo específico: Favorecer los movimientos expresivos corporales por medio de ejercicios propioceptivos que ejercitan los mecanismos naturales de locomoción de manera individual.

**Descripción:** Los estudiantes se distribuyen dispersos en el terreno, ojos cerrados. El profesor tiene tarjetas con situaciones problemática relacionadas con el juego de baloncesto, por ejemplo: tienes que lanzar al aro en movimiento después de hacer dribling, pase y recibir el balón. El estudiante tiene que realizar la representación de las habilidades con su cuerpo en el lugar, con los ojos cerrados a partir de su creatividad. Los movimientos se tienen que realizar al ritmo de las claves que pone el profesor.

**Dosificación:** Se realizan tres repeticiones cambiando la situación y el en cada repetición, pero utilizando el mismo deporte.

**Materiales:** Claves.

**Método:** Solución de problema.

**Adaptación para alumnos con enfermedades inmunológicas:** Los estudiantes que padecen enfermedades inmunes siempre realizan los movimientos con un ritmo lento.

**Nombre de la actividad:** Juega tu deporte favorito.

**Objetivo específico:** Favorecer la expresión corporal por medio de ejercicios propioceptivos que ejercitan los mecanismos naturales de locomoción de manera individual y colectiva.

**Descripción:** El profesor orienta a cada estudiante que coloque en un papelito el nombre de su deporte favorito. El grupo se organiza en tríos. Uno de los integrantes del trío menciona el nombre del deporte que se encuentra en el papel y el estudiante al que corresponda tiene que exponer una situación de juego donde exista una secuencia de movimientos de locomoción en apoyo unipodal; los otros dos miembros realizan los movimientos para solucionar la situación planteada; el juego culmina cuando los tres han expresado cual es el juego que más le gusta.

**Dosificación:** Se realiza una repetición del juego.

**Materiales:** Papel.

**Método:** Solución de problema.

**Adaptación para alumnos con enfermedades inmunológicas:** Los estudiantes enfermos pueden recibir ayuda de un compañero cuando están en apoyo unipodal.

**Nombre de la actividad:** Representa a tu deportista favorito.

**Objetivo específico:** Favorecer la expresión corporal por medio de ejercicios propioceptivos que ejercitan los mecanismos naturales de locomoción de manera individual.

**Descripción:** Los estudiantes se encuentran dispersos en el terreno. El profesor orienta que representen una secuencia de habilidades motrices deportivas que realiza su deportista favorito cuando está compitiendo. Tienen que representarlo con los ojos cerrados. Se tienen que representar tres secuencias diferentes de habilidades motrices deportivas.

**Dosificación:** Se realiza una repetición de cada secuencia de habilidades.

**Materiales:** Balones, aros, banderolas, entre otros.

**Método:** Solución de problema.

**Adaptación para alumnos con enfermedades inmunológicas:** Los estudiantes que tienen enfermedades inmunes reciben el apoyo de sus compañeros de ser necesario, realizan las secuencias a un ritmo lento.

**Nombre de la actividad:** Sigue el ritmo.

**Objetivo específico:** Favorecer la relación cuerpo-espacio y ritmo por medio de las habilidades motrices deportivas.

**Descripción:** El profesor previa coordinación con los estudiantes lleva a la clase el ritmo musical que le agrada al grupo de estudiantes. Si existe más de un ritmo entonces confecciona una mezcla musical donde se alternen los ritmos. Todos los estudiantes tienen en sus manos un balón de cualquier deporte. El profesor orienta moverse por el terreno pasando el balón de una mano a la otra. Se tiene que desplazar al ritmo de la música y cada vez que el profesor suene el silbato tiene que cambiar de dirección, sin chocar con sus compañeros.

**Dosificación:** Se realiza la actividad durante 1 minuto.

**Materiales:** Reproductor de música, balones de diferentes deportes.

**Método:** Solución de problema.

**Adaptación para alumnos con enfermedades inmunológicas:** Realizan los cambios de dirección a discreción, sobre todos aquellos que padecen esclerosis múltiple. Los diabéticos deben seguir un ritmo lento.

**Nombre de la actividad:** Descubre el tesoro.

**Objetivo específico:** Favorecer la relación cuerpo-espacio por medio de las habilidades motrices deportivas que propicien la recuperación del organismo de los estudiantes.

**Descripción:** Los estudiantes se colocan organizados en un círculo, parados, con los ojos cerrados, con una separación prudente entre ellos de modo que les permita recibir un objeto sin tener que moverse del lugar. El profesor entrega balones de diferentes deportes, a su señal comienzan a pasar el balón entregándolo al compañero que tiene al lado, cuando suene el silbato los estudiantes que están en posesión de los balones tienen que expresar con gestos el deporte al que pertenece ese balón.

**Dosificación:** Se realiza una repetición del juego.

**Materiales:** balones de diferentes tamaños

**Método:** Solución de problema

**Adaptación para alumnos con enfermedades inmunológicas:** los estudiantes que padecen trastornos en el equilibrio mantienen los ojos abiertos.

Sistema de evaluación.

La evaluación que se utiliza es la frecuente en cada una de las clases y se centrará en valorar desde el punto de vista cualitativo los aspectos que tienen que mejorarse en aras de favorecer las relaciones interpersonales y el respeto a la diversidad, así como la participación significativa en las actividades de expresión corporal.

Orientaciones metodológicas.

- En una misma clase no se tienen que aplicar todas las actividades. Estas se seleccionan a partir de las posibilidades de los estudiantes, sus gustos y preferencias.
- Las actividades están diseñadas para ser realizadas en las tres partes de la clase de educación física. Se recomiendan las actividades de exploración en la parte introductoria como parte del acondicionamiento y en la parte final de la clase con el propósito de regresar a la calma inicial, las actividades de dirigidas a los movimientos corporales y las de relación soma en el espacio y ritmo para la parte principal de la clase.
- Los estudiantes enfermos realizan las actividades al ritmo que le permita su enfermedad
- En las actividades colectivas tienen que conformarse los grupos con presencia de los niños enfermos en cada grupo
- Durante las actividades el profesor debe prestar atención que los estudiantes expresen con profundidad sus vivencias y que lo trasmitan a los compañeros de modo asequible utilizando su creatividad

Aplicación y validación de la propuesta de actividades de expresión corporal

Luego de haber elaborado la propuesta de actividades se desarrolla la puesta en práctica del programa como forma validación. A continuación, se exponen los resultados obtenidos.

Tabla 2. Resultados de las dimensiones motivación y participación antes y después de aplicadas las actividades.

| Dimensiones               | Indicadores                                                                                                   | Media preprueba | Desviación Estándar preprueba | Media posprueba | Desviación Estándar posprueba |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------|-----------------|-------------------------------|
| Motivación                | Predisposición positiva por la clase de los niños con enfermedades inmunes                                    | 1.60            | 0.89                          | 4.0             | 0.70                          |
|                           | Entusiasmo por la clase de los niños con enfermedades inmunes                                                 | 1.40            | 0.55                          | 4.6             | 0.55                          |
|                           | Motivación durante las actividades de expresión corporal de los niños con enfermedades inmunes                | 1.20            | 0.45                          | 4.2             | 0.45                          |
|                           | Los niños con enfermedades inmunes participan en los juegos de equipo de expresión corporal                   | 2.60            | 0.55                          | 4.6             | 0.54                          |
| Participación en la clase | Los niños con enfermedades inmunes realizan las actividades de expresión corporal individuales con normalidad | 2.20            | 0.84                          | 4.4             | 0.89                          |

La tabla 2, muestra los resultados de la dimensión motivación donde en la preprueba se obtienen una media igual 1.60 en la predisposición por la clase y en la posprueba el resultado fue de 4.0. Los estudiantes mostraron una media de 1.40 en el entusiasmo por la clase en la primera ronda de observación y de 4.6 en la posprueba. En cuanto a la motivación pasaron de 1.20 a 4.20 respectivamente.

En cuanto a la dimensión participación en la clase los resultados de la media de sus indicadores en la preprueba oscilaron entre 2.20 y 2.60; mientras que en la posprueba estuvieron entre 4.4 y 4.6.

Tabla 3. Resultados de las dimensiones comportamiento y estado físico antes y después de aplicadas las actividades.

| Dimensiones                  | Indicadores                                                                                                             | Media preprueba | Desviación Estándar preprueba | Media posprueba | Desviación Estándar posprueba |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------|-----------------|-------------------------------|
| Comportamiento               | Los niños con enfermedades inmunes son objeto de burlas durante las actividades de expresión corporal                   | 3.80            | 0.45                          | 1.40            | 0.54                          |
|                              | Los niños con enfermedades inmunes se muestran agresivos durante las actividades de expresión corporal                  | 3.00            | 0.00                          | 1.40            | 0.54                          |
|                              | Los niños con enfermedades inmunes permiten que sus compañeros los apoyen durante las actividades de expresión corporal | 1.60            | 0.55                          | 3.40            | 0.54                          |
| Percepción del estado físico | Los niños con enfermedades inmunes se observan fatigados durante las actividades de expresión corporal                  | 3.40            | 0.55                          | 1.80            | 0.44                          |
|                              | Los niños con enfermedades inmunológicas se desplazan de manera adecuada durante las actividades de expresión corporal  | 1.60            | 0.55                          | 3.20            | 0.84                          |

Resultados de las dimensiones comportamiento y estado físico se muestran en la tabla 3, donde se aprecia que la media en el comportamiento de los estudiantes con enfermedades inmunológicas durante las actividades de expresión corporal en la preprueba estuvo entre 1.60 y 3.80; mientras que en la posprueba oscilaron entre 1.40 y 3.40 respectivamente. Por su parte la percepción del estado físico se comportó con valores de la media en la preprueba entre 3.20 a 3.40 y en la posprueba entre 1.60 a 1.80.

El propósito de la investigación es elaborar un programa integrado por actividades de expresión corporal que posibilite la inclusión de estudiantes con enfermedades inmunológicas a la clase de Educación Física, en este sentido se comparte el criterio que estas propician múltiples beneficios a los estudiantes (Reyes et al., 2024).

La propuesta es innovadora, ya que los investigadores utilizan contenidos que no son habituales en las prácticas de expresión corporal, tal es el caso de las habilidades motrices deportivas y los ejercicios propioceptivos, sin embargo, constituyen contenidos de amplias posibilidades educativas debido a su sencillez (Lafuente, 2022). Además, se utilizan diversos apoyos que favorecen la inclusión de los estudiantes y con ello se propicia que mejore el aprendizaje significativo de los estudiantes con enfermedades del sistema inmunológico (Palma-Quimis et al., 2024).

La aplicación de las actividades de expresión corporal ha posibilitado que los estudiantes que padecen enfermedades del sistema inmunológico sientan un mayor entusiasmo, su predisposición sea positiva y en sentido general tengan una mayor motivación (tabla 2) por participar en las actividades de este tipo. Resultado que coincide con los alcanzados por Falco (2023); y González-Ortega et

al. (2024), los que logran que los niños alcancen mejoras en la motivación, concentración y disfrute de durante las actividades de este tipo.

Con la aplicación de las actividades de expresión corporal se logró mejorar la participación en los estudiantes con enfermedades inmunológicas (tabla 2) en los juegos en equipos, lo que constituye una evidencia de que se logra mejorar las relaciones con sus compañeros al tener significado para ellos los juegos que se proponen. Se coincide con Ibujés-Franco et al. (2024); González-Ortega et al. (2024), cuando plantean que las actividades que poseen significado para los estudiantes propician relaciones sólidas interpersonales. Además, se confirma que el contenido de expresión corporal facilita transmitir sentimientos y acciones (Romero-Ibarra et al., 2024).

Al comparar los resultados de la media de ambas pruebas (tabla 2) se evidencia que existe un incremento en cuanto a la realización de las actividades con normalidad, lo que muestra que se encuentran a gusto con las actividades, lo que indica que en la propuesta se ha tomado en consideración la diversidad del grupo favoreciendo el aprendizaje al desarrollar actividades adaptadas a todas las necesidades (Cedeño et al., 2024).

Es necesario acotar que las actividades de expresión corporal modificaron el comportamiento de los estudiantes con respecto a sus compañeros que padecen enfermedades inmunológicas (tabla 3) durante las clases de Educación Física, lo que se evidencia en la disminución de las burlas. Por lo que se comparte que la expresión corporal es un espacio de aprendizaje social donde el respecto a la diversidad ha permitido una mejor comunicación y trasmisión de las emociones (Criollo Calle et al., 2024).

Los estudiantes con enfermedades del sistema inmunológico disminuyeron la agresividad con sus compañeros (tabla 3), lo que indica que se han provocado cambios positivos en cuanto a la interacción con los estudiantes de su grupo clase, este resultado coincide con los obtenidos por (Barzola et al., 2024).

En este orden también ha ocurrido un incremento en cuanto a permitir que sus compañeros los apoye, favoreciendo el cuidado de cada estudiante, aspecto indispensable para lograr la inclusión de las personas que presentan alguna alteración en su estado de salud.

En cuanto a la percepción del estado físico de los estudiantes antes y después de aplicadas las actividades se observa una disminución de los estados de fatiga en los estudiantes durante las actividades de expresión corporal, aspecto indicativo de que se han tomado en consideración las particularidades de las enfermedades que padecen para elaborar la propuesta.

El indicador de la variable percepción del estado físico relacionado con el modo de desplazamiento durante las actividades, mostró un incremento con la aplicación de las actividades lo que significa que los contenidos propuestos han favorecido sus posibilidades motrices, los gestos de movimientos técnicos, coincidiendo con los resultados alcanzados por Fonseca (2024). Este resultado además favorece la confianza en ellos debido al control que logran en sus desplazamientos (Castillejo et al., 2023).

En general, los resultados muestran que la propuesta de actividades de expresión corporal a posibilitado la inclusión de los estudiantes que poseen enfermedades del sistema inmunológico en las clases de Educación Física. Lo que coincide con los resultados obtenidos en un grupo de niños con discapacidad intelectual (Palma-Quimis et al., 2024).

Los resultados obtenidos muestran los contenidos de expresión corporal constituyen una oportunidad y un desafío para los profesores de Educación Física en aras de enriquecer de modo constante el proceso y con ello la inclusión de todos los estudiantes (Gamonales et al., 2024).

## CONCLUSIONES

El diagnóstico inicial posibilitó detectar que aun cuando los estudiantes padecen enfermedades diferentes se encuentran elementos comunes en cuanto a los síntomas y signos relacionados con la actividad física que constituyen pautas para el diseño de las actividades de expresión corporal.

Se evidencia en el diagnóstico inicial la necesidad de elaborar el programa de actividades de expresión corporal como vía para lograr la inclusión de los estudiantes en las clases de Educación Física pues no están incluidos en el proceso.

Se diseña un programa de actividades de expresión corporal para lograr la inclusión de estudiantes con enfermedades inmunológicas a la clase de Educación Física integrado por la fundamentación, actividades, evaluación e indicaciones metodológicas, donde se pondera como elementos distintos e innovadores las actividades de equilibrio, propioceptivos y las actividades de relación cuerpo espacio y ritmo por medio de las habilidades motrices deportivas como medios para fomentar la expresión, la comunicación y la creatividad de los estudiantes.

La puesta en práctica del programa de actividades de expresión corporal con los estudiantes que padecen enfermedades del sistema inmunológico permitió su validación en la práctica.

El programa de actividades de expresión corporal permitió que los estudiantes con enfermedades inmunológicas se incluyeran en la clase de Educación Física, a partir del pensamiento reflexivo y la creatividad individual y colectiva de modo que contribuyó a la integración social y desarrollo personal.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barzola, F. E., Catagua, C. J., Orlando, R. I., & Maqueira, G. C. (2024). La expresión corporal como alternativa metodológica para la inclusión de estudiantes con discapacidad física. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 29(318), 2-14. <https://doi.org/10.46642/efd.v29i318.7925>
- Castillejo Olán, R., Rodríguez Pérez, H. J., Vallejo Palacios, M. C., & Feriz Otaño, L. (2023). Niveles de desarrollo de la expresión corporal y motricidad, en la Educación Inicial modalidad virtual. *PODIUM - Revista De Ciencia Y Tecnología En La Cultura Física*, 18(1). <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1414>
- Cedeño Andrade, L. J., Segura Osorio, P. del R., Romero Ibarra, O. P., & Maqueira Caraballo, G. de la C. (2024). Danza contemporánea y expresión corporal en la Educación Física inclusiva: una estrategia para estudiantes con múltiples discapacidades. *PODIUM - Revista De Ciencia Y Tecnología En La Cultura Física*, 19(2). <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1625>
- Criollo Calle, X. C., Morales Neira, D. J., & Maqueira Caraballo, G. de la C. (2024). Actividades de expresión corporal para la inclusión de estudiantes con TDAH en I <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/1007>
- Escalante Puma, A., Villafuerte Alvarez, C. A., & Escalante Puma, R. (2022). La inclusión en la Educación. *Horizontes. Revista De Investigación En Ciencias De La Educación*, 6(25), 1663–1678. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v6i25.444>

- Falco, M. V. (2023). *La Expresión corporal en el segundo Ciclo de la Educación Primaria*. (Ensayo Final). Instituto de Formación Docente "María Orticochea".
- Fonseca Lette, M. (2024). La expresión corporal para el proceso enseñanza-aprendizaje y la recreación de niños: Un programa taller. *Varona. Revista Científico Metodológica*, (80). [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1992-82382024000200011](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1992-82382024000200011)
- Gamonalés, J. M., Hernández-Beltrán, V., Muñoz-Jiménez, J., & García-Barrera, A. (2024). Evolución de los documentos relacionados con la Inclusión Educativa en el área de Educación Física. *Retos*, 55, 126-137. <https://doi.org/10.47197/retos.v55.103412>
- González-Ortega, M., Zhiñin-Quezada, P., Romero-Ibarra, O. y Maqueira-Caraballo, G., (2024). La expresión corporal en la inclusión de niños con sobrepeso en las clases de educación física. 593 *Digital Publisher CEIT*, 9(2), 354-365. <https://doi.org/10.33386/593dp.2024.2.2283>
- Guerrero-Villota, J.C., Benavides, E.Y., & Moreno-Corra S.M. (2020). Efectos de la actividad física sobre el sistema inmune del adulto mayor. *Salutem Scientia Spiritus*, 6(1), 74-80. [https://www.researchgate.net/publication/340515157\\_Efectos\\_de\\_la\\_actividad\\_fisica\\_sobre\\_el\\_sistema\\_inmune\\_del\\_adulto\\_mayor\\_Effects\\_of\\_physical\\_activity\\_on\\_the\\_immune\\_system\\_of\\_the\\_elderly](https://www.researchgate.net/publication/340515157_Efectos_de_la_actividad_fisica_sobre_el_sistema_inmune_del_adulto_mayor_Effects_of_physical_activity_on_the_immune_system_of_the_elderly)
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Interamericana S.A.
- Ibujés-Franco, M. L., Guachamín-Ávila, V. A., Romero-Ibarra, O. P., & Maqueira-Caraballo, G. C. (2024). La Expresión corporal para el mejoramiento de la relación socio afectiva en estudiantes con síndrome de asperger. *Journal Scientific MQRInvestigar*, 8(2), 859-879. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.2.2024.859-879>
- Lafuente, J. C. (2022). Valoración de los contenidos de Expresión Corporal por parte de los futuros maestros en la asignatura de Actividades Físicas Artístico-expresivas de la mención de Educación Física. *Retos*, 43, 205-214. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/87553/65779>
- Palma-Quimis, J. F., Macías-Hernández, A. R., Romero-Ibarra, O. P., & Maqueira-Caraballo, G. C. (2024). Actividades de expresión corporal para la inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual en la clase de educación física. *Journal Scientific MQRInvestigar*, 8(1), 3549-3565. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.1.2024.3549-3565>
- Reyes Rivera, B., León San Lucas, S., Romero Ibarra, O., & Maqueira Caraballo, G. (2024). Movimiento inclusivo: Estrategias de expresión corporal para niños con TDAH en educación física. *Polo del Conocimiento*, 9(4), 1645-1677. <https://doi.org/10.23857/pc.v9i4.7017>
- Romero-Ibarra, F. R., Parrales-Rivera, J. R., Romero-Ibarra, O. P., & Maqueira-Caraballo, G. C. (2024). El mimo como método dialógico para la expresión corporal en personas con síndrome de Down. *Journal Scientific MQRInvestigar*, 8(1), 4058-4076. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.1.2024.4058-4076>
- Sánchez, G. (2022). La enseñanza de la expresión corporal en el sistema educativo español. Recorrido histórico. *Historia de la Educación*, 41(1), 103-127. <https://doi.org/10.14201/hedu2022103127>
- Simbaña, M. P., González, M. G., Merino, C. E., & Sanmartín, D. E. (2022). La expresión corporal y el desarrollo motor de niños de 3 años. *Revista Científica de la Ciencia*, 6(12). <https://retosdelacienciaec.com/Revis-tas/index.php/retos/article/view/385/448>
- Veas-Bravo, B. V., Granizo-Cadena, C. E., Romero-Ibarra, O. P., & Maqueira-Caraballo, G. C. (2024). La danza folklórica como alternativa para la inclusión de estudiantes con discapacidad física en las clases de Educación Física. *Journal Scientific MQRInvestigar*, 8(3), 2862-2879. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.3.2024.2862-2879>