

PRIMERA PARTE

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

Varias instituciones educativas se han direccionado solamente a cumplir los objetivos académicos y se han olvidado de intervenir en el uso del tiempo libre de sus estudiantes, a esto puede influir también la falta de apoyo o el descuido de los padres de familia.

La niñez de hoy al no tener la suficiente motivación para realizar varias actividades productivas en el tiempo libre se ha visto obligada a desperdiciar este tiempo en actividades nocivas.

Es necesario que los niños estudiantes tengan actividades que enriquezcan su vida por medio de la práctica de actividades físicas. Todo esto se lo realiza con el fin de elevar la calidad de vida y el autoestima de cada persona que lo realice, e indirectamente están mejorando y perfeccionando su motricidad ya sea fina o gruesa.

Por todo esto se debe considerar las actividades que hagan los niños en su tiempo libre son de gran importancia, es por esto que los padres de familia y profesores deben ser los guías y los motivadores numero uno para que los alumnos se dediquen a realizar actividades productivas y fructíferas para ellos a través de la actividad física necesaria en nuestra sociedad.

Los centros educativos fiscales como particulares de nuestro medio no le dan la debida importancia a la utilización del tiempo libre siendo parte del desarrollo motriz del niño.

Sin embargo como podemos observar hoy en día la tecnología va evolucionado en forma acelerada, lo que ha permitido que el ser

humano se dedique el mayor tiempo disponible a la utilización de mencionados inventos tecnológicos con mayor frecuencia, lógicamente sin darse cuenta se está haciendo un daño a su salud propia, dejando de lado el buen uso del tiempo libre, mal interpretando las actividades que debe hacer un niño, y al poco tiempo se irán convirtiendo en seres netamente sedentarios.

Por ello la falta de información del beneficio que se obtiene en la realización de la actividad física y la correcta utilización del tiempo libre en algo productivo con los niños, por parte de los padres de familia , muchos a pretexto de la crisis económica, social y política que vive nuestro país descuidan a sus hijos y los dejan los tiempos extracurriculares abandonados en las casas para que se dediquen a actividades no muy provechosas como la televisión, internet, video juegos y desaprovechan el escaso tiempo que tienen.

Cabe mencionar que las escuelas tampoco aportan de manera significativa en el conocimiento de los beneficios del buen uso del tiempo libre, por cuanto los docentes solo cumplen con los objetivos del plan de clase.

Del diagnostico descrito se deduce que:

- ❖ Las instituciones educativas no disponen de un plan de actividades físicas que favorezcan a la utilización efectiva del tiempo libre de los niños.
- ❖ Existe un desconocimiento por parte de autoridades, docentes y padres de familia sobre los beneficios de la actividad física en el desarrollo motriz de los niños.
- ❖ Los medios de comunicación en especial televisivos han fomentado el sedentarismo en los niños.

- ❖ Existe una dependencia de los niños hacia Los medios tecnológicos.

1.2 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

¿La inadecuada utilización del tiempo libre, incide en el desarrollo motriz de los niños de la Unidad Educativa Bilingüe Santo Domingo de Guzmán de la ciudad de Quito?

1.2.1. SUBPROBLEMAS DE INVESTIGACIÓN

- La Unida Educativa Bilingüe Santo Domingo de Guzmán no dispone de un programa de actividades físicas para crear hábitos saludables en los niños.
- En la comunidad educativa, existe desinformación sobre los beneficios del buen uso del tiempo libre en los niños.
- Los programas televisivos emitidos en horario familiar, no favorecen al desarrollo motriz de los niños
- Existe falta de control en la utilización de las tics por parte de los niños en horario extracurricular.
- La Unida Educativa Bilingüe Santo Domingo de Guzmán no considera una planificación extracurricular de la actividad física para los niños.

1.3 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO	ITEMS
<p>01</p> <p>TIEMPO LIBRE</p>	<p>Expresión que denota aquel periodo de tiempo en el cual un ser humano se siente liberado de sus actividades cotidianas, que le permite actuar bajo su propia voluntad e impulso, según sus deseos e inclinaciones.</p>	<p>1. Tiempo Disponible.</p> <p>2. Actividades extracurriculares</p>	<p>1. Tiempo Personal</p> <p>2. Tiempo Social</p> <p>1. Actividades lúdicas</p> <p>2. Actividades recreativas</p> <p>3. Actividades deportivas</p> <p>4. Actividades Sociales</p>	<p>Fichas de Observaciones diarias</p> <p>Fichas de Observación</p>	<p>El tiempo libre es la utilización efectiva del descanso diario luego de la terminación de la actividad laboral o educativa</p>

1.4. OBJETIVOS

1.4.1. OBJETIVO GENERAL

Elaborar un programa de actividades físicas para los niños de sexto año de educación básica de la Unidad Educativa Bilingüe Santo Domingo de Guzmán de la ciudad de Quito para el uso adecuado de su tiempo libre.

1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Analizar las actividades que realizan los niños sexto año de educación básica de la Unidad Educativa Bilingüe Santo Domingo de Guzmán de la ciudad de Quito, en su tiempo libre.
- Analizar la planificación de la actividad física de los niños sexto año de educación básica de la Unidad Educativa Bilingüe Santo Domingo de Guzmán de la ciudad de Quito.
- Analizar el grado de conocimiento que tiene la comunidad educativa sobre los beneficios de la actividad física en el desarrollo motriz de los niños.
- Analizar la planificación de las actividades extracurricular que cuenta la Unidad Educativa Bilingüe Santo Domingo de Guzmán de la ciudad de Quito.
- Cultivar el tipo de control que ejercen los padres de familia en sus niños en relación a la utilización de los medios tecnológicos.

1.5. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

En la actualidad se puede observar un gran problema motriz que están sufriendo nuestros niños , se refiere a la manera de caminar de correr de hacer todas esas actividades que requieren de la movilidad de nuestro cuerpo, se observa además posturas incorrectas, problemas físicos que a la

larga se degeneran mas, sin posibilidad de recuperar su posición normal y adecuada. Esto se ha dado y aun se está dando en muchos casos en forma paulatina y desapercibida, ya que los profesores y los padres de familia están preocupados por otras situaciones que no son precisamente las que tienen relevancia en el desarrollo motriz de los niños.

Por lo general en su gran mayoría las instituciones educativas fiscales como particulares se han direccionado solamente a cumplir las mallas curriculares que constan en el pensum de estudio sin tomar en cuenta la importancia de la actividad física su complementación en el tiempo libre, esto puede influir también la falta de apoyo o el descuido de los padres de familia.

El ser humano desde el momento de su formación está en constante movimiento, razón por la cual vemos que toda su vida se desarrolla mediante el uso del cuerpo. En la infancia el movimiento debe ser orientado adecuadamente mediante la educación física para lograr un crecimiento y desarrollo en los niños; complementado con la práctica de valores éticos.

El presente estudio es de gran importancia porque observamos que los niños en los actuales momentos han dejado en segundo plano la actividad física y han ocupado su tiempo libre en otras actividades de inmovilismo no solo físico sino también mental como es la televisión, los video juegos, el celular, la computadora, el internet, el cine, entre otros.

Es necesario que los niños estudiantes tengan actividades físicas que enriquezcan su vida por medio del buen uso del tiempo libre. Todo esto se lo realiza con el fin de elevar la calidad de vida y el autoestima de cada persona que lo realice, e indirectamente están mejorando su desarrollo motriz.

“La inactividad física conlleva al sedentarismo, padeciendo este síndrome un 80% de los países y ciudades mecanizadas”.

La educación del tiempo libre, la actividad física, la formación en el ámbito educativo es considerada no formal, pero es muy fundamental, porque

permite crecer de manera adecuada a los niños quienes serán nuestras futuras generaciones.

Por todo esto se debe considerar que las actividades que hagan los niños en su tiempo libre son de gran importancia, es por esto que la misma familia y más aun los docentes deben ser los guías y los motivadores para que los niños se dediquen a realizar actividades productivas incluso en bien de la salud misma por ello tenemos actividad física.

Los beneficiados directos del presente estudio son los niños de sexto año de educación básica de la Unidad Educativa Bilingüe Santo Domingo de Guzmán de la ciudad de Quito ya que dedicarán mayor tiempo a realizar actividades físicas que serán utilizados en su tiempo libre con el fin de cambiar sus hábitos sedentarios, mejorando así su estilo de vida.

Los beneficiarios indirectos serán los docentes, padres de familia y la sociedad en general.

La utilidad del presente trabajo investigativo será desarrollar en los niños hábitos por la actividad física, mediante actividades lúdicas, la misma que les permitirá interrelacionarse con demás niños. Así mismo este estudio permitirá romper el paradigma tradicional de que “Educación Física no es una materia de trascendencia” dando paso a que se reestructure la planificación del área a nivel escolar.

El aporte de la presente investigación consiste en la elaboración de un programa de actividades físicas para que utilicen los niños de sexto año de educación básica en su tiempo libre de tal forma que se promueva la práctica del movimiento para tener una niñez sana, responsable y con ganas de realizar actividad física al mismo tiempo que su desarrollo motriz mejorara.

SEGUNDA PARTE

MARCO TEORICO

CAPITULO I

1. TIEMPO LIBRE

1.1 Introducción.

Podemos manifestar que el tiempo libre ha sido definido a partir de un proceso lógico que, aunque enmarcado en aspectos filosóficos y sociales esencialmente diferentes, muestra una convergencia sobre la cual pueden surgir esfuerzos comunes, que lo único que se busca es lograr el aprovechamiento del tiempo para el desarrollo humano en las condiciones de una creciente calidad de vida.

“En el enfoque conceptual del tiempo libre podemos delimitar dos grandes campos de interpretación y desarrollo teórico - metodológico: el burgués y el marxista. Las concepciones teórico - metodológicas sobre tiempo libre se han desarrollado inconteniblemente en entre estas dos corrientes, existiendo una tradición cognoscitiva que brinda un cuerpo conceptual e instrumental común, y tendencias divergentes en la dinámica del conocimiento científico”¹.

Existen padres y madres excesivamente protectores que no han roto aún, metafóricamente o simbólicamente, el cordón umbilical y que tienen miedo a que sus hijos o hijas pisen la calle, sin darles la oportunidad de que jueguen en su tiempo libre. Desde luego, no todas las situaciones son similares. No es lo mismo una zona rural o un pequeño pueblo que una gran ciudad, pero,

¹ Pérez, A. Instituto superior de cultura física “Manuel Fajardo” la Habana Cuba, 2003.

en todo caso, la calle es un ámbito imprescindible para la socialización y la realización. Nuestros hijos tienen que jugar y que convivir con otros niños en la calle. Tienen que aprender a defenderse de las presiones del grupo y, al mismo tiempo, a integrarse; han de procurar ser aceptados y a su vez, tienen que aceptar las peculiaridades, gustos y aficiones de sus amigos/as, hasta integrarse en un grupo de iguales condiciones o no en donde se sienta a gusto.

Los niños y niñas son personas con derechos y obligaciones, que han de desarrollar su propia autonomía y ser ellos mismos los dueños de sus propios actos, pueden equivocarse en sus elecciones pero la mayor equivocación es prohibirles que elijan e imponerles nuestros criterios.

La concepción del tiempo en la vida de la persona está condicionada por muchos y diversos factores: desde los cambios tecnológicos, desde la misma concepción del tiempo de trabajo, del tiempo escolar, de los espacios de vida ciudadana, desde la concepción del consumo, desde la concepción diferenciada de los espacios, desde la misma concepción del tiempo libre y del tiempo desocupado.

1.2 ANTECEDENTES HISTÓRICOS DEL TIEMPO LIBRE, DEL OCIO

Para algunos sociólogos, como Parker y Dumazedier, sostienen que el ocio es un fenómeno exclusivo de nuestro tiempo. Consideran que con el acortamiento de la semana laboral el ocio ha pasado a tener relevancia en la vida otorgándole unas características que son consecuencia de la revolución industrial.

1.3 LA SKHOLÉ COMO IDEAL GRIEGO

Etimológicamente skholé significa parar o cesar, con el sentido originario de estar desocupado y por tanto, disponer de tiempo para uno mismo (esto

coincide con el significado literal de la expresión "tiempo libre"). La skholé no era sinónimo de no hacer nada, sino la posibilidad de gozar de un estado de paz y contemplación creadora (dedicada a la theoria, saber máximo entre los griegos) en que se sumía el espíritu.

Esto tiene como consecuencia más inmediata que si según la teoría griega sólo el hombre que posee ocio es libre, esto es posible porque sólo el hombre libre puede poseer ocio.

1.4 EL OTIUM ROMANO

En Roma encontramos una nueva acepción del concepto de ocio. Esta es introducida fundamentalmente por Cicerón (cf. su discurso Pro Sestio, &96 y ss). El trabajo no tiene una significación negativa. El ocio consiste en no trabajar, en un tiempo libre de trabajo, que se da después del trabajo y para volver a éste. El ocio tal como lo concibe Cicerón no es tiempo de ociosidad, sino de descanso y de recreo tanto como de meditación.

La novedad en la concepción romana del ocio consiste en la introducción del ocio de masas. Según expone en su trabajo Giangrande (1974, p. 48), "el ocio es sinónimo, para el gran público, de desocupación y de diversión más o menos impuesta por los cónsules o los emperadores para dominarlo mejor". Está enfrentado, pues, el ocio de la elite social al ocio popular.

Pensemos en la importancia que tiene esta consideración por cuanto el concepto de otium, no así el de skholé, sigue vigente; se trata del ocio de aquellos que emplean el descanso o la diversión como un simple medio de evasión social o para trabajar mejor.

1.5 LA CONCEPCIÓN DEL OCIO EN LA EDAD MEDIA Y EL RENACIMIENTO

En la Edad Media y comienzos del Renacimiento encontramos otro sentido del ocio. Consiste en la abstención de trabajo y en la dedicación a actividades elegidas libremente tales como la guerra, la política, el deporte, la ciencia o la religión. La vida ociosa es indicador de una elevada posición social (Huizinga, 1924).

Es importante destacar que el empleo de un tiempo de ocio se va convirtiendo en un signo exterior de nobleza, contrapuesto al servil tiempo de trabajo, señal de sumisión.

1.6 LA CONCEPCIÓN DEL OCIO EN LA EDAD MODERNA

Los postulados sobre el valor ético y religioso de la ética reformista del calvinismo y las rígidas doctrinas del puritanismo inglés, a partir del siglo XVII, dan un nuevo sentido al ocio. La nueva concepción considera que el ocio es un vicio personal y social.

El ocio pasa a ser entendido como contrapuesto a trabajo. El trabajo es productivo; el ocio es improductivo. El protestantismo suprimió el culto a los santos, y con ello los días de fiesta dedicados a ellos, que pasaron de este modo a ser productivos. El movimiento puritano restringió los placeres y las distracciones, y miró con recelo la práctica de la educación física y los deportes, los cuales sufrieron fuertes limitaciones tal como ha expuesto en su trabajo Brailsford (1969).

1.7 EL OCIO Y LA REVOLUCIÓN INDUSTRIAL

Con la llegada de la Revolución Industrial la jornada de trabajo en lugar de disminuir aumenta. El tiempo de trabajo diario aumenta para hombres, mujeres y niños, hasta llegar, incluso, a puntos agotadores. Todo ello implica que las masas trabajadoras tomen conciencia de esta situación e inicien un

movimiento reivindicativo. Una fecha significativa es el año 1948, en la que la Asamblea de las Naciones Unidas aprueba la Declaración Universal de los Derechos Humanos. Esta declaración proclama en su artículo 24 "el derecho al disfrute del tiempo libre".

Lo interesante es resaltar la nueva dimensión que alcanza el ocio y el tiempo libre en su acepción más moderna. Tanto en Grecia como en Roma, como en la Edad Media y Renacimiento y el puritanismo inglés posterior, la actividad ociosa tiene un significado claro que condiciona el empleo del tiempo dedicado a ella. La valoración del ocio está en función del modo como se emplea.

En la sociedad consumista en la que nos ha tocado desenvolvemos todos pretendemos gozar de tiempo libre para poder disfrutar de actividades placenteras que nos liberen de la rutina y el quehacer diario. De esta forma, todas las personas buscan "buena calidad de vida". Esto surge de la interacción entre las condiciones de vida y las pautas individuales de conducta, determinadas por factores socioculturales y personales.

Estrés, inadecuada alimentación, sedentarismo, consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, obesidad y accidentes constituyen los factores más determinantes de la salud presente y futura de una persona, siendo todos ellos controlables por uno mismo. Por tanto, podemos hacer más por nosotros mismos que cualquier médico, todo ello en función de nuestros hábitos de vida libremente adquiridos (Vickery y Fries, 1981).

De esta manera, la promoción de la salud en general, y la actividad física en particular, deberían situarse en lugar prioritario a nivel social y cultural, ya que la realización o no de actividades físicas y deportivas es una conducta más dentro del estilo de vida que, en algunas situaciones, puede llegar a ser la más determinante para la salud (Devís y Peiró, 1993).

Dicho estilo de vida está condicionado por una serie de factores:

- Características individuales -genéticas o adquiridas- (personalidad, intereses, educación, etc.)
- Entorno micro social (vivienda, familia, amigos, etc.).
- Entorno macro social (cultura imperante, medios de comunicación, sistema social, etc.).
- Medio físico-geográfico, cambiante por la acción humana (dieta mediterránea o americana, etc.).

Así, la modificación de un factor macro social como pudo ser la aparición de la televisión o el actual bombardeo informático, conlleva una variación significativa del estilo de vida, provocando, por ejemplo, que el niño que antes estaba jugando en la calle, ahora lo hace delante de un videojuego. Estas conductas, a veces, están más influenciadas por la publicidad de los medios de comunicación que por decisiones libres e individuales.

Es evidente que el niño o el joven no viven dentro de una burbuja impermeable en un compartimiento estanco, sino que vive inmerso en un medio social, con sus costumbres y normas, con las que interactúa a través del proceso de socialización. Según McPherson y col. (1989), en edades tempranas, estos factores serán los agentes sociales primarios (familia, escuela y amigos) y las características propias del individuo (autoestima, motivación). Por ello, los familiares cercanos y los amigos van a tener una influencia directa en la participación deportiva del joven.

Pero, estos agentes socializadores van a tener mayor o menor trascendencia en el comportamiento de la persona dependiendo de la edad de la misma. Así, la familia es el primero y más potente agente socializador en las primeras edades, transmisor de valores, comportamientos y normas. De este modo, según la teoría de la imitación, los niños no hacen lo que los adultos les dicen que hagan, sino más bien lo que les ven hacer. Además, los avances de la tecnología están haciendo que los modelos simbólicos (televisión) tengan gran influencia en las pautas de conducta social (Torre, 1998).

De esta manera, los niños que participan en actividades físico-deportivas reflejan el interés de sus padres para que realicen dichas actividades, fundamentalmente si éstos han practicado de forma placentera. Si son practicantes activos, sirven de modelo para sus hijos (García Ferrando, 1993; Casimiro, 1999). En el mismo sentido, el hermano/a mayor puede servir como modelo positivo o negativo dependiendo cómo sean sus hábitos.

El segundo agente socializador, formado por el grupo de iguales o amigos, que se consolida aún más durante la adolescencia, tiene la capacidad de favorecer o no el proceso iniciado en la familia, ya que si dicho grupo presenta actitudes pasivas, es más factible que el joven tienda hacia ellas. Así, la familia tiene una mayor importancia socializadora en la infancia, pero los amigos tienen mayor trascendencia en la adolescencia, ya que en esta edad el joven reinterpreta determinados comportamientos sociales, a través de la comunicación interpersonal (perspectiva de interacción simbólica).

Después de tener todos estos conocimientos me atrevo a escoger y dar a conocer un concepto claro que reúne todo lo que se ha dicho en las páginas anteriores acerca del Tiempo libre:

“Tiempo que dispone una persona fuera de sus actividades normales (laborales, educativas), en el cual puede realizar otras diligencias con gran libertad, haciendo una vida placentera y mejorando así su estilo y calidad de vida”.

1.8 LA CONCEPCIÓN DEL OCIO Y DEL TIEMPO LIBRE EN LA HISTORIA

Las diferentes respuestas históricas a la pregunta de qué es el ocio nos ayudan a comprender, en parte, la vaguedad conceptual con que el ocio es aprehendido. Con la concepción moderna del ocio se plantea el problema, ya

latente en la historia, de las relaciones entre el ocio y el tiempo libre. ¿El ocio moderno, tiempo sustraído al trabajo, es tiempo libre?

La bibliografía actual dedica muchas de sus páginas a este tema. Para algunos autores ambos conceptos son sinónimos, otros los perciben como diferentes. Desde este punto de vista trataremos de las diferencias fundamentales entre Sebastián de Grazia (1962) y Herbert Marcuse (1964).

De forma muy sintética diremos que para de Grazia hay tiempo libre y falta de ocio, un ocio que se concibe como en Grecia, como un estado atemporal, subjetivo de libertad individual. Para Marcuse, hay ocio y falta tiempo libre, falta un tiempo de libertad. Destacamos esta discusión entre ambos autores porque es un buen ejemplo de las concepciones burguesas y marxistas.

De lo expuesto hasta aquí se deduce que existen dos acepciones generales del ocio:

- Como un fenómeno distinto al tiempo libre, en este caso este último se refiere a la conjunción de la temporalidad y la libertad.
- El ocio como tiempo libre.

1.9 LA CONCEPCIÓN BURGUESA Y MARXISTA DEL OCIO

Al considerar globalmente el tema del ocio y del tiempo libre, se advierten dos grandes tendencias la burguesa y marxista. Cada una presenta una concepción del ocio o tiempo libre.

El conocimiento de ambas concepciones es esencial a la hora de abordar el tema pues evidencian de un lado el carácter contradictorio del tema y su trascendencia ideológica, y de otro, la superación del dogmatismo, lo cual permite plantear críticamente el significado del ocio y del tiempo libre. No debemos perder de vista que esta concepción tiene sus raíces en las tradiciones puritana y liberal. Esta doble tradición explica que aunque en los

comienzos el sistema capitalista entraba en contradicción con el ocio, no sucede esto una vez que el sistema se ha consolidado.

Tanto en Estados Unidos como en Inglaterra en el segundo cuarto de este siglo surgen una serie de trabajos interesados en estudios empíricos acerca de esta problemática. Sobre todo se interesan por las pautas de comportamiento en el empleo del tiempo libre de los ciudadanos. Desde luego esta preocupación deriva de las repercusiones que ese estilo de vida tenía en la vida económica.

1.10 LA CONCEPCIÓN BURGUESA DEL OCIO

Así se inicia una corriente empírica investigadora del ocio como "problema social", corriente científica que se extenderá por el resto de los países europeos. Años después otras dos corrientes, una teórica y otra crítica, se sumarán a aquella. Precisamente lo que denominamos concepción burguesa del ocio resulta de estas tres componentes.

Destacamos los trabajos de Lynd, cuya obra Middletown (1929) puede considerarse pionera; el trabajo de Margaret Mead (1957); las dos grandes antologías Mass culture (1957), dirigida por B.Rosenberg y D.M.White y Mas leisure (1958), a cargo de E.Larrabe y R.Meyersohn; y la obra clásica de Theodor Veblen, The theory of Leisure (1899).

A modo de conclusión las características comunes que denotan todas ellas se resumen en los siguientes puntos:

- 1) **Subjetivismo:** concibe el ocio como la vivencia de un estado subjetivo de libertad.
- 2) **Individualismo:** considera que el ocio pertenece a una esfera diferente a lo colectivo, porque no depende de los demás, sino que es individual.
- 3) **Liberalismo:** destaca que el ocio es privado por lo que la sociedad no puede determinar su empleo personal.

En síntesis, en la concepción burguesa se observa una triple actitud: subjetiva en lo psicológico, individualista en lo sociológico y liberal en lo político.

1.11 LA CONCEPCIÓN MARXISTA DEL OCIO

La otra gran tendencia tiene su iniciador en Marx. La tendencia marxista presenta una cierta unidad que contrasta con el carácter heterogéneo del punto de vista burgués, si bien existen ciertas diferencias, por ejemplo, en lo relativo a la discusión que afecta al problema del tiempo libre, en que medida la alienación es un fenómeno general de las sociedades industriales o exclusiva del capitalismo.

Diremos que a pesar de los diferentes marxismos, sin embargo es posible encontrar ciertos puntos de contacto entre ellos. Todos critican y analizan dialécticamente el tiempo libre en la sociedad capitalista, por ser un tiempo alienado y patológico. Por tanto, construyen un modelo de cómo debe ser el tiempo libre, un tiempo opuesto al del trabajo.

Si bien la visión marxista ofrece soluciones poco matizadas, se extiende en la crítica y el planteamiento de problemas que tocan al tiempo libre, frente a la visión burguesa, que trata de una concepción la suya de carácter objetivo, colectivo y planificadora del tema.

Ante tal diferencia resulta difícil hablar de actitud conciliadora entre ambas, pero en este punto Lanfant (1972) habla de ocho proposiciones que convergen entre ambas y que las presenta como lo que denomina la actual "teoría del ocio":

- 1) El tiempo libre se da separado del resto del tiempo, especialmente del tiempo del trabajo.
- 2) El tiempo libre es aprehendido como una totalidad abstracta.
- 3) El tiempo libre aumenta al incrementarse la productividad.

- 4) El tiempo libre evoluciona con autonomía del sistema social.
- 5) Las actividades propias del tiempo libre son actividades libres.
- 6) El individuo se determina libremente, en función de sus necesidades personales.
- 7) Las actividades y los valores del tiempo libre están ligados entre sí por las elecciones individuales, las cuales se ordenan libremente.
- 8) El ocio es un sistema permutable de valores y elecciones.

Es evidente que la tesis de la convergencia, quizá válida en lo relativo a las técnicas empíricas, no lo es en lo que respecta a la interpretación teórica del fenómeno.

1.12 EL TIEMPO LIBRE EN LA SOCIEDAD ACTUAL.

Los adelantos científicos han traído consecuencias en la sociedad, produciendo modificaciones sustanciales en el ritmo de vida del hombre contemporáneo. Los avances de la tecnología, implican un singular progreso en la sociedad actual, observándose también importantes transformaciones en la actitud del hombre frente al trabajo y la vida en general, se facilitan los procesos de comunicación a distancia, se masifica los gustos a partir de unos medios de comunicación de última generación, en donde el ser humano ha pasado a depender casi en la totalidad, es así que su tiempo libre es utilizado para mirar la televisión usar la computadora, el Internet, el celular, etc.

1.13 DEFINICIÓN.

Para empezar a definir el Tiempo libre se puede decir que en la Declaración Universal de los Derechos Humanos en el artículo 24 del 10 de Diciembre de 1948 reza:

"Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas"

De acuerdo al diccionario básico del deporte y la educación física manifiesta que el Tiempo Libre es "Una expresión que denota aquel período de tiempo en el cual un ser humano se siente liberado de sus actividades cotidianas, que le permite actuar bajo su propia voluntad e impulsos, según sus deseos e inclinaciones"².

Según el sociólogo soviético B. Grushin afirma: "Por tiempo libre se entiende pues, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones de tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas con el transporte, etc.), es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones".

"Por otro lado Lupe Aguilar Cortez y Oscar Incarbone en su libro de Recreación y Animación concluyen de que el Tiempo "verdaderamente Libre" está constituido por aquellos momentos (tiempo) de nuestras vidas en lo que, después de satisfacer todas nuestras obligaciones laborales o estudiantiles, así como las necesidades básicas, sociales y civiles principalmente; en este

² Diccionario Básico del Deporte y la Actividad Física, tercera edición. Ed. Kinesis, 2002. Pág. 235

espacio denominado como libre nos disponemos a realizar la actividad que elegimos”³

"El tiempo libre es esencial para la civilización, y, en épocas pasadas, sólo el trabajo de los más hacia posible el tiempo libre de los menos. Y con la técnica moderna sería posible distribuir el ocio sin menoscabo para la civilización... En un mundo sensato, todos los implicados en la fabricación de alfileres pasarían a trabajar cuatro horas en lugar de ocho, y todo lo demás continuaría como antes. Pero en el mundo real esto se juzgaría desmoralizador. Los hombres aún trabajan ocho horas; hay demasiados alfileres; algunos patronos quiebran y, la mitad de los hombres anteriormente empleados son despedidos. Al final hay tanto tiempo libre como en el otro plan, pero la mitad de los hombres están absolutamente ociosos, mientras la otra mitad sigue trabajando demasiado. De este modo queda asegurado que el inevitable tiempo libre produzca miseria por todas partes, en lugar de ser una fuente de felicidad universal. ¿Puede imaginarse algo más insensato?" (Bertrand Russell, 1935, *Elogio de la ociosidad*, Edhasa, Barcelona, 1989, p.14-15)

"La ociosidad no consiste en no hacer nada, sino en hacer muchas de las cosas que no resultan aceptadas en los formularios dogmáticos de la clase dominante" (Stevenson, R.L. *Apología de los ociosos y otras ociosidades*, Laertes, Barcelona, pp.23)

"(el ocio es) el conjunto de operaciones a las que el individuo puede dedicarse voluntariamente; sea para descansar o para divertirse, o para desarrollar su información o formación desinteresada, su voluntaria participación social o su libre capacidad creadora, cuando se ha liberado de su obligación profesionales, familiares y sociales" (Dumazedier, 1966).

³ Cortez, L. e Incarbone, O. *Recreación y Animación: De la Teoría a la Práctica* Ed. Kinesis. 2005. Pág. 21

"Es la primera vez dentro de la historia de las sociedades tecnológicas que la duración media semanal de tiempo libre ha sobrepasándola del tiempo de trabajo, para la población masculina y femenina de más de 18 años" (Dumazedier, J., 1988, *Revolution culturelle du temps libre*, Meridiens Klincksieck.)

"el ocio, independientemente de la actividad concreta de que se trate, es una forma de utilizar el tiempo libre mediante una ocupación libremente elegida y realizada cuyo mismo desarrollo resulta satisfactorio o placentero para el individuo" (Jaume Trilla, 1989, "Tiempo libre y educación infantil", *Enciclopedia práctica de la pedagogía*, Planeta, Madrid).

A partir de los inicios del siglo XIX este tiempo libre aumenta progresivamente: así en EEUU la semana pasó de 70 horas en 1860 a 37 en 1960 y en Francia en el mismo período de 85 a 48 horas. En todos los países económicamente desarrollados ha tenido lugar esta reducción del tiempo de trabajo y, consiguientemente, el considerable aumento del tiempo libre, fenómeno que se ha debido a cuatro factores paralelos:

- a)** Menos horas diarias de trabajo
- b)** Disminución de los días de trabajo por semana
- c)** Menos semanas de trabajo al año
- d)** Menos años de trabajo en una vida completa

En algunos casos cabe considerar al ocio como un trabajo no remunerado (p.e. los pasatiempos o *hobbys*), como una necesidad del sistema de producción (intervalo en el trabajo para poder conseguir mejores rendimientos) o como un bien abstracto de consumo que se elige en detrimento del aumento del nivel de vida; sin embargo a este respecto, datos estadísticos concernientes a los últimos 150 años demuestran que

A pesar de que las horas trabajadas se han reducido casi a la mitad, el nivel de vida ha aumentado en cinco veces.

Por su parte Dumazedier (1988) después de realizar un extenso análisis de la evolución de la situación social desde 1806, afirma que a pesar del paro actual, si es lícito hablar de la civilización del ocio, desde el mismo momento que la cantidad de tiempo libre se ha visto aumentado y se ha hecho manifiesta para toda la sociedad. Esto ha surgido como consecuencia del horario de 35 horas a la semana de trabajo, 5 semanas de vacaciones y retiro a los 60 años. Como consecuencia de este análisis Dumazedier se pregunta ¿por qué esta situación global no está recogida dentro del discurso político?, ¿por qué se centra todo el problema social en el aumento del paro?

La importancia de tener tiempo libre y ocuparlo en actividades que nos ayuden a formarnos como personas, tiene además un carácter preventivo de algunos de los males que aquejan a la sociedad: depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, drogadicción, enfermedades por sedentarismo, enfermedades crónicas, etc. Esto hace que el tiempo libre hoy en día sea una reivindicación de todas las clases sociales y de todos los grupos de edad.

La mejora cualitativa y cuantitativa de vida esta en relación con lo que denominamos calidad de vida, aspecto este directamente relacionado con el tiempo libre "La calidad de vida que experimenta una persona hoy en día, en nuestra sociedad, predominantemente urbana, está ligada al tiempo libre".

En cuanto a los aspectos del ocio y en la misma línea de Wearing, Betsy y Stephen (1987), podemos considerar tres elementos del ocio:

- ✓ El tiempo libre (ocio como tiempo, Neumeyer,1944 y Neumeyer y Esther,1936)
- ✓ El tipo de actividad (ocio como actividad; se estudian los distintos tipos de actividades)

- ✓ La experiencia vivida (ocio como experiencia De Grazia, 1962, 1963; Neulinger, 1971, 1975).

Desde este punto de vista, el ocio se conforma como una actitud, un comportamiento, algo que tiene lugar durante el tiempo libre y que no importa tanto lo que se haga sino el cómo se haga, el ocio, independientemente de la actividad concreta de que se trate, es una forma de utilizar el tiempo libre mediante una ocupación libremente elegida y realizada cuyo mismo desarrollo resulta satisfactorio o placentero para el individuo (Trilla, 1989).

Hoy en día, el ocio es una industria organizada en la cual, la inversión y el negocio son sus ingredientes básicos. Esta concepción del ocio dictada por el simple valor del mercado, refleja el proceso mediante el cual, los valores cuantitativos reemplazan a los cualitativos. El ocio debe contribuir a desarrollar la imaginación creativa y la inteligencia crítica. Y debe cuestionar la importancia de estos valores mercantiles.

En un trabajo realizado por Martin y Mason (1987a) calculan que el mercado del ocio en el Reino Unido era de 28 billones de libras en 1985. Por su parte J. Kelly en un trabajo realizado en Estados Unidos afirma que los gastos realizados en ocio es del 6% de la renta de cada familia americana; afirma asimismo que los trabajadores pierden de vista la noción de creatividad del ocio, por considerarlos como un bien y un servicio para consumir. La situación en Canadá es similar, en 1985 se informaron gastos que ascienden a 263 millones de dólares.

1.14 CLASIFICACIÓN DEL TIEMPO LIBRE.

1.14.1 Tiempo Disponible

El tiempo disponible esta subdividida en actividades deportivas, recreativas, entrenamiento o de ejercicio, el mismo que se dedica a actividades que no

son ni trabajo, ni tareas domésticas esenciales. Es un tiempo recreativo que se usa a discreción. Es diferente al tiempo dedicado a actividades obligatorias como son comer, dormir, hacer tareas, etc.

El tiempo disponible es un tiempo para vivir, para crecer, para aprender, para descansar y recuperar fuerzas; en definitiva, un tiempo que debe enriquecer a la persona. Las posibilidades que se abren ante nuestros hijos, ya sean niñas o se encuentren en la adolescencia, se multiplican durante los fines de semana: practicar deportes, adquirir nuevas aficiones o dedicar más tiempo a las cosas que más le gustaban, leer... Y, sobre todo, estar en familia y organizar planes todos juntos.

Podemos establecer una clasificación del Tiempo libre considerando las horas que no se utilizan en las actividades laborales y/o educativas, es decir el tiempo que queda para ser utilizado por cada persona con libertad y hacer lo que decida, lo que le satisfaga y mejore su calidad de vida:

1.14.1.1 Tiempo personal.

Es aquel tiempo que cada persona tiene y lo utiliza de forma individual y con plena libertad para realizar lo que mejor le parezca, este tiempo se lo puede subdividir en:

- Tiempo libre diario
- Tiempo libre de fin de semana
- Tiempo libre de vacaciones anuales
- Tiempo libre de fin laboral

1.14.1.1.1 Tiempo libre diario.- son aquellas horas diarias que las personas poseemos fuera de las horas de trabajo, de estudio, de labores domésticas, etc.

1.14.1.1.2 Tiempo libre de fin de semana.- Son las horas que componen los días de fin de semana como son los sábados, domingos y festivos, en los cuales las personas pueden realizar lo que mejor les parezca.

1.14.1.1.3 Tiempo libre de vacaciones anuales.- Este tiempo es una obligación que todas las personas tenemos tanto en la parte laboral o educativa y por lo general se caracteriza por ser de varios días de descanso en los cuales se puede realizar paseos, turismo, etc.

1.14.1.1.4 Tiempo libre de fin laboral.- Este tiempo es aquel que las personas logran obtener luego de haber trabajado por muchos años en una institución, empresa, cargos públicos, etc. Depende de las políticas gubernamentales puede ser por tiempo de servicio en dicho trabajo pudiendo ser de 25, 30 o 35 años, o también por la edad de la persona 55, 60 o 65 años. Es decir es el tiempo de la jubilación o retiro.

1.14.1.2 Tiempo social.

Este tiempo es aquel que se lo tiene dentro de las instituciones públicas, privadas, educativas, etc. Este tiempo puede subdividirse en receso o recreo y reuniones sociales. Se da dentro de las horas de trabajo o de estudio (recesos, recreo)

Tiempo de receso o recreo.- se da dentro de las horas de trabajo o de estudio, en las cuales se reúnen todos los trabajadores o los estudiantes a compartir esos momentos de descanso para realizar actividades grupales para distracción, almuerzos, juegos, etc.

Tiempo de reuniones sociales.- Este tiempo en cambio puede ser en horas laborales o fuera de ellas en las cuales se reúnen todos los trabajadores o estudiantes para festejar algún acontecimiento importante, fechas importantes que son propios de cada institución o empresa, en el cual comparten horas de distracción, descanso, o simplemente de socializar entre todos.

1.14.2 Actividades Extracurriculares

La edad del niño es el factor decisivo a la hora de elegir la actividad extraescolar más adecuada para él. Teatro, pintura, patinaje, tenis, idiomas, ballet ¿A qué actividad apuntamos nuestro hijo? La oferta de actividades extraescolares es cada día más variada, y elegir la más adecuada para nuestros hijos resulta cada vez más difícil.

Hoy en día, las escuelas nos facilitan la elección. Muchas ya ofrecen una gran gama de actividades a la salida del colegio, escuelas, orientadas a los más pequeños, evitando así los molestos e incómodos desplazamientos.

Es muy importante que los padres sepan claramente el por qué están apuntando a su hijo a una actividad extraescolar. Es necesario que se pregunten si existe esta necesidad, si el niño está preparado o interesado, o si es apenas una forma de ocupar el tiempo de su hijo al salir de clase.

Muchos padres creen que las actividades fuera de clase ayudarán a su hijo a relacionarse mejor y a conocer nuevos compañeros, es decir, a sociabilizarse. Sin embargo, algunos psicólogos advierten que esta actividad no debe ser concebida como una obligación para los niños. Ellos también necesitan tiempo libre para estar en familia, con sus padres, o hermanos, también para jugar o no hacer nada.

El niño que no está apuntado a actividades extraescolares no estará perdiendo el tiempo ni la oportunidad de prepararse para el futuro. Los niños tienen el derecho de decidir en qué empleará su tiempo libre.

1.15 ASPECTOS FUNDAMENTALES.

1.15.1 Aspecto Psicológico.

El individuo tiene actividades rutinarias dentro del desempeño ocupacional que le quita posibilidades de plantearse un tiempo para sí, lo que genera conflictos que le imposibilita lograr un equilibrio emocional, en tal virtud mediante el uso adecuado del tiempo libre el ser humano puede alcanzar la homeostasis lo que generaría sentimientos de placer y una verdadera riqueza espiritual que nos permita vivir bien de verdad, seguros de alcanzar nuestras metas.

1.15.2 Aspecto Social.

El ser humano se manifiesta con una actitud pasiva, de simple espectador, que se conforma con lo que tiene y lo que hace a diario, incluso no le interesa una relación social porque cuenta con los medios de comunicación masivos. El tiempo fuera de horas de trabajo y del descanso es llenado por una variedad de actividades compulsivas que no le permiten el reencuentro consigo mismo y con los otros.

El tiempo en una sociedad con grandes procesos de cambio y transformación.

En corto período hemos presenciado cambios importantes en los tiempos de las personas, podemos señalar; por un lado, la incorporación de la mujer al mercado laboral, lo que ha provocado el cambio en el tiempo y en la organización de las funciones de la familia tradicional en el seno de la sociedad y de las mismas familias; por otro lado, la disminución progresiva y

real del tiempo de trabajo, de tal forma que actualmente se trabaja menos horas y se puede disfrutar de más horas libres.

El tiempo libre ya no es solamente un tiempo residual. Participa de esta profunda modificación de la relación con los tiempos y los espacios de las personas, de los grupos y de las relaciones sociales en un sentido amplio de las mismas.

Para que realmente los tiempos favorezcan la posibilidad de desarrollarse como personas, de socializarse, de ser capaces de vivir en una comunidad que supere las desigualdades y los desequilibrios y que sea a la vez respetuosa y armónica en la preservación de los recursos.

1.15.3 Pedagogía del Tiempo Libre”⁴.

Esta pedagogía, que constituye una alternativa estratégica está ligada a la función educativa que posee el tiempo libre, pues de acuerdo con el sociólogo francés Dumazedier la sociedad técnica produce nuevas necesidades de educación durante el tiempo libre. La organización de las actividades del ocio se convierte en una de las claves del progreso de la educación popular y por medio de las actividades recreativas, el individuo puede adquirir conocimientos y desarrollar las capacidades motrices, intelectuales y socio afectivo que permitan su mejor desarrollo.

⁴ Pérez, A. Instituto superior de cultura física “Manuel Fajardo” la Habana Cuba, 2003.

Por lo que es fundamental lograr una educación para el tiempo libre, de manera tal que permita la mejor elección de las actividades a realizarse.

Así, la educación del tiempo libre surge como una necesidad, pues hablar de una civilización del ocio apenas tiene sentido sin esta educación. La cual debe darse en y para el tiempo libre, rompiendo los esquemas de la rigidez educativa, de la continuidad forzada de los horarios, permitiéndonos ser más flexibles en la impartición de los programas de estudios y fuera de estos.

El fenómeno del tiempo libre va en aumento, lo que genera la necesidad de saber cómo utilizarlo adecuadamente de manera que contribuya al desarrollo integral del individuo. Se ve que la mejor forma de alcanzar esto es mediante las actividades recreativas, pero estas están inmersas dentro de una sociedad de consumo, lo que plantea el surgimiento de una educación en y para el tiempo libre, permitiendo que el individuo conozca las alternativas que existen y pueda elegir, consciente y responsablemente las actividades que realizará dentro de su tiempo libre contribuyendo a su desarrollo personal y social dentro de una comunidad.

1.15.4 “Los tiempos en la vida de los niños”⁵.

No podemos obviar en nuestra sociedad una categoría de ciudadanos que, por su edad y sus características, viven el tiempo de una forma determinada y que condiciona a la vez el conjunto de su tiempo, de sus espacios y de su entorno social. Hablamos básicamente de la población infantil, adolescente y joven.

⁵ <http://www.lafactoriaweb.com/articulos/jobatl3.htm>

Hablamos de esta categoría de edad, como ciudadanos, porque no los podemos definir solamente por uno o varios de los ámbitos en que se desarrolla su vida. Su tiempo en la escuela nos haría hablar de escolares, mientras que su tiempo de familia nos haría hablar de hijos/hijas.

Un tiempo que, en el caso de los niños y adolescentes, lo condiciona el mismo entorno social, el entorno urbanístico, los recursos económicos que no son autónomos, las programaciones de los medios de comunicación (de forma especial y mayoritariamente la televisión), las industrias del ocio, las culturas y subculturas del ocio (videos, música, videojuegos), las modas en cada momento (especialmente el vestir), las expectativas familiares - debidamente pensadas o impuestas- respecto a las complementariedades en el tiempo y el ritmo de vida de los hijos (idiomas, deporte, informática).

La vida de los niños, adolescentes y jóvenes distribuye su tiempo de una manera compleja y a la vez determinada. Podemos decir que en la determinación anual, para los niños y niñas de 6 a 16 años, la distribución del tiempo la podemos estimar de la manera siguiente: un 10% está dedicado a la escuela (900 horas), un 41% del tiempo se dedica a dormir, un 14% a ver la televisión (1.200 horas), un 19% al ocio (1.680 horas), un 4% a los desplazamientos y al trabajo personal (280 horas) y, finalmente, un 12% a comer y a la higiene personal.

Podemos decir, por lo tanto, que en el tiempo de los niños y adolescentes, en torno a un 15% se dedicaría al marco del tiempo escolar (escuela, trabajo personal y desplazamientos) y el 35% del tiempo a ver la televisión y al tiempo libre, conjuntamente. En cualquier caso, el tiempo de los niños está muy sometido al ritmo y a los tiempos de los adultos.

1.16 EL OCIO, UNA NECESIDAD HUMANA.

El sentido del juego en los seres humanos no sólo está presente en los niños y niñas, sino que se tiene presente durante toda la vida. El ocio está ligado al desarrollo de la imaginación, a la fantasía y, ¿por qué no decirlo?, a la libertad, pues, es una opción que tomamos en nuestra capacidad de elegir.

El hombre tiene en su interior el sentido del juego, la diversión (podríamos hablar, en cierto modo, del homo lúdicus). Pero, si quisiéramos diferenciar lo más esencialmente humano, tendríamos que referirnos, sin duda, a la capacidad de crear.

“El ocio es de gran importancia para la formación de nuestras vidas, como padres y madres, hemos de ser responsables del proceso educativo, de nuestros hijos e hijas; que la educación es también ayudar a despertar la imaginación, la fantasía, la creatividad y también el sentido de la responsabilidad. El niño o la niña no son sólo seres individuales, encerrados en sí mismos, sino que son seres sociales que pretenden interrelacionarse con otros niños y niñas, y progresivamente, con adultos hasta integrarse en su medio”⁶.

“El ocio es una recreación, o sea un medio para restablecer la voluntad y el valor de vivir”⁷.

⁶ <http://www.ceapa.es/textos/publipadres/ocio.htm>

⁷ Kriekemans. Tiempo libre, Pág. 12

1.17 EL OCIO EN CASA Y OCIO EN LA CALLE.

El papel de la familia en la canalización de un ocio adecuado, saludable y creativo es, sin lugar a dudas fundamental; nuestros hijos/as necesitan que les dediquemos tiempo, que hagamos un esfuerzo por conocer su carácter, su personalidad, sus gustos, sus aficiones y que tengamos una disposición permanente a favorecer el enriquecimiento de su personalidad sin agobios y, desde luego, sin pretender imponerles nuestros gustos ni aficiones.

Estamos convencidos de que la familia sabrá encontrar tiempo para canalizar un ocio vivido conjunta y participativamente por toda la institución familiar. Por ejemplo: salir al campo un día puede ser una ocasión para cantar, para contar cuentos pero, también, para dar a conocer la naturaleza, la flora y la fauna, el respeto hacia el medio ambiente, así como hacer ver los efectos negativos de la contaminación, o de hacer un mal uso o abuso de los espacios naturales. De la misma forma, acudir toda la familia a ver una película adecuada al proceso evolutivo de los hijos/as y comentarla posteriormente es otra forma de lo que vamos a denominar ocio familiar compartido. Como lo es, asimismo, practicar algún deporte todos los miembros de la familia.

De igual forma el ocio en la calle es importante en la vida de los niños y niñas porque les permite disfrutar al aire libre de los diversos juegos, así como también compartir estos momentos con otros niños lo que crea un ambiente propicio para la interrelación socio-afectiva.

1.18 LA FAMILIA.

La familia representa el primer lugar de socialización de los niños y niñas, se constituye en el punto de referencia principal, el factor determinante en los primeros años de la infancia, así vemos que la familia educa a través de la vida cotidiana, de la intimidad, de los afectos, en una palabra, de la vida.

La familia es el primer gran agente educador y, por lo tanto, el primer punto de referencia que tiene el niño cuando construye sus relaciones afectivas con los demás. Si el ambiente familiar ha estado impregnado de afecto, de apertura, de tolerancia, de buen humor, es muy posible que estos parámetros se mantengan en las relaciones de amistad en la escuela, en la calle, en la vida ciudadana en su conjunto.

1.19 LA ESCUELA.

“La escuela es el segundo gran agente educador (su segundo hogar), los niños, niñas y jóvenes pasan una buena parte del tiempo de su vida en la escuela, en donde comienzan con el proceso de socialización y de preparación para la vida adulta”⁸.

La escuela ha de enseñar a vivir, ha de enseñar a aprender. La escuela es el espacio educativo por excelencia de los grandes aprendizajes para el desarrollo integral del individuo, en el aspecto cognitivo, afectivo y a las habilidades motoras. Para cumplir con estos aprendizajes significativos, los docentes de los centros educativos han comenzado a emplear el modelo

⁸ <http://www.lafactoriaweb.com/articulos/jobatl3.htm>

constructivista, lo que ha generado resultados positivos en los estudiantes porque vemos que han pasado a ser críticos y reflexivos.

1.20 MEDIOS TECNOLÓGICOS

Los medios de tecnológicos han transformado la vida de los seres humanos a tal punto que constituyen una necesidad hoy en día; Así tenemos dentro de los medios de comunicación más importantes en los actuales momentos la televisión, la radio, el Internet, los celulares, la prensa escrita. Sin embargo no todos estos medios han influido de manera positiva en la vida de los seres humanos en especial de los niños/as que han pasado a depender de la televisión y los videos juegos en su tiempo libre.

Al analizar los efectos de los medios de comunicación pensamos que es necesario asumir de entrada el planteamiento expuesto hace ya tiempo por Katz y Lazarsfeld (1979) cuando indicaron que el estudio sobre los efectos de los medios se había desarrollado desde una perspectiva bastante simple, ya que la realidad es que no existe un único efecto de los medios, sino una diversidad de interacción de los mismos. Encontrándonos su influencia, desde la dimensión interna individual, como la creación y potenciación de actitudes y valores, hasta la dimensión cultural y política, sin olvidarnos del contexto familiar.

1.20.1 Los Niños y la Televisión

El mirar televisión es uno de los pasatiempos más importantes y de mayor influencia en la vida de niños y adolescentes. Los niños al miran la televisión durante un promedio de tres a cuatro horas al día. Para el momento en que

se gradúan de la escuela secundaria habrán pasado más tiempo mirando televisión que en el salón de clase. Mientras la televisión puede entretener, informar y acompañar a los niños, también puede influenciarlos de manera indeseable.

El tiempo que se pasa frente al televisor es tiempo que se le resta a actividades importantes, tales como la lectura, el trabajo escolar, el juego, la interacción con la familia y el desarrollo social.

Los niños también pueden aprender cosas en la televisión que son inapropiadas o incorrectas. Muchas veces no saben diferenciar entre la fantasía presentada en la televisión y la realidad. Están bajo la influencia de miles de anuncios comerciales que ven al año, muchos de los cuales son de bebidas alcohólicas, comidas malsanas (caramelos y cereales cubiertos de azúcar), comidas de preparación rápida y juguetes.

Los niños que miran demasiada televisión están en mayor riesgo de:

- ✓ Sacar malas notas en la escuela.
- ✓ Leer menos libros.
- ✓ Hacer menos ejercicio.
- ✓ Estar en sobrepeso.

La violencia, la sexualidad, los estereotipos de raza y de género y el abuso de drogas y alcohol son temas comunes en los programas de televisión. Los jóvenes impresionables pueden asumir que lo que se ve en televisión es lo normal, es seguro y es aceptable.

Por consecuencia, la televisión también expone a los niños a tipos de comportamiento y actitudes que pueden ser abrumadores y difíciles de comprender.

Todos estaremos de acuerdo, sin la necesidad de citar ningún estudio, que uno de los medios frente a los cuales invertimos mayor número de horas es

el televisivo. Algunos estudios llaman incluso la atención que el número de horas anuales que los niños de edad escolar pasan enfrente de la pantalla es mayor que el que invierten en los centros escolares.

La televisión al presentar estímulos audiovisuales, se impone sobre los otros medios de comunicación por penetrar en el hogar, en la vida diaria y llegar a formar parte del cúmulo de hábitos de cualquier persona de nuestra época.

Es indudable, que la televisión constituye una fuente efectiva en la creación y formación de actitudes en los niños, ya que desde temprana edad, son sometidos a su influencia sin poseer otro tipo de información.

La observación de la realidad adquiere un significado especialmente agudo, si nos referimos a los menores de edad. Según la teoría de socialización comunitaria de Erickson, es entre los 2 y 6 años en que se perfilan los sentimientos preferenciales hacia la madre, padre, familiares y otras personas significativas; a través de este proceso el niño adquiere habilidades y formas de comportarse en la sociedad.

Los niños recurren a la televisión para satisfacer sus necesidades de distracción, reducir las tensiones y como medio para obtener información. Además de las motivaciones personales, podríamos agregar un factor situacional externo al niño en donde el niño ve televisión porque le es impuesta por el medio, y la ve porque no le queda otro remedio. Le es ofrecida en el ambiente del hogar y se le refuerza la conducta de contemplación por los padres. En muchos casos constituye la única compañía del niño y a veces se convierte en una especie de niñera. El ver TV es un hábito que se refuerza diariamente a través de gestos, sonrisas y aprobaciones verbales de los adultos.

Creemos que todos estaremos de acuerdo en reconocer que dos de los medios más utilizados en el contexto doméstico son la televisión y los videojuegos porque son los que más impacto han causado, por el número de horas que se utilizan, tienen en los receptores de menor edad; su presencia va siendo cotidiana en los hogares de nuestra cultura occidental; y ha existido cierta preocupación y, por qué negarlo, en algunos momentos, la alarma social que alrededor de ellos se ha originado.

Digamos desde el principio, que ha existido cierta tendencia a considerar a los videojuegos como productores de efectos adversos en sus usuarios; éstos, de acuerdo con las propuestas de diferentes autores (Pérez, 1994; Calvo, 1996), los podemos sintetizar en:

- ✓ Efectos negativos sobre la salud física (tensión ocular, cambios circulatorios, aumento de la frecuencia cardíaca, aumento de la presión arterial) y psíquica de los usuarios.
- ✓ Creación de niños violentos y asociales.
- ✓ Desarrollo de niños introvertidos.
- ✓ Aumento del stress.
- ✓ Aumento de la agresividad.
- ✓ Crean fuerte adicción.

La adicción que crean hace que los niños no dediquen tiempo a otras actividades más positivas, como por ejemplo las tareas escolares o la interacción con medios impresos. Pueden favorecer la aparición de psicopatologías como la epilepsia, convulsiones, etc.

Para mucha gente, la televisión y los videojuegos atrapan al niño, le quitan su inventiva, le dañan su concentración y por lo tanto su capacidad de aprendizaje. Además, se ha creído que al realizar actividades totalmente sedentarias tienen serias consecuencias en el crecimiento, y que al ser aparatos audiovisuales dañan la visión del niño.

“El niño que ve televisión tiende a ser obeso y su metabolismo es notablemente bajo. A diferencia, el niño que pasa sus días entretenido con videojuegos presenta un metabolismo muy acelerado generado por la excesiva tensión que le provoca tener que ganar el juego”⁹.

1.20.2 Los Juegos de Video

El jugar juegos de video se ha convertido en una actividad popular para las personas de todas las edades. Muchos niños y adolescentes dedican una enorme cantidad de tiempo jugándolos. Los juegos de video son una industria de dólares multimillonaria—creando más dinero que las películas y los DVDS. Los juegos de video se han convertido en unos juegos muy sofisticados y realistas. Algunos juegos conectan con la Internet, lo que le permite a los niños y adolescentes el jugar en línea con adultos y pares desconocidos.

Mientras que algunos juegos tienen contenido educacional, la mayoría de estos juegos populares enfatizan temas negativos y promueven:

- El matar a personas o animales
- El uso y abuso de drogas y alcohol
- El comportamiento criminal, la falta de respeto por la autoridad y las leyes

⁹ www.solonosotras.com/archivo/16/mater-mater-060901.htm

- La explotación sexual y la violencia hacia la mujer
- Los estereotipos raciales, sexuales y de género
- El uso de palabras indecentes, obscenidades y gestos obscenos.

Hay una investigación creciente sobre los efectos de los juegos de video en los niños. Algunos juegos de video pueden promover el aprendizaje, ayudar en la solución de problemas y en el desarrollo de las destrezas motoras y la coordinación. Sin embargo, hay preocupación sobre el efecto que tienen los juegos de video violentos en las personas jóvenes que los juegan en exceso.

Los estudios de niños expuestos a la violencia han demostrado que ellos pueden: ponerse “inmunes” o insensibles al horror de la violencia, imitar la violencia que ellos ven y demostrar un comportamiento más agresivo debido a una mayor exposición a la violencia.

Algunos niños aceptan la violencia como una forma de manejar los problemas. Estudios también han demostrado que mientras más realista y repetida sea la exposición a la violencia, mayor será el impacto en los niños.

En adición, los niños con problemas emocionales, de comportamiento y de aprendizaje se pueden afectar más por las imágenes violentas.

Los niños y adolescentes se pueden involucrar demasiado y hasta obsesionarse con los juegos de video. El dedicar grandes cantidades de tiempo a jugar estos juegos puede crear problemas que conduzcan a:

- Unas destrezas sociales pobres
- Quitarle el tiempo que se le dedica a la familia, al trabajo escolar y a otros pasatiempos
- Calificaciones más bajas y que se lea menos
- Que se ejercite menos y gane sobrepeso

- Pensamientos y comportamientos agresivos.

1.20.2.1 Consejos para los Padres

Los padres pueden ayudar a sus niños a disfrutar de estos juegos y evitar los problemas mediante:

- Cotejar la evaluación del Consejo de Clasificación de Software de Entretenimiento [en la caja de juegos para conocer el contenido del juego
- Seleccionar los juegos apropiados tanto en contenido como en el nivel de desarrollo
- Jugar los juegos de video con sus hijos, para experimentar el contenido del juego
- Establecer reglas claras acerca del contenido de los juegos y del tiempo que pueden dedicarle a jugarlos, ya sea dentro o fuera del hogar
- Advertirles claramente a los niños sobre el potencial de peligro serio de los contactos y relaciones en la Internet mientras están jugando juegos en línea
- Hablando con otros padres acerca de las reglas de su familia sobre los juegos de video
- Recordando que usted es el modelo para su niño incluyendo los juegos de video que usted juega como adulto.

Si los padres están preocupados porque su niño está dedicando mucho tiempo a jugar los juegos de video o aparenta estar preocupado u obsesionado con los juegos de video agresivos o violentos, ellos deben primero establecer ciertos límites (por ejemplo, permitirle jugar los juegos por una hora después que ha terminado las tareas escolares) y tratar de estimular al niño a que participe en otras actividades.

1.20.3 La Radio.

Podemos ver que en la actualidad nos niños y niñas han dejado de lado la radio por cuanto existen otros medios de comunicación que llaman la

atención, como es principalmente la televisión, el Internet, los celulares, que presentan imágenes animadas que provocan en los infantes distracción.

En si la radio es usada principalmente en los sectores rurales y de escasos recursos económicos; en donde los docentes, adultos de este sector utilizan la radio como único medio para enterarse de las noticias y poder transmitir a sus estudiantes.

1.20.4 Los Medios Escritos.

Los medios escritos constituyen una fuente de información valiosa para los seres humanos; por lo general en cada familia se cuenta con libros, revistas, periódicos.

Muchos docentes utilizan estos medios escritos como una herramienta para crear un hábito de lectura en los niños especialmente en su tiempo libre, sin embargo esta práctica se va diluyendo por la influencia de la televisión y los videojuegos que poseen en casa.

1.20.4.1 Revista

Se puede partir como un inicio de la revista, la aparición de publicaciones periódicas que no fueran solamente informativas, en forma de almanaques; es que hayan incorporado a sus páginas una variedad de lecturas.

Una revista, *magazine* (por su denominación en inglés) o magacín es una publicación periódica, generalmente financiada por publicidad o por los lectores, que es editada por años y en los que se entregan datos útiles sobre

el clima, las comunicaciones, la población y otros temas informativos y en algunas ocasiones prosa literaria y poemas de breve extensión.

Su finalidad es amenizar el ocio de los lectores, y entretener en algunos casos, dependiendo del tipo de revista.

1.20.4.2 Diario

El concepto prensa escrita se refiere a publicaciones impresas que se diferencian en función de su periodicidad. Esta periodicidad puede ser diaria (en cuyo caso suele llamarse diario, o más comúnmente periódico), semanal (semanario o revista), mensual (caso de muchas revistas especializadas) o anual (anuario).

Existen desde la aparición de la imprenta, siendo el primer medio de comunicación de masas y los vehículos originales del periodismo

Aunque la información sea su función más destacada, la prensa periódica posee, como todo medio de comunicación, las funciones de informar, persuadir, promover, formar opinión, educar y entretener (habitualmente resumidas en la tríada *informar, formar y entretener*).

La prensa diaria se distingue por la impresión en papel barato, al contrario de las revistas, más ilustradas a color e impresas en mejor papel. Esta última forma de publicación ha experimentado una gran diversificación que le ha permitido resistir mejor a la competencia de los medios de comunicación electrónicos.

Para la mayoría de los periódicos, su mayor fuente de ingresos es la publicidad. Lo que ganan de la venta de ejemplares a sus clientes suele equivaler a algo más de lo que cuesta la impresión del producto. Es debido a esto que el precio de los periódicos es relativamente bajo.

Los editores de periódicos siempre buscan mayor difusión para así ganar más dinero por la venta de publicidad debido a la mayor eficacia de publicitar en sus hojas. Sin embargo, algunos sacrifican una mayor difusión a cambio de tener una audiencia más específica (un *target*: grupo demográfico más atractivo a los empresarios anunciantes).

1.20.4.3 Folletos

Un folleto es un impreso de varias hojas que sirve como instrumento divulgativo o publicitario. En marketing, el folleto es una forma sencilla de dar publicidad a una compañía, producto o servicio. Su forma de distribución es variada: situándolo en el propio punto de venta, mediante envío por correo o buzoneo o incluyéndolo dentro de otra publicación.

El folleto es un ejemplo de un documento de tamaño específico con el cual usted debe trabajar. No se puede agregar una página de más. Su texto e imágenes deben caber dentro de un espacio preciso, o de lo contrario el folleto no se doblará correctamente. Una plantilla o muestra, sería muy útil para un documento como ese. Una vez que se ha creado esa muestra, hacer un folleto se vuelve una tarea muy fácil. Sólo necesitará reemplazar el texto temporario, mientras mantiene con cuidado su ubicación en la página.

1.20.4.4 Libros

Es una obra impresa, manuscrita o pintada en una serie de hojas de papel, pergamino, vitela u otro material, unidas por un lado (es decir, encuadernadas) y protegidas con tapas, también llamadas cubiertas.

Según la definición de la Unesco, un libro debe poseer 49 o más páginas (25 hojas o más). Desde cinco hasta 48 páginas sería un folleto (desde tres

hasta 24 hojas). Desde una hasta cuatro páginas hojas sueltas (una o dos hojas).

También se llama "libro" a una obra de gran extensión publicada en varios libros, llamados "tomos" o "volúmenes". Otras veces se llama también "libro" a cada una de las partes de una obra, aunque físicamente se publiquen todas en un mismo volumen.

Un libro puede tratar sobre cualquier tema.

Hoy día, no obstante, esta definición no queda circunscrita al mundo impreso o de los soportes físicos, dada la aparición y auge de los nuevos formatos documentales y especialmente de la World Wide Web. El libro digital o libro electrónico, conocido como e-book, está viendo incrementado su uso en el mundo del libro y en la práctica profesional bibliotecaria y documental. Además, el libro también puede encontrarse en formato audio, en cuyo caso se denomina audio libro.

1.21 “CALIDAD DE VIDA Y DESARROLLO PERSONAL”¹⁰.

La calidad de vida es una categoría socioeconómica que expresa las características de vida cualitativas y a diferencia del nivel de vida expresan el grado en que se satisfacen las demandas de carácter más complejo que no se pueden cuantificar.

Hablar de calidad de vida se puede hacer entre otros, desde puntos de vista económicos (ingreso, consumo), ambientales (calidad del aire, agua), tecnológicos (condiciones laborales, vivienda, tráfico), sociológicos

¹⁰ Pérez, A. Instituto superior de cultura física “Manuel Fajardo” la Habana Cuba, 2003.

(familiares, hábitos alimentarios, ejercicio físico), biomédicos (salud, asistencia sanitaria, herencia fisiológica), o psicológicos (salud mental, sensación de bienestar, estrés). En concreto, y desde el punto de vista de la actividad física y la salud, ello estaría implicando, fundamentalmente, una mayor esperanza de vida y, sobre todo vivir en mejores condiciones físicas y mentales.

Uno de los aspectos que condiciona la calidad de vida viene dado por el estilo de vida que llevan las personas y en este sentido, los estilos de vida sedentarios tan comunes en la sociedad actual resultan claramente perjudiciales para una amplia gama de problemas, frente a los activos que se veían reflejados en estilos que conllevan a la realización de actividad física, ejercicio físico o deporte.

No es hasta años recientes cuando se empieza a relacionar ejercicio físico y salud y, por tanto a considerar el ejercicio habitual, como medida de prevención de enfermedades de distinta índoles además de como terapia o tratamiento de ciertas enfermedades con el fin de que las mismas desaparezcan o al menos no progresen.

Los primeros estudios que han relacionado la calidad de vida con el ejercicio físico en el mundo son relativamente recientes, ya que sus inicios se sitúan a principios de la década de los 70, aunque con anterioridad ya habían aparecido de forma aislada algunos estudios. Los especialistas que han mostrado su interés en este campo estudio lo han hecho fundamentalmente y en primer lugar desde el ámbito de la medicina y posteriormente desde la psicología, en este caso desde la psicología de la salud y últimamente desde la psicología del ejercicio. Desde la medicina la mayoría de los estudios han

tenido un corte epidemiológico y han estado dedicados al estudio de los efectos del ejercicio sobre la salud. Por su parte desde la Psicología de la Salud se ha incidido en estudiar los efectos beneficiosos del ejercicio físico, en este caso sobre la salud mental. Por último desde la Psicología del Ejercicio se han centrado básicamente en estudiar los factores que dan lugar a estilos de vida más activos, así como a la creación de programas que fomenten y mantengan su participación, (Guillén, 1997).

Desde cualquiera de las áreas reseñadas, lo que parece una evidencia es que el ejercicio físico, actividad física o deporte, son elementos condicionantes de la calidad de vida y por consiguiente de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes datos tanto cuantitativos como cualitativos que concluyen que la actividad física realizada de forma regular es una conducta saludable (Powel, 1988).

La calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas físicas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la recreación.

1.22 “TIEMPO LIBRE, FORMACIÓN Y EDUCACIÓN”¹¹.

La característica más importante de las actividades de tiempo libre desde el punto de vista de la formación de los rasgos sociales es que ejercen una acción formativa o formativa indirecta y facilitada por la recreación. Al contrario de la enseñanza, las actividades de tiempo libre no transmite conocimientos de forma expositiva y autoritaria, sino que moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y soluciones, así como transmiten de manera emocional y recreativa a informaciones de contenido mucho más diverso que las que se transmiten en el mismo tiempo por el sistema de enseñanza; es decir, ejercen una acción formativa de índole psicológica y sociológica que opera basada en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de la población.

La formación para el tiempo libre es una parte fundamental de la formación integral del hombre, pues en el tiempo libre se realiza con gran eficacia la formulación cultural, física, ideológica, colectivista; en el tiempo libre se adquiere y se asimilan rápida y fuertemente los valores, las normas de vida, las opiniones y los conocimientos. No existen medios tan eficaces para la formación integral como los que proporcionan las actividades que se realizan en el tiempo libre; ni métodos tan sutiles, tan aceptables como los que tienen las actividades de tiempo libre bien hechas. En nuestros días, en el campo del contenido del tiempo libre se halla el campo de batalla más importante a mediano y largo plazo para la educación y para la formación de la personalidad.

¹¹ Pérez, A. Instituto superior de cultura física “Manuel Fajardo” la Habana Cuba, 2003.

La formación para el tiempo libre es la formación para la complejidad de la vida contemporánea y el despertar de los rasgos sociales en los niños, jóvenes y adultos. Como tal, es función de toda la sociedad y no de algunos de sus componentes.

La formación debe empezar con el descubrimiento infantil del mundo y de la sociedad, el que comienza a transmitirse los valores, las normas, los gustos y las actividades. En este complejo proceso la familia y los círculos infantiles tienen un papel de primer orden: Descubrirle al pequeño que en la sociedad y la naturaleza existen infinitos modos de realizar actividades satisfactorias; poner en contacto al niño con la cultura, el ejercicio físico sistemático y competitivo, el descubrimiento de la naturaleza, de la vida animal y vegetal sus combinaciones; interesar al niño a realizarse como ser humano en el trabajo creativo, en la creación y participación cultural, física y recreativa.

CAPITULO II

DESARROLLO MOTRIZ

En este capítulo intentamos esquematizar de manera sencilla, cómo es que el movimiento se va dando en el ser humano desde que nace y cómo se va afinando a través de la maduración y las experiencias propias, dado que estas etapas son las que se suceden en el niño durante su paso por la escuela básica y resultan por tanto, motivo de estudio para el educador físico puesto que su labor docente incide en el desarrollo de la motricidad en el educando.

Así iniciamos comentando que, desde el momento en que el niño nace, inicia, a la par que su crecimiento biológico, el proceso de descubrimiento de su “yo” y del mundo que le rodea; el conocimiento progresivo de sí mismo y de su entorno se fundamenta en el desarrollo de sus capacidades de percepción y de movimiento.

El desarrollo perceptivo-motor es el umbral desde el que se inicia el movimiento en el ser humano a partir del momento en que abre los ojos a este mundo. Se va dando a la par que el desarrollo biológico (en donde se observan los cambios físicos relativos al peso y la estatura); al desarrollo fisiológico (en donde se presentan cambios internos y externos que son más observables en el periodo de la pubertad); y también los cambios psicológicos (en donde la conducta se va transformando a medida que el ser humano crece, se comunica y se interrelaciona con sus semejantes hasta llegar a conformar una personalidad propia).

Como hemos señalado, estas líneas ocupan el estudio del desarrollo del movimiento, por lo que iniciamos con el proceso perceptivo-motor el cual puede describirse como el proceso para alcanzar la coordinación de la

actividad motora (de movimiento) a través de la organización de los estímulos sensoriales.

Para entender el significado de la percepción, habrá que iniciar considerando que los sentidos son, en primera instancia, el vehículo a través del cual el ser humano recibe los estímulos provenientes tanto de su interior, como del exterior. Posteriormente, cuando un conjunto de sensaciones han sido procesadas por la mente, se transforman en una percepción. De tal forma, que todo movimiento voluntario, es resultante de la información percibida a través de los distintos estímulos sensoriales.

Las capacidades coordinativas que se desarrollan a lo largo del proceso perceptivo-motor, representan los puntos de partida para el aprendizaje de movimientos más elaborados que serán posibles a través de la afinación de la coordinación, la cual se observa en una ejecución cada vez más eficaz del movimiento.

El desarrollo perceptivo-motor por tanto, es un proceso que se lleva a cabo en el niño desde que nace hasta aproximadamente los seis o siete años de edad, por ser la etapa que resulta más propicia para estimular cada una de las capacidades que conforman sus tres componentes fundamentales: la corporalidad; la temporalidad y la espacialidad.

La síntesis de todos estos elementos se hace evidente en la adquisición del equilibrio y posteriormente de la coordinación, capacidades que en su conjunto, van permitiendo al niño despertar al conocimiento de sí mismo, del espacio, de las personas y de los objetos que le rodean.

Pero, ¿qué es una capacidad? Aquí señalamos que una capacidad es en principio, aquella cualidad (atributo nato) que se va afirmando en el niño por medio de los procesos de maduración; cualidad, que al ser mejorada a través

de la práctica, llega a convertirse en una capacidad. De tal forma, las capacidades motrices constituyen los cimientos de las habilidades motrices.

Para entender qué son las habilidades motrices, tenemos que empezar por definir al movimiento y conocer qué son los patrones de movimiento, así como los patrones fundamentales o básicos de movimiento.

Para ser más precisos en lo que a terminología se refiere, nos remitimos a los estudios que sobre desarrollo motor han sido efectuados por el Doctor Gallahue desde los años ochenta, en donde señala que el término “movimiento”, está referido a los cambios observables de la posición de alguna de las partes del cuerpo; en cambio, un patrón de movimiento o patrón motor, es una serie de movimientos relacionados entre sí, pero que por su simplicidad no llegan a ser considerados como patrones básicos de movimiento, como levantar y bajar un brazo o una pierna.

En cambio, los patrones fundamentales o básicos, son más complejos porque encierran una combinación de patrones de movimiento de uno o más segmentos del cuerpo como los que entran en juego al caminar, correr, saltar, lanzar, cachar etc.

Los patrones básicos de movimiento han sido divididos en general por los estudiosos del tema en cuatro grandes grupos: desplazamientos, saltos, giros y manipulaciones. Otros como Gallahue, insertan a los desplazamientos y saltos en una sola categoría o grupo al que le denominan de locomoción, y al equilibrio en el grupo de los giros, por lo que dividen a los patrones básicos de movimiento en:

Locomociones (desplazamientos y saltos); estabilizaciones (giros y equilibrios); y manipulaciones (lanzamientos, recepciones, golpes con pies y con manos). Al final, ambas clasificaciones trabajan lo mismo.

Sin embargo, para que el niño esté en condiciones de realizar algún patrón de movimiento básico como el correr, debe haber pasado por las etapas previas de desarrollo del movimiento: iniciando con los movimientos reflejos (movimientos involuntarios realizados durante los primeros meses de vida); posteriormente y alrededor de los dos años, le fue posible llevar a cabo movimientos conscientes pero poco estructurados llamados movimientos rudimentarios (alcanzar, apretar y soltar objetos; controlar sus manos y su cuello y aprender a erguirse y sostenerse en pie).

Más adelante (de los tres a los seis años aproximadamente), comenzó a desarrollar patrones de movimiento (subir y bajar una pierna o un brazo; mover el tronco hacia delante y hacia atrás, hacia un lado y al otro), los cuales a través de la maduración, la ejercitación y la coordinación combinada de estos movimientos, pudo convertir finalmente en patrones básicos de movimiento (caminar, correr, saltar, lanzar, equilibrarse).

Cabe señalar que mediante la práctica, es posible mejorar y afinar el movimiento, para llegar a transformarlo en una habilidad motriz.

Para efectos de trabajo práctico, en el área de educación física, las habilidades motrices han sido clasificadas en: básicas o fundamentales, específicas y especializadas, aunque algunos autores insertan a las específicas y especializadas en la misma categoría.

Una vez comprendido lo anterior, podemos asentar que las habilidades motrices básicas se pueden definir como la familia de habilidades amplias, generales y comunes a muchos individuos. Son el “vocabulario básico de nuestra motricidad”, y son también la base de los aprendizajes posteriores. Estas habilidades pueden servir de plataforma para aprender y desarrollar situaciones más complejas y elaboradas de movimiento. Como ejemplo

podemos mencionar como una habilidad básica “la carrera” (considerada como un movimiento fundamental integrado dentro del grupo de desplazamientos). En la medida en que el niño recibe estímulos del exterior (aunado a su propio proceso de maduración), podrá correr de manera más ágil.

Las habilidades específicas son aquellas habilidades de movimiento cuya enseñanza está directamente encaminada al aprendizaje de uno o varios deportes; es decir, que son aquellas actividades motrices que un individuo lleva a cabo en un entorno más concreto como pudiera ser el del atletismo o el del fútbol con fines meramente recreativos.

Las habilidades especializadas, por su parte, son aquellas que se diferencian de la anterior clasificación (habilidades específicas) porque la enseñanza, el aprendizaje y la práctica misma de las habilidades, tiene como fin la competencia deportiva, en ocasiones encaminada al alto rendimiento.

Es aquí en donde se van trabajando a la par que la táctica y la técnica propia de cada deporte, el acondicionamiento físico. Lo anterior resulta importante porque el profesor de la escuela básica trabaja con los niños y adolescentes, precisamente en las edades en que éstos se encuentran en las etapas, fases o estadios idóneos para estimular aprendizajes relativos a los patrones motores, los patrones motores básicos (o fundamentales) y las habilidades motrices básicas.

Al respecto, Sanchez Bañuelos divide en cuatro las fases o estadios del desarrollo motor:

La primera es el desarrollo de las capacidades perceptivas a través de las tareas motrices habituales; que va de los cuatro a los seis años. La segunda fase de los siete a los nueve años, que es cuando los niños pueden elaborar

esquemas de movimiento de alguna forma estructurados; es decir, con un cierto grado de autonomía y posibilidades de relación con su entorno. Esta etapa se caracteriza por la estabilización, fijación y refinamiento de los esquemas motores y por el desarrollo de habilidades motrices básicas.

La tercera fase corresponde a la iniciación de las habilidades motrices específicas y el desarrollo de los factores básicos de la condición física que de acuerdo al autor, abarca desde los diez a los trece años, cuando es posible partir de los aprendizajes básicos, hacia otros más estructurados. Finalmente, la cuarta y última etapa del desarrollo motor, comprende de los catorce hacia los dieciséis o diecisiete años, cuando el adolescente está apto para desarrollar actividades motrices específicas, iniciando de esta forma el trabajo deportivo propiamente dicho.

Esperamos que estas breves y sencillas líneas sirvan para apoyar la comprensión de la motricidad, ya que cuanto más conozcamos acerca del niño y del adolescente, estaremos en mejores condiciones de adecuar nuestro trabajo docente a favor de su desarrollo.

2.2 CONCEPTO DE MOTRICIDAD

La Motricidad es la capacidad del hombre y los animales de generar movimiento por sí mismos. Tiene que existir una adecuada coordinación y sincronización entre todas las estructuras que intervienen en el movimiento (Sistema nervioso, órganos de los sentidos, sistema músculo esquelético).

Las habilidades de motricidad, son las que permiten a las personas las funciones de movilidad y locomoción, así como las de mantener la postura del cuerpo. También son aquellas actividades que posibilitan, a los individuos interrelacionar con el mundo y los objetos, reconocerlos, establecer

contactos con ellos y llegar a dominarlos dotándoles de funcionalidad (Sengstock y Stein, 1967; Bruininks 1974.

2.3 LAS HABILIDADES MOTRICES

Las habilidades motoras básicas son las actividades motoras, las habilidades generales, que asientan las bases de actividades motoras más avanzadas y específicas, como son las deportivas. Correr, saltar, lanzar, coger, dar patadas a un balón, escalar, saltar a la cuerda y correr a gran velocidad son ejemplos típicos de las consideradas actividades motoras generales, incluidas en la categoría de habilidades básicas.

El patrón motor maduro de una habilidad básica no se relaciona con la edad, error en el que se podría caer fácilmente debido al término "maduro" (que dentro del contexto del desarrollo de patrones

Motores quiere decir completamente desarrollado), sino con la habilidad. Por otra parte también se podría hablar de patrón motor evolutivo que se define como todo patrón de movimiento utilizado en la ejecución de una habilidad básica que cumple los requisitos mínimos de dicha habilidad, pero que, en cambio, no llega a ser un patrón maduro.

Por tanto los patrones evolutivos son relativamente inmaduros y no alcanzan la forma perfecta. Los cambios en la eficacia de los movimientos y la sincronización de patrones evolutivos sucesivos simbolizan el progreso hacia la adquisición de patrones maduros. Así pues, cada vez es más evidente que el desarrollo de las habilidades motoras es un proceso largo y complicado.

Al nacer, la capacidad estructural y funcional que el niño posee sólo le permite movimientos rudimentarios, carece de patrones motores generales demostrables, uniendo varios movimientos simples para formar combinaciones sencillas.

El ritmo de progreso en el desarrollo motor viene dado por la influencia conjunta de los procesos de maduración, de aprendizaje y las influencias externas.

Por tanto, hay que estudiar dichos procesos e influencias para explicar cómo se producen cambios observables en la conducta motora, y además hay que prestar más atención, si cabe, a la investigación de los mecanismos subyacentes de la misma.

De todas formas, si no añadimos al interés por la descripción de lo que tiene lugar en el desarrollo de habilidades la visión del descubrimiento de cómo ocurre, el proceso continuará siendo incompleto y desequilibrado. Más tarde, se tratará cómo ha ido evolucionando el movimiento en el niño desde el mismo momento de nacer hasta una edad en la que el niño ya va dominando el movimiento a su antojo (aunque aún se pueden desarrollar más las habilidades motrices básicas hasta llegar a la "madurez" de la que hemos hablado anteriormente).

El movimiento es algo intrínseco a la vida desde que ésta aparece. Desde que el niño nace aparece el movimiento en él. Como señala Schilling : "El movimiento es la primera forma, y la más básica, de comunicación humana con el medio". La ciencia que estudia y examina las fuerzas internas y externas que actúan sobre el cuerpo humano, y los efectos que producen es la biomecánica, en otras palabras, es la mecánica (rama de la física que estudia el movimiento y el efecto de las fuerzas en los cuerpos) aplicada al estudio del movimiento humano. ´

Es comprensible que el estudio biomecánico se haya vuelto imprescindible para el estudio del desarrollo motor, ya que las leyes de la mecánica proporcionan una base firme y lógica para analizar y evaluar el movimiento.

Además, sirven como norma para medir la validez del movimiento humano y permiten la comprensión del desarrollo motor por encima de un nivel puramente descriptivo.

Los patrones motores se suelen evaluar por su calidad biomecánica; el paso de un estadio evolutivo al siguiente se caracteriza por movimientos que son más eficaces desde ese punto de vista biomecánico. Otra de las utilidades del enfoque biomecánico se encuentra a la hora de aclarar la importancia de la fuerza muscular en el desarrollo de patrones motores.

Todos sabemos que para que se produzca movimiento es necesario aplicar una fuerza, cuya fuente en el cuerpo humano es la fuerza muscular.

Por eso las adquisiciones motóricas del niño se producen gradualmente, o sea, en un proceso continuo a medida de que el niño vaya adquiriendo la fuerza muscular mínima para poder realizar un movimiento determinado. Así podríamos decir que el desarrollo motor que se produce en la infancia es la base de lo que sería un proceso abierto.

Conocer lo que ocurre en este primer periodo es esencial para comprender el concepto de desarrollo motor a lo largo de la vida.

El desarrollo motor tiene una gran influencia en el desarrollo general del niño sobre todo en este periodo inicial de su vida. Durante "la edad bebé", o sea, durante su primer año y medio de vida, aproximadamente, los movimientos del bebé, en su origen, son masivos y globales; pueden ser activados o inhibidos por las diferentes estimulaciones externas. Estos movimientos son incoordinados.

El proceso de la adquisición de la coordinación y de la combinación de los diferentes movimientos se realizará progresivamente durante su primer año de vida: boca-ojos, cabeza-cuello-hombros, tronco-brazos-manos, extremidades-lengua-dedos-piernas-pies. Hacia los cuatro meses todo lo que

la mano coge es llevado a la boca y chupado por ser el lugar por el que él siente.

Además como se ha apuntado anteriormente la boca y los ojos son los primeros órganos que adquieren en el niño una coordinación. Hacia los cinco meses todo lo visto se coge, y todo lo que se coge es mirado. Cuando, más o menos, a los doce meses el niño puede mantenerse en pie sin ayuda, aunque su equilibrio no sea perfecto, se produce una ampliación del campo visual.

El niño busca objetos, se mueve, empieza a ser propiamente activo. Así pues, al principio serán movimientos reflejos, incoordinados, inconscientes. Poco a poco el niño a través de las experiencias, sobre todo por imitación, tiende a hacer suyas dichas experiencias, tiende hacia una conciencia y coordinación de sus actos.

Más tarde, se podría hablar de un periodo de expansión subjetiva. En este periodo se podría delimitar la edad del niño en de uno a tres años. La adquisición de la marcha asegura al niño una movilidad que le libera del parasitismo motor inicial y le confiere un principio de independencia.

Con esa movilidad cada vez amplia más su campo de experiencias, el mundo concreto que conocía se le hace cada vez más grande.

Así el niño se caracteriza por una continua exploración del mundo que le rodea y que está empezando a conocer realmente. Más o menos a los dieciocho meses el niño comienza a corretear: los pasos se alargan y la separación de los pies se reduce; pero las vueltas son aún muy torpes.

A esta edad ya empieza a subir una escalera, aunque sostenido, y a encaramarse a "cualquier" objeto. A los veinte meses adquiere regularidad en los pasos y estabilidad en la marcha.

La actitud emprendedora del niño le hace marcarse retos personales: "Ya que sé andar..." En esta edad el reto que se marca es la carrera. A los dos años el niño camina con total soltura, incluso en las escaleras. De los dos a los tres años progresa el automatismo de la marcha.

Debido a la actitud emprendedora del niño, que ya he citado antes, éste tiende a intentar proezas superiores a sus posibilidades: transporte de objetos pesados o voluminosos, una gran evolución en el "dominio" de la escalera, y el correr.

Entre los tres y los cuatro años tanto la marcha como la carrera están perfectamente controladas. Entonces aparecen la marcha de puntillas y el salto, que señalan los progresos obvios del equilibrio.

Durante todo este periodo también son destacables los progresos de la prensión y de la manipulación. Los movimientos se afinan, se diferencian, se coordinan y se lateralizan. El niño está constantemente en movimiento: inventa, descubre, imita, repite, mejora sus gestos.

De ahí surgen infinidad de juegos motores de muy diversa índole: salta, corre, abre y cierra cosas, lleva, tira, empuja, lanza, juega a la pelota.

La actividad motórica de los niños de tres a seis años aproximadamente se caracteriza por la libertad, la soltura, y espontaneidad de la movilidad infantil, que pierde ese carácter brusco e incoordinados y gana una extraordinaria armonía.

El niño observa los movimientos de los demás y es capaz de imitarlos, sin análisis previo, con una total desenvoltura. A los tres años el niño sabe correr, girar, montar en triciclo, echar el balón. A los cuatro años salta a la pata coja, trepa, se puede vestir y desnudarse solo, atarse los zapatos, abotonarse por delante. Los avances "manuales" también son destacables:

uso de tijeras, mayor habilidad en el dibujo. A los cinco años gana más aún en soltura, patina, escala, salta desde alturas, salta a la comba.

Entre los cinco y los seis años se puede decir que el niño puede hacer físicamente lo que quiere, dentro siempre de sus fuerzas y posibilidades. Hacia los seis años esa espontaneidad, de la que ha hecho gala el niño hasta esta edad, se desvanece. Ahora lo que pretende es demostrar sus habilidades, medirse, hacerse valer, en resumen, afirmarse. Se podría decir que en este punto el proceso de adquisición o formación de las habilidades motrices básicas tocaría su fin pues como se ha dicho las habilidades motrices básicas ponen las bases a los movimientos más complejos y complementados (ahí estaríamos hablando ya de habilidades deportivas).

Pero de todos modos parece interesante tratar brevemente cómo continúa evolucionando éste aspecto en el niño para así hacerse una idea más amplia sobre dicha evolución motórica en el niño. Para este fin se va a citar el estadio siguiente, que comprende las edades entre seis y nueve años aproximadamente y que se caracteriza , motóricamente hablando, por una actividad desbordante, por una intensa expansión motriz, por un movimiento continuo, siempre más fino, más diferenciado, más orientado y controlado que en las etapas precedentes. En esta etapa la fuerza y la coordinación crecen de un modo regular.

Después, el desarrollo proseguirá en el sentido de la precisión y de la resistencia. Los juegos de equipo y las competiciones organizadas son las prácticas más comunes entre los niños a partir de esta etapa.

Este proceso continuo de desarrollo de las habilidades motoras como hemos visto, parece producirse en diversos grados. El progreso, que se produce a lo largo de los meses y años, se puede explicar por el aumento de capacidad que acompaña al crecimiento y al desarrollo y en parte por ese proceso natural, no dirigido, que se produce por imitación, ensayo y error y libertad de

movimiento. Ese progreso es más o menos independiente a la actitud, facilitadora o de impedimento.

De todas formas una actitud facilitadora , según demuestran gran cantidad de pruebas, que, se supone, proporciona de aprender la oportunidad de aprender habilidades motoras antes de lo habitual en condiciones suficientemente estimulantes, suele dar un resultado óptimo, o sea, suele responder desarrollando un nivel de habilidad motora superior a la normal con respecto a su edad. Así pues, es muy importante un apoyo a este proceso natural porque si no se corre el peligro de perder la oportunidad de progresos de orden superior al no haberse realizado un desarrollo óptimo de habilidades motrices.

Esa manipulación y control de las circunstancias que influyen en el desarrollo motor y en la adquisición de las habilidades motoras es lo que se puede llamar "intervención". El objetivo principal es evitar el retraso de dichas habilidades motoras intentando ajustar el progreso al momento justo en el que el niño es capaz de mejorar, basándose en su desarrollo (que aunque se "marquen" unas etapas o estadios dentro del desarrollo del niño varían según cada niño en concreto). El problema principal de la intervención y el enriquecimiento consiste en determinar qué estímulos, en qué proporción y qué momento de sería el propicio para ofrecerlos con el objetivo de un desarrollo motor óptimo. El concepto de desarrollo óptimo de habilidades es amplio y depende del enfoque que cada uno utilice al estudiar el movimiento.

El desarrollo motor, concepto que hemos estado mencionando desde el comienzo de la investigación, son los cambios producidos con el tiempo en la conducta motora que reflejan la interacción del organismo humano con el medio.

Éste forma parte del proceso total del desarrollo humano., que no ha acabado aún al llegar a la madurez. Y es que desde la infancia el niño va experimentando y descubriendo, progresivamente, habilidades sencillas e

individuales. Con el paso de las diferentes etapas por la que atraviesa un niño, éste tiende a mecanizarlas, a combinarlas y a modificarlas hasta llegar a un punto en el que ya no deberíamos hablar de habilidades motrices básicas sino de una habilidad deportiva.

La mayoría de las habilidades que se dan en el deporte, por no decir todas, tienen su origen y fundamento en las habilidades físicas básicas, como son: andar, correr, saltar, equilibrio, volteos, balanceos, lanzar, patear, etc...

2.4 CLASIFICACIÓN DE MOTRICIDAD

La Motricidad puede clasificarse en Motricidad Fina y Motricidad Gruesa.

2.4.1 Motricidad Fina

La introducción en nuestras instituciones del Programa de Educación Física, permite el desarrollo de cualidades y valores morales como las emociones, sentimientos, relaciones interpersonales y norma de comportamiento; también permite el conocimiento del mundo de los objetos, las relaciones espaciales, la expresión corporal, oral y el juego, además su práctica sistemática de los ejercicios físicos efectuados correctamente contribuye favorablemente a la creación de hábitos y habilidades motrices, al fortalecimiento de la salud, a elevar la capacidad de rendimiento y al mismo tiempo al desarrollo multilateral, armónico de la personalidad de nuestros niños/as; le proporciona al pequeño alegría, satisfacción al relacionarse con otros niños /as y adultos, a regular la conducta a sentirse útil, cooperar con los demás planificando y organizando juegos.

Por eso expresamos que el mismo se caracteriza por la realización sistemática de acciones motrices variadas, enriquecidas por la propia iniciativa, un mayor nivel de independencia y la participación activa del niño en la organización de la actividad, en armonía con la acción colectiva,

mediante los ejercicios físicos. Nuestra investigación aborda la problemática como desarrollar la motricidad fina en los niños/as.

La motricidad fina es el tipo de motricidad que permite hacer movimientos pequeños y muy precisos. Se ubica en la Tercera Unidad funcional del cerebro, donde se interpretan emociones y sentimientos (unidad efectora por excelencia, siendo la unidad de programación, regulación y verificación de la actividad mental) localizada en el lóbulo frontal y en la región pre-central.

Es compleja y exige la participación de muchas áreas corticales, hace referencia a la coordinación de las funciones neurológicas, esqueléticas y musculares utilizadas para producir movimientos precisos. El desarrollo del control de la motricidad fina es el proceso de refinamiento del control de la motricidad gruesa y se desarrolla a medida que el sistema neurológico madura.

Adicional esta se refiere a todas las destrezas manuales que adquiere una persona especialmente con práctica, no se refiere solo a las habilidades con las manos ya que estas en ocasiones pueden ser remplazadas por cualquier parte del cuerpo. Movimientos finos, precisos, con destreza. (Coordinación óculo-manual, fonética etc.)

“La motricidad fina corresponde a la coordinación de movimientos de las manos (movimiento fino en sus manos y dedos). Se trabaja para que el niño consiga suficiente precisión y exactitud en sus dedos, lo cual posibilitará la realización de los trazos que componen la escritura.”¹²

La motricidad fina incluye movimientos controlados y deliberados que requieren el desarrollo muscular y la madurez del sistema nervioso central.

¹²www.unicef.org/bolivia/spanish/local_development_2025.htm

Aunque los recién nacidos pueden mover sus manos y brazos, estos movimientos son el reflejo de que su cuerpo no controla conscientemente sus movimientos.

El desarrollo de la motricidad fina es decisivo para la habilidad de experimentación y aprendizaje sobre su entorno, consecuentemente, juega un papel central en el aumento de la inteligencia. Así como la motricidad gruesa, las habilidades de motricidad fina se desarrollan en un orden progresivo, pero a un paso desigual que se caracteriza por progresos acelerados y en otras ocasiones, frustrantes retrasos que son inofensivos.

En muchos casos, la dificultad con ciertas habilidades de motricidad fina es temporal y no indica problemas serios. Sin embargo, la ayuda médica pudiera ser requerida si un niño está por debajo de sus compañeros en muchos aspectos el desarrollo de motricidad fina o si el niño tiene una regresión, perdiendo así habilidades que antes ya tenía.

2.4.2 Motricidad Gruesa

Es la habilidad para realizar movimientos generales grandes, tales como agitar un brazo o levantar una pierna. Dicho control requiere la coordinación y el funcionamiento apropiados de músculos, huesos y nervios.

La Motricidad es la capacidad del hombre y los animales de generar movimiento por sí mismos. Tiene que existir una adecuada coordinación y sincronización entre todas las estructuras que intervienen en el movimiento (Sistema nervioso, órganos de los sentidos, sistema musculoesquelético)

Es la habilidad para realizar movimientos generales grandes, tales como agitar un brazo o levantar una pierna. Dicho control requiere la coordinación y el funcionamiento apropiados de músculos, huesos y nervios.

Los bebés desarrollan dicho control de la motricidad gruesa antes de desarrollar la capacidad para hacer movimientos precisos y pequeños.

Se considera a todos los movimientos del cuerpo que tienen referencia para realizar trabajos de coordinación general.

Esta abarca el control de nuestro cuerpo, esto boca quiere decir que se preocupa de todos los movimientos amplios que puede realizar una persona como son: control de la cabeza abajo, el volteo, sentarse, gateo, ponerse de pie, el caminar, el correr, el subir y bajar escaleras, saltar, etc.

“El control motor grueso es un hito en el desarrollo de un bebé, el cual puede refinar los movimientos descontrolados, aleatorios e involuntarios a medida que su sistema neurológico madura.”¹³

“La motricidad gruesa corresponde a la coordinación general de movimientos (movimientos de brazos, cuerpo y piernas) y al equilibrio corporal. Se trabaja para que el niño descubra las posibilidades del movimiento de su propio cuerpo y las diferentes posturas que ha de ir tomando para mantenerlo siempre en equilibrio.”¹⁴

2.5 CLASIFICACIÓN DEL DESARROLLO MOTRIZ

No solo existe entrenamiento en el ámbito deportivo, el aprender a tocar un instrumento, el cruzar la calle, el atarse los zapatos, o el aprender a leer son

¹³http://www.down21.org/educ_psc/educacion/atencion_temprana/motricidad_gruesa.htm

¹⁴www.unicef.org/bolivia/spanish/local_development_2025.htm

programas de entrenamiento que se aplican a corto o largo plazo, para desarrollar o perfeccionar determinadas destrezas. Todos se basan en planes de entrenamiento y estaciones de control fijados mentalmente o por escrito.

El entrenamiento en el deporte es un proceso planificado y complejo, con el fin de aumentar el rendimiento deportivo. Desde el punto de vista biológico se realizan para ello estímulos motores por encima del umbral de excitación que se repiten sistemáticamente con el fin de establecer adaptaciones morfológicas y funcionales.

Esto es una exigencia que para el deporte de alto rendimiento se va teniendo cada vez más en cuenta, pero que no se cumple a un nivel bajo.

Sobre las cargas para los niños todavía, se sabe poco o casi nada, las investigaciones científicas no han terminado para poder dar resultados finales.

El entrenamiento con niños se puede entender como un entrenamiento preparatorio para un desarrollo objetivado del rendimiento, donde se ofrecen tanto las formas motrices multifuncionales como formas específicas del deporte por entrenar. A través de formas jugadas deben adquirirse experiencias motoras variadas, tenerse las primeras vivencias con el deporte específico a través de ejercicios objetivados, y encontrarse posibilidades de cooperación trabajando conjuntamente.

La finalidad consiste en una expansión de todas las posibilidades motoras para conseguir un amplio repertorio motriz, a base de la cual se podrán aprender formas motrices específicas con mayor facilidad, rapidez y de forma más estructurada. El objetivo no es un incremento demasiado rápido de los rendimientos deportivos.

El entrenamiento con niños debe orientarse en las necesidades de los niños y no tanto en procesos reguladores del rendimiento.

Para familiarizarnos con el tipo de tarea que utilizamos en un momento determinado, puede ser muy útil conocer algunas clasificaciones en función de diversos aspectos propuestos por distintos autores.

2.6 FASES DEL DESARROLLO MOTOR

2.6.1 Tipos de Movimientos

El desarrollo motor evoluciona desde los actos reflejos y los movimientos incordiándoseos y sin finalidad precisa hasta los movimientos coordinados y precisos del acto motor voluntario y los hábitos motores del acto motor automático. Así pues, encontramos diferentes tipos de movimientos:

- 1) El acto reflejo: es una respuesta de carácter automático e involuntario que se da ante una estimulación. Esta respuesta, que es innata, es decir, no aprendida constituye la base para los movimientos voluntarios. Estos reflejos deben desaparecer para dejar paso a la acción controlada.
- 2) El acto o movimiento voluntario: es el que se lleva a cabo de una forma voluntaria e intencionada. Ante una estimulación determinada, ésta se analiza, se interpreta y se decide la ejecución de la acción. Prácticamente, casi todos los actos realizados de forma voluntaria estaría dentro de esta categoría: coger una manzana y comerla, encender la radio, etc.
- 3) el acto o movimiento automático: cuando se lleva a cabo la repetición de los movimientos voluntarios, se integran de una forma automática y pasan a ser hábitos; de esta forma se ahorra energía en el proceso de análisis e interpretación del acto. En este tipo se encuentran, por ejemplo, montar en bicicleta, andar, conducir un coche... es necesario un tiempo de aprendizaje de los movimientos voluntarios para que éstos se automaticen. Más adelante se estudiarán los dos automatismos más relevantes en el desarrollo: la locomoción y la presión.

2.6.2 El tono muscular

Se denomina tono muscular al grado de tensión o relajación de los músculos. Cualquier movimiento o acción supone un grupo de músculos que se tensan y otros que se relajan; ésta es la base del control de los movimientos voluntarios. Todo organismo, para mantener una posición equilibrada, necesita tener un nivel de tono determinado (mínima tensión).

Se habla de hipertonía cuando hay una rigidez o exceso de tensión muscular y de hipotonía cuando falta tensión o fuerza muscular.

El niño al nacer presenta un grado de hipertensión en los miembros e hipotonía en el eje corporal. Por el tono axial que se manifiesta en el tronco y la cabeza se observa que la musculatura del cuello es insuficiente para mantener el peso de la cabeza, se observa también una ausencia de control en los músculos vertebrales y lumbares para tener erguida la espalda. En cuanto a los miembros, brazos y piernas, cuando el niño está sentado o tumbado no puede extender los miembros superiores e inferiores, y se da una rigidez en la flexión de los mismos. Esto da como resultado la posición característica del recién nacido, conocida como postura fetal.

A medida que va madurando el sistema nervioso, va llevando a cabo el control del tono muscular, y por tanto de la postura, el equilibrio y los movimientos. De esta forma con arreglo a las leyes cefalocaudal y proximodistal el niño conseguirá alcanzar la posición erecta.

2.6.3 Lateralidad

Con esta palabra, nos referimos al predominio motor de un lado del cuerpo respecto al otro (ser diestro o zurdo). La base a partir de la cual el niño va diferenciando uno de otro lado del cuerpo es el equilibrio, ya que para mantenerlo debe realizar una serie de movimientos de compensación con uno y otro lado del cuerpo. A medida que va experimentando con uno y otro lado va estableciendo las posibilidades y diferencias de cada lado.

A nivel social, existe una marcada tendencia hacia lo diestro, y años atrás incluso se «forzaba» a niños y niñas de tendencia zurdos a «cambiar». Hoy en día está comprobado el error que supone forzar al niño a este cambio, y lo más conveniente es favorecer y estimular sus habilidades teniendo en cuenta que progresivamente irá manifestando cada vez más su predominio lateral. Respetar e incluso potenciar sus tendencias naturales será positivo para sus aprendizajes, tanto manipulativos como intelectuales (orientación en el espacio, aprendizaje lecto-escritura, etc.). La lateralización se consolida siguiendo el siguiente esquema:

- Al principio, el niño/a realiza movimientos bilaterales, es decir, lo que hace con una mano repercute en la otra. Su cuerpo reacciona globalmente.
- Más adelante, hacia los dos años, incluso antes, experimenta alternativamente con una y otra mano, lo que le permite comparar resultados. Hay que destacar que no tiene adquirido el concepto de izquierda o derecha; la adquisición de dichos conceptos se alarga hasta los seis-siete años. La mano no es el único miembro de predominio lateral, sino que, en general, es todo el eje, de cabeza a pies (visión, mano y pie de un mismo lado). En algunas personas se puede desarrollar lo que se denomina lateralidad cruzada (por ejemplo, se es zurdo de mano y diestro de ojo y pie).
- De cinco a siete años podemos decir que la noción de derecha e izquierda se tiene en relación al propio cuerpo; Entre los ocho y los doce años el niño/a es capaz de comprenderlos desde el punto de vista de los otros y de los objetos (está situado en el espacio).

2.7 ENTRENAMIENTOS CON NIÑOS EN EL PROCESO MOTRIZ

La capacidad de rendimiento motor de una persona queda determinada por el nivel de las cualidades motrices implicadas. A través de la maduración y el aprendizaje se desarrollan los diferentes sistemas de una

persona, todo ello unido a un mecanismo funcional expresado por la coordinación global del cuerpo.

Según las exigencias motrices en las diferentes edades, los esquemas motores quedarán almacenados en la memoria estática infantil de una forma muy completa y diferenciada o en caso contrario muy rudimentaria y superficial.

Mientras se desarrollan las capacidades motrices con diferente rapidez de desarrollo e independientemente entre sí. Se van relevando períodos de relativa baja influencia con etapas de desarrollo rápido.

Dentro de este proceso de aprendizaje, el rendimiento motor se ve influenciado por diferentes cualidades las cuales le dan forma a esta capacidad de rendimiento del niño.

2.7.1 El Deporte Infantil y su proceso evolutivo

En primer lugar debemos hablar de iniciación deportiva como el periodo que abarca las primeras experiencias del niño en el deporte, nos encontramos con uno de los fenómenos más importantes y apasionantes en el ámbito deportivo.

Las posibilidades que ofrece una correcta práctica deportiva a la formación integral de los deportistas la convierten en uno de los medios más efectivos en el marco educativo, facilitando el aprendizaje de habilidades y tareas, la mejora de la salud, el dominio del propio cuerpo, así como la adquisición de hábitos y valores tanto deportivos como humanos. Estas primeras experiencias en el deporte serán determinantes en el futuro desarrollo de los niños/as tanto como deportistas y como personas.

El ejercicio de la actividad deportiva en las edades infantil y juvenil influye de manera distinta con respecto a los adultos; esto se debe naturalmente, a las características y circunstancias específicas en que se ejecuta la actividad

deportiva, por una parte los niños y adolescentes son organismos en desarrollo, frente a los adultos cuyos organismos son ya desarrollados.

Para alcanzar del deporte sus máximos beneficios el niño y el joven han de pasarlo bien mientras lo practican; una práctica deportiva en la que el entrenamiento sea algo adverso es el primer paso para el abandono, el deporte infantil y juvenil debe procurar la participación de todos los afectados, ya que cuanto más horas de "banquillo" pase un niño, más probable será que abandone la práctica del deporte en cuestión.

“La educación física y el deporte desarrollan capacidades como la percepción espacial, la coordinación motora, la agilidad y el equilibrio. A nivel social, los menores aprenden a asumir ciertas responsabilidades, comprenden las normas establecidas, y vivencia de los éxitos y fracasos.

Por otro lado, también es necesario subrayar los beneficios que se obtienen a nivel físico y psicomotor. Los especialistas coinciden en que la realización de actividad física durante la niñez favorece el proceso de crecimiento, debido a la estimulación que se produce a nivel de tejido óseo y muscular”.

2.8 NIÑOS Y EJERCICIOS

Los niños han sido víctimas de muchas especulaciones en relación a la actividad física, sus efectos, sus dosis y sus peligros. Afortunadamente la investigación científica ha incursionado en esta materia y los estudios efectuados de manera experimental han arrojado conocimientos suficientes como para poder efectuar programas de actividad física y deportiva de manera racional y científica con niños y niñas de todas las edades.

Los procesos de desarrollo y crecimiento poseen una prioridad biológica en la vida de cada individuo y deben ser respetados. La alimentación, la higiene, la ausencia de enfermedades y la estimulación fisiológica adecuada favorecen la expresión genética de los seres humanos en su totalidad.

Existen una serie de sistemas que poseen diferente ritmo y velocidad de desarrollo y maduración. El sistema nervioso, la composición corporal, las hormonas androgénicas y los diversos tejidos musculares, (liso, cardiaco, esquelético) poseen grados de desarrollo distintos en el tiempo.

A temprana edad, es el sistema nervioso el que primero logra niveles de maduración y los ejercicios que pueden enriquecer dicho sistema son todos aquellos que permiten una coordinación psico-motriz variada junto a padrones de equilibrio y destrezas que conformen un cuadro rico en habilidades motoras. Dichos ejercicios deben estar exentos de actividades que involucren cansancio o fatiga y básicamente son llevados a la práctica hasta los 6 o 7 años. Posteriormente estas habilidades pueden ser "mezcladas" con ejercicios en los cuales se comiencen a estimular las capacidades, es decir, se puede llegar a introducir al niño a sensaciones de cansancio físico no extenuante.

Otra medida importante que debe ser llevada de manera paralela pero que a partir de los 7 años debe preocupar, es el fenómeno del desarrollo y de la composición corporal, es decir es importante una educación integral que permita crecer con adecuados porcentajes de tejido óseo, muscular y adiposo. Un equilibrio en estos tres compartimentos a temprana edad, permitiría obtener jóvenes y adultos con menores problemas de descalcificaciones, de obesidad y de atrofas musculares como las que encontramos en el adulto contemporáneo.

Para tales efectos el solo hecho de movilizar al niño un par de horas al día mediante actividades físicas no fatigantes, sería suficiente como para un desarrollo armónico de todo su cuerpo. El metabolismo basal, alto en niños, sumados al de la actividad física y a los de los periodos de recuperación permiten un equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico y por sobre todo un ajuste en la regulación del apetito.

Entre los 7 y 13 años es interesante la incorporación de actividades aeróbicas y anaeróbicas combinadas en el programa de actividad física del niño. Empiezan a diferenciarse claramente las características histo-químicas del músculo y su tendencia genética.

Mediante la estimulación nerviosa de los diferentes grupos y fibras musculares, van siendo estas caracterizadas por formas de concentración lenta o rápida. Al mismo tiempo el sistema aeróbico es dependiente en esa edad de los sistemas centrales, es decir, del cardiaco y del respiratorio por lo que ante el ejercicio, pulmones y corazón se desarrollarían adecuadamente en el intercambio gaseoso pulmonar y en la eyección y transporte sanguíneo respectivamente.

Paralelamente el sistema hormonal encargado de la regulación de procesos inhibitorios y excitatorios de las diversas células que juegan un rol durante el ejercicio, va perfeccionando su secreción y la sensibilidad de sus receptores mejorando substancialmente la eficiencia tanto orgánica, como la metabólica y la biomecánica.

En resumen en este periodo el niño logra hacer más movimiento con menor gasto metabólico o energético, cualidad que con ejercicio físico habitual puede perdurar por muchos años.

Una vez que los procesos de crecimiento han logrado manifestarse de manera no lineal y las características sexuales secundarias han aparecido (vellosidad pubiana, menstruación, etc.) es hora de comenzar a "profitar" de las hormonas respectivas y tanto la resistencia física, como la fuerza muscular, deberían ser estimuladas a niveles importantes.

De esta manera el músculo aumenta sus contenidos de proteínas estructurales y funcionales y el tejido óseo comienza a aumentar su masa y densidad de manera considerable haciendo que el niño o niña debidamente entrenado o entrenada, posea una mayor funcionalidad neuro-muscular y

una conformación y calidad ósea que lo alejara del peligro de fractura en la edad adulta.

Como podemos ver los profesores de educación física del colegio juegan un rol importante en el desarrollo físico y la salud de los futuros ciudadanos, debemos mejorar la calidad académica del profesorado, colaborar como padres a esta actividad y por sobre todo combatir este factor de riesgo que involucra al 80% de nuestra sociedad llamado SEDENTARISMO. Debemos incorporar nuevos sistemas de medición y evaluación en la condición física escolar y diseñar programas en relación a los diagnósticos obtenidos.

2.9 CONTEXTO DE CORRELACIÓN

Cuando hablamos de tiempo libre y práctica de ejercicios, necesariamente debemos hablar de calidad de vida. Así, podemos decir que la calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo y la salud mental y física de cada persona, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la Recreación.

O. G. Petrovich (1980), en su libro "El tiempo libre y el desarrollo armónico de la personalidad", consideró a este como una riqueza social cuando se emplea en el desarrollo armónico del hombre, su capacidad y así mismo, para un aumento mayor del potencial material y espiritual de toda la sociedad.

El tiempo libre se nos presenta como el conjunto de actividades recreativas que se realizan para alcanzar el desarrollo espiritual de cada individuo donde lo recreativo de la actividad no está en la actividad en sí mismo sino en cómo la emprende el individuo ya que es él quien la define según sus intereses. La recreación como fenómeno sociocultural de amplia envergadura en las

condiciones sociales actuales tiene que ser planificada ya que ella tiene que cumplir con los objetivos de la sociedad.

La Recreación es la disciplina que tiene como propósito utilizar las horas de descanso del hombre, al ejecutar actividades creadoras, que lo motivan y enriquecen en los dominios profesionales, culturales, artísticos, deportivos y sociales. Por lo que la recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento del mismo de forma positiva en la sociedad, de manera que contribuya al desarrollo de su personalidad.

En relación al desarrollo motriz se podría decir que el receso de la alteraciones en la dinámica motriz, economía en los movimientos y esfuerzos, se acentúa la rapidez, aumenta la fuerza, mejora la coordinación de los movimientos, aumenta la presión y fluidez, aparece la especialización y el entrenamiento sistemático, se eleva la motivación por la estética y la condición física del cuerpo, es renovador, ante todo deporte extremo nuevo, se debe aprovechar la zona de desarrollo próximo para capacidades y actividades.

2.9.1 La Niñez

Se sitúa entre los 6 y 12 años. Corresponde al ingreso del niño a la escuela acontecimiento que significa la convivencia con seres de su misma edad. Se denomina también "periodo de la latencia", porque está caracterizada por una especie de reposo de los impulsos institucionales para concentrarnos en la conquista de la socialidad.

Las socializad que comienza a desarrollar es "egocéntrica": "Todo sale de mí y vuelve a mí", "Te doy para que me des". Sus mejores amigos son los que le hacen jugar, le invitan al cine o un helado".

El niño, al entrar en la escuela da pie al desarrollo de sus funciones cognoscitivas, afectivas y sociales.

2.9.1.1 Función Cognoscitivas: El niño desarrolla la percepción, la memoria, razonamiento, etc.

2.9.1.2 Función Afectivas: En cuanto que el niño sale del ambiente familiar donde es el centro del cariño de todos para ir a otro ambiente donde es un número en la masa; donde aprende y desarrolla el sentimiento del deber, respeto al derecho ajeno amor propio, estima de sí, etc.

2.9.1.3 Función Social: La escuela contribuye a extender las relaciones sociales que son más incidentes sobre la personalidad.

2.9.1.4 Características principales en esta etapa

- Aprende a no exteriorizar todo, aflora, entonces, la interioridad.
- Son tremendamente imitativos, de aquí que necesiten el buen ejemplo de sus padres.
- El niño se vuelve más objetivo y es capaz de ver la realidad tal como es.
- Suma, resta, multiplica y divide cosas, no números.
- Adquiere un comportamiento más firme sobre sus realidades emocionales.

2.9.2 La Adolescencia

Es la etapa en que el individuo deja de ser un niño, pero sin haber alcanzado aún la madurez del adulto. Sin embargo, es un tránsito complicado y difícil que normalmente debe superar para llegar a la edad adulta.

Se considera que la adolescencia se inicia aproximadamente a los 12 años promedio, en las mujeres y a los 13 años en los varones. Este es el momento en que aparece el periodo de la pubertad, que cambia al individuo con respecto a lo que hasta entonces era su niñez.

2.9.2.1 En la adolescencia se distinguen dos etapas

- a. Pre-adolescencia (fenómeno de la pubertad)
- b. Adolescencia propiamente dicha.

2.9.2.1.1 La Pre adolescencia

2.9.2.1.1.1 Desarrollo Físico

Se produce una intensa actividad hormonal. Se inicia a los 11 o 12 años en las mujeres y a los 13 o 14 años en los varones. En las mujeres aparece la primera menstruación y en los varones la primera eyaculación; pero en ambos todavía sin aptitud para la procreación. En ambos sexos aparece el vello púbico.

Se da también un rápido aumento de estatura, incremento en el peso, aparición de caracteres sexuales secundarios; en las mujeres: senos, caderas, etc. En los varones: Mayor desarrollo muscular, fuerza física, aumenta el ancho de la espalda, cambio de voz, pilosidad en el rostro, etc.

2.9.2.1.1.1 Desarrollo Cognoscitivo

- No confunde lo real con lo imaginario y por tanto puede imaginar lo que podría ser.
- Usa con mayor facilidad los procedimientos lógicos: análisis, síntesis... Descubre el juego del pensamiento.
- Desarrollo su espíritu crítico.
- Discute para probar su capacidad y la seguridad del adulto.
- En ocasiones es fantasioso, pero con poca frecuencia. Hay una proyección de sí en el porvenir; pero también a veces evade lo real.

2.9.2.1.1.3 Desarrollo Tendencial

- Tiene necesidad de seguridad pero a la vez una necesidad de independencia de sus padres.
- Esto hace que despierte la necesidad de libertad, de ser independiente y libre; para ello emplea la desobediencia como una necesidad.

2.9.2.1.1.4 Desarrollo Afectivo

- Gran intensidad de emociones y sentimientos.
- Hay desproporción entre el sentimiento y su expresión.
- Las manifestaciones externas son poco controladas y se traducen en tics nerviosos, muecas, refunfuños, gestos bruscos, gritos extemporáneos.
- Pasa con facilidad de la agresividad a la timidez.

2.9.2.1.1.5 Desarrollo Social

- Creciente emancipación de los padres.
- Busca la independencia pero a la vez busca protección en ellos.
- Se da mutua falta de comprensión (con sus padres)
- Tiene necesidad de valorarse, de afirmarse, de afiliación y de sentirse aceptado y reconocido por los de su entorno.
- Su principal interés son las diversiones, el deporte, etc.

2.9.2.1.1.6 Desarrollo Sexual

- Tendencia a la separación entre chicos y chicas.
- Gran curiosidad por todo lo relacionado con la sexualidad

2.9.2.1.1.7 Desarrollo Social

- Va pasando de la heteronomía a la autonomía.
- Aquí influye mucho la moral de la familia como testimonio. Así el adolescente será capaz de:

- Fijar metas y objetivos propios.
- Organizar su actividad en conformidad con sus proyectos.
- Organizar mejor y eficientemente su tiempo libre.

2.9.2.1.1.8 Desarrollo Religioso

El desarrollo religioso puede ser problemático cuando:

- Los padres no dan testimonio, usan la religión como disciplina y no son estables.
- Cuando el muchacho encuentra serias dificultades en el ramo de la sexualidad.
- Cuando la religión, en el ambiente social, es considerado como "cosa de mujeres", "pueril".
- Cuando la catequesis recibida en la infancia ha sido formalista y separada de la vida. De lo contrario el desarrollo religioso es satisfactorio.

CAPITULO III

3.1. PLANTEAMIENTO DE HIPÓTESIS DE TRABAJO:

3.1.1 Hipótesis General

H1.- La adecuada utilización del uso del tiempo libre, Si incide en el desarrollo Motriz de los niños de la Unidad Educativa Bilingüe Santo Domingo de Guzmán de la ciudad de Quito.

3.1.2. Hipótesis Alternativas

Ha1: La Unida Educativa Bilingüe Santo Domingo de Guzmán no dispone de un programa de actividad física para crear hábitos saludables en los niños.

Ha2: En la comunidad educativa, si existe desinformación sobre los beneficios de la actividad física en los niños.

Ha3: Los programas televisivos emitidos en horario familiar, no favorecen al desarrollo motriz.

Ha4.- Si existe falta de control familiar en la utilización de las tics por parte de los niños en horario extracurricular.

3.1.3. Hipótesis Nula

Ho.- La inadecuada utilización del uso del tiempo libre, No incide en el desarrollo motriz de los niños de la Unidad Educativa Bilingüe Santo Domingo de Guzmán de la ciudad de Quito.

TERCERA PARTE

DISEÑO METODOLOGICO

3.1 TIPO Y DISEÑO METODOLÓGICO

En el presente estudio se realizará el siguiente tipo de investigación: Por el propósito es aplicada, por el nivel de conocimientos que se desea lograr es descriptiva, por los medios a utilizarse es de campo.

El diseño de la investigación por el tipo de estrategia de recolección de datos a utilizar tenemos por medio de una ficha de registro diario y toma de test físico, por el grado de estructuración del estudio es cuanti-cualitativa y por la dimensión temporal es transversal. La misma que será aplicada a los niños de sexto año de educación básica de la Unidad Educativa Bilingüe Santo Domingo de Guzmán de la ciudad de Quito para establecer resultados con la finalidad de proponer un programa de actividades físicas en el buen uso del tiempo libre de los niños, para un mejor desarrollo motriz.

3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

Considerando el tipo de investigación la metodología que se utilizara para el desarrollo del mismo es de carácter participativa por que se requerirá de la participación activa de la comunidad educativa.

Para el desarrollo de este proyecto de investigación utilizaremos La técnica de la Guía de Observación, ya que se realizara con una misma población en un mismo espacio con los niños de la Unidad Educativa Bilingüe Santo Domingo de Guzmán

3.3. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Los instrumentos que se utilizaran para el desarrollo del presente trabajo de investigación son la Guía de Observación, que permitirá hacer el análisis de la planificación de las actividades de educación física de los niños del sexto año de educación básica y el otro instrumento es el cuestionario que nos permitirá evaluar las actividades de los niños del sexto año de educación básica en su tiempo libre.

CUARTA PARTE

4. ANALISIS E INTERPRETACIONES DE RESULTADOS

4.1 Protocolo de los Test

4.1.1 Tiempo Libre

Expresión que denota aquel periodo de tiempo en el cual un ser humano se siente liberado de sus actividades cotidianas, que le permite actuar bajo su propia voluntad e impulso, según sus deseos e inclinaciones.

El tiempo libre es la utilización efectiva del descanso diario luego de la terminación de la actividad laboral o educativa

4.1.2 Desarrollo Motriz

4.1.2.1 Motricidad Fina

Mediante estos tres test que a continuación vamos analizar fueron los que se emplearon para determinar la motricidad Fina de los niños del sexto año de Educación Básica de la Unidad Educativa Bilingüe Santo Domingo de Guzmán de la ciudad de Quito.

4.1.2.1.1 Manual

4.1.2.1.1.1 LEBRIJA

Objetivo :Estos objetos le brindan al niño una destreza motora fina, cuando realizan el agarre de un objeto, el atrape de una pelota, el trazado, dibujo y recorte de diferentes figuras ya que son premisas para la preescritura.

Desarrollo: Con una aguja roma y un hilo de un metro, haga ensartar bolitas y mullos (cuentas).

4.1.2.1.2 Pédica

4.1.2.1.2.1 Madurez de "Lourenzo"

Objetivo: Estos ejercicios permiten coordinar mejor la postura y evita deformaciones óseas.

Desarrollo: Subir los pies en una mesa para poder abrir y cerrar los dedos del pie, utilizando la luz del sol, proyectar con los pies y realizar diferentes figuras.

4.1.2.2 Motricidad Gruesa

4.1.2.2.1 Long Test

Objetivo: Medir la potencia de la musculatura extensora de las extremidades inferiores, expresada en centímetros.

Desarrollo: El ejecutante se coloca en la posición de pie, con los pies paralelos y ligeramente separados, detrás de la línea trazada en el suelo. Dada la instrucción del administrador de la prueba, trata de llegar lo más lejos posible, cayendo con los pies juntos, el ejecutante se concentra con el fin de salvar la mayor distancia posible (producto de una flexo-extensión de tobillos, rodillas y caderas, con oscilación impulso simultáneo de brazos) y caer con ambos pies sobre el terreno.

Materiales: cinta métrica, terreno plano.

4.1.2.2.2 Jump Test

Objetivo: Medir la potencia de las extremidades inferiores.

Desarrollo: Consiste en realizar un salto con contra movimiento de los segmentos inferiores, sin carrera o impulso previo, para intentar alcanzar la máxima altura. En primer lugar se mide la altura alcanzada por el brazo extendido y. después del salto, se le resta la altura que se ha alcanzado.

Materiales: Cinta métrica.

4.1.2.2.3 Flexibilidad

Objetivo: Medir la moví-elasticidad de las articulaciones coxofemorales y de la flexión lumbar.

Desarrollo: El ejecutante se coloca de pie en el filo de una grada y realiza un movimiento de flexión de cadera con brazos y manos estiradas por el lapso de 2 segundos.

Materiales: Cinta métrica, gradas.

4.1.2.2.4 Velocidad de reacción

Objetivo: Medir la velocidad de traslación partiendo de una velocidad inicial igual a cero. (Utilizar una salida baja)

Desarrollo: Desde la salida baja recorrer la distancia de 50 metros en el menor tiempo posible.

Materiales: Se utilizan tacos de salida, cronometro, pito, cinta métrica y terreno plano.

4.2 NÓMINA DE TESTADOS

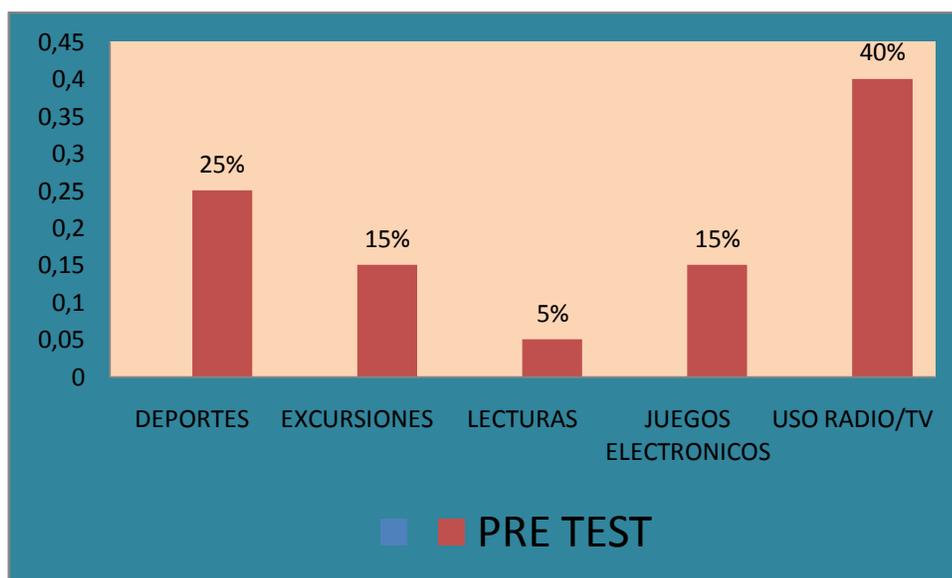
	APELLIDOS Y NOMBRES		LONG TEST		FLEXIBILIDAD		JUM.TEST		VELOCIDAD***	
			PRE	POS	PRE	POS	PRE	POS	PRE	POS
2	ABRIL MENENDEZ ESTHER YESSENIA	F	118	122	5	3	28	32	9,65	8,98
3	AGUILAR VERA TITO JAVIER	M	207	212	4	2	48	45	8,98	6,76
4	AGUIRRE CABRERA YODER BYRON	M	183	188	3	1	41	42	7,21	6,89
5	ALARCON VERGARA LUIS FELIPE	M	180	183	3	2	32	35	7,77	7,86
1	ALMEIDA PAZMIÑO ANGELICA MERCEDES	F	95	110	9	4	14	27	14,2	13,51
6	ALVARADO GREFA BYRON FREDDY	M	182	191	7	4	28	32	7,7	7,36
7	ALVARADO SANCHEZ CYNTHIA NOEMI	F	120	127	5	3	29	28	9,45	9,19
8	AMAGUAÑA SUAREZ ALEJANDRA	F	134	137	9	7	24	21	9,81	9,02
9	ANALUIZA CHAZA HOLGUER FERNANDO	M	179	182	2	1	25	33	8,53	7,56
10	AREVALO ROBLES CRISTIAN YASMANY	M	164	168	3	1	37	44	9,05	7,83
11	BEDON TOLEDO MARIA GABRIELA	F	120	122	10	7	19	23	9,79	9,8
12	CAMINO MENA RONNIE ELIAS	M	188	193	11	8	38	47	8,25	7,43
13	CAÑAR ACOSTA ERICK ROBERT	M	133	136	8	7	26	28	10,07	9,63
14	CARDENAS PAREDES KAROL DAYANA	F	144	147	7	5	32	33	9,89	9,04
15	CARDENAS PAREDES KATHERINE JANELA	F	152	155	4	3	33	36	12,17	12,2
16	CARDENAS RODRIGUEZ CRISTHIAN J	M	168	171	5	2	41	39	8,14	8,26
17	CASTILLO ESCALERA WILSON PATRICIO	M	179	181	4	2	36	38	7,3	8,24
18	CASTILLO TORRES GIXSON JAVIER	M	180	182	18	13	34	36	7,87	7,68
19	CATOTA OÑA CINTHIA GUISELLI	F	98	101	5	2	21	19	10,48	9,71
20	CATOTA OÑA KEYLA JOHANNA	F	138	140	10	4	29	34	10,68	8,17
21	CELA ORTIZ JHONNY SANTIAGO	M	190	191	5	2	40	38	9,79	8,2
22	CHALCO CAIZA MARYURI VIRGINA	F	116	119	8	5	30	30	9,67	9,49
23	CORTEZ JIMENEZ ANTHONY GABRIEL	M	162	163	6	4	26	24	8,5	8,26
24	ESPINOZA BUSTAMANTE MARCELO H	M	151	157	4	2	28	29	10,55	10,5
25	ESPINOZA PINCAY ARACELY YAREN	F	123	127	15	11	29	39	11,08	10,49
26	FREIRE LOZADA SORAYA ALEJANDRA	F	120	123	3	1	31	28	12,07	10,4
27	GALLEGOS BAQUE JOHANA FERNANDA	F	140	122	5	1	34	37	9,27	8,02
28	GALLEGOS BAQUE KARINA FERNANDA	F	138	141	3	1	34	34	8,57	8,04
29	GALLEGOS SANCHEZ DAILEX FERNANDA	F	148	152	12	9	34	33	9,77	10,23
30	GONZA SANCHEZ CARLOS ALBERTO	M	170	175	12	7	43	45	7,98	7,69
31	GRIJALVA GALLARDO ROSAURA C	F	112	115	3	1	27	28	10,12	9,54
32	LEMA ESPIN JONATHAN ISMAEL	M	160	172	2	1	23	28	8,27	7,54
33	LLANOS LUDEÑA DIEGO JAMIL	M	192	195	6	4	35	39	8,98	8,54
34	LLORI RON MARCO VINICIO	M	174	174	6	3	27	25	8,49	8,23
35	LOZADA LARA CHRISTINA DANIELA	F	118	121	6	4	28	28	10,27	10,04
36	MARCILLO LLORY MONICA FERNANDA	F	146	149	16	11	27	30	9,05	8,98
37	MARTINEZ CEDEÑO FADUA ZULLY	F	154	157	2	1	38	37	8,97	8,32
38	MORALES PEREZ EDISON RICARDO	M	163	167	10	7	39	42	8,48	7,7
39	MURILLO MENA PATRICIA NATALY	F	114	132	4	2	28	29	9,5	9,23
40	PAUKER TENEDA IVETH NATALIA	F	121	131	6	4	31	33	8,47	8,73
41	PEREZ POZO LUIS OSWALDO	M	169	171	3	1	35	36	7,47	7,45
42	PINEDA ALVAREZ RAMON ANDRES	M	168	170	8	5	34	36	11,04	8,35

43	QUEZADA PIÑA LUIS ALBERTO	M	177	178	8	5	30	35	8,7	7,5
44	QUINTERO GARCIA BEXY STEPHANIA	F	150	155	7	3	23	30	9,12	8,57
45	QUINTERO GARCIA LUIS ALEJANDRO	M	168	171	5	3	36	35	7,38	7,87
46	REA GALEAS HENRY MAURICIO	M	189	191	3	2	37	36	7,55	7,5
47	ROMERO SALINAS KARLA ALEJANDRA	F	112	117	2	1	23	25	10,27	10,04
48	ROSAS OJEDA MARCELO ALEJANDRO	M	182	187	12	8	31	37	7,88	7,4
49	SALINAS CUENCA ESTHEFANIA G	F	143	148	9	5	29	32	8,46	8,05
50	SALINAS CUENCA JESSICA GIANELLA	F	153	146	10	7	38	39	8,64	8,1
51	SANCHEZ CALAPUCHA BOLIVAR	M	193	195	9	6	35	36	8,88	8,1
52	SANCHEZ GOMEZ JHON JAIRO	M	160	165	7	4	39	34	7,35	7,85
53	SANCHEZ MORA LUIS DAVID	M	208	212	6	2	44	48	7,48	6,46
54	SANTANA IÑAHUAZO JINSON EDUARDO	M	190	192	12	9	37	40	11,71	8,04
55	SOLA CHICA GABRIELA MARGARITA	F	131	135	4	2	29	36	9,26	8,4
56	TITO SALMERON NADIM JACOB	M	185	167	10	5	31	37	8,23	8,1
57	TORRES TORRES KAREN ALEXANDRA	F	150	149	14	9	33	31	8,68	8,55
58	VALLEJO ERAZO ASHLEY JULIANA	F	147	124	8	5	22	27	10,5	9,38
59	VALLEJO ERAZO FABIANA MICAELA	F	129	131	4	2	29	30	10,27	8,52
60	VARAS PEÑALOZA CRISTHIAN MAURICIO	M	161	165	2	1	34	39	8,7	8,46
61	VASCONEZ TORRES VICTOR DANIEL	M	142	148	2	2	30	31	8,86	8,23
62	ZULETA COQUINCHE JONATHAN DAVID	M	194	199	11	9	44	39	7,26	7,23

4.3 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.3.1 PRE TEST DEL TIEMPO LIBRE

TIEMPO LIBRE	
ACTIVIDADES	PRE TEST
DEPORTES	25%
EXCURSIONES	15%
LECTURAS	5%
JUEGOS ELECTRONICOS	15%
USO RADIO/TV	40%



Hemos determinado en el Pre Test del Tiempo Libre los resultados obtenidos, en el que el 25% de los niños se dedican al deporte varios mientras que el 40% de su tiempo es dedicado al uso del radio, televisión, y sin olvidar que el 15%: a los juegos electrónicos al igual que las excursiones con el 15% y la lectura es del 5% de su dedicación dentro del tiempo libre.

4.3.2 COMPARACIÓN DEL PRE Y POST TEST DEL TIEMPO LIBRE

TIEMPO LIBRE		
ACTIVIDADES	PRE	POS
DEPORTES	25%	38%
EXCURSIONES	15%	22%
LECTURAS	5%	5%
J. ELECTRONICOS	15%	10%
USO RADIO/TV	40%	25%

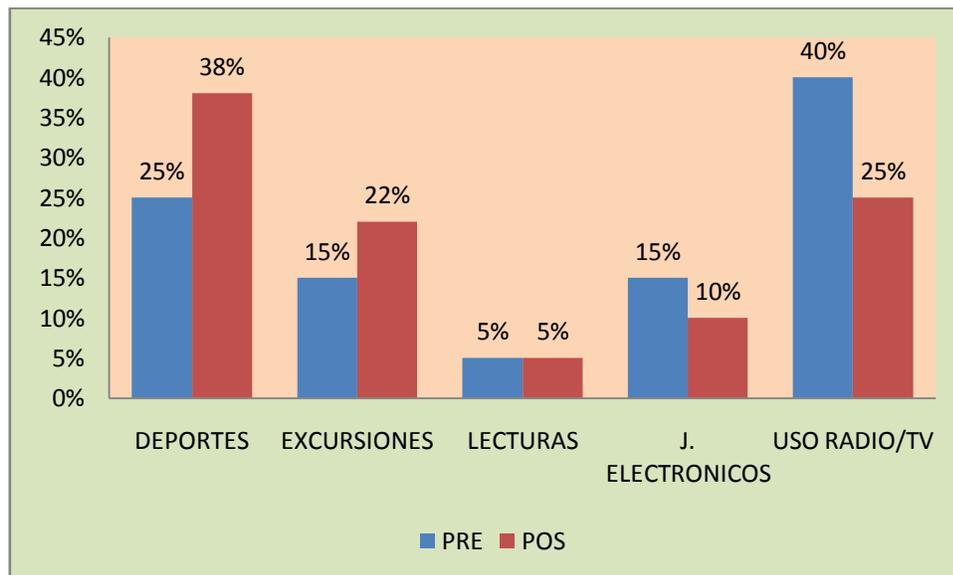


Grafico No. 1

Hemos determinado en el Test de Tiempo Libre los resultados obtenidos, que el 13% aumentaron a la práctica deportiva, mientras las excursiones aumento 7%, en los juegos electrónicos es del 5% de disminución al igual que el uso del radio y televisión del 15% dividido en el aumento de los deportes, y excursiones concretando un avance positivo.

4.4 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DEL TEST DE MOTRICIDAD FINA

4.4.1 TEST MANUAL

EVALUACION	VALORIZACION	PRE TEST	POS TEST
EXCELENTE	5	19	29
MUY BUENO	4	12	16
BUENO	3	10	11
REGULAR	2	09	04
DEFICIENTE	1	12	02
TOTAL ALUMNOS		62	62

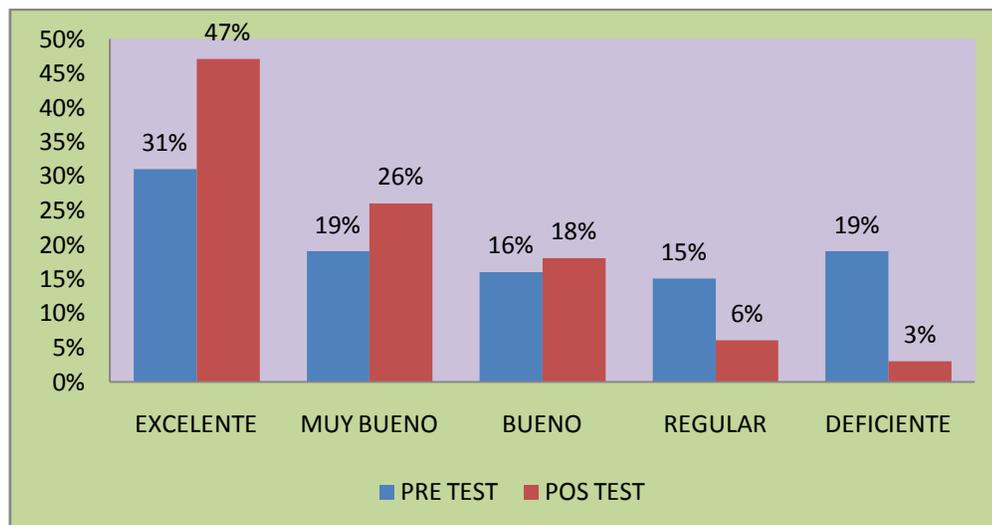


Grafico No 3

Hemos determinado que en el primer test de la motricidad fina, se observó que en el Pre Test la calificación de excelente fue del 31% al igual que de muy bueno fue del 19% mientras que el regular bajo del 15% al 6% habiendo una diferencia del 9% incluso en la calificación deficiente también bajo el 16%, representando el aumento en la calificación de excelente el 16% en su mejoría y el 7% de mejoría en muy bueno al igual que en la calificación de bueno fue un aumento del 2%, concretando un avance positivo.

4.4.2 TEST PÉDICO

EVALUACION	VALORIZACION	PRE TEST	POS TEST
EXCELENTE	5	29	44
MUY BUENO	4	15	10
BUENO	3	10	05
REGULAR	2	05	02
DEFICIENTE	1	03	01
TOTAL ALUMNOS		62	62

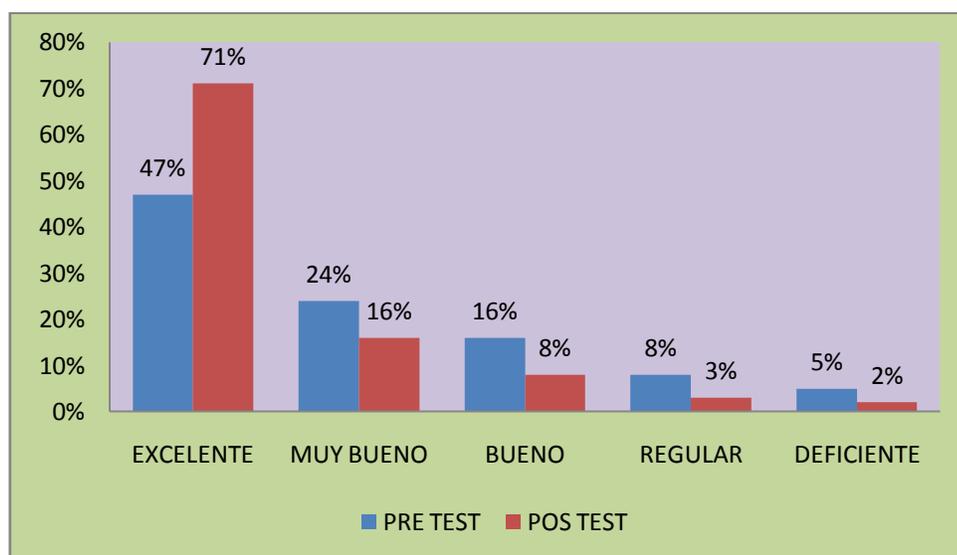
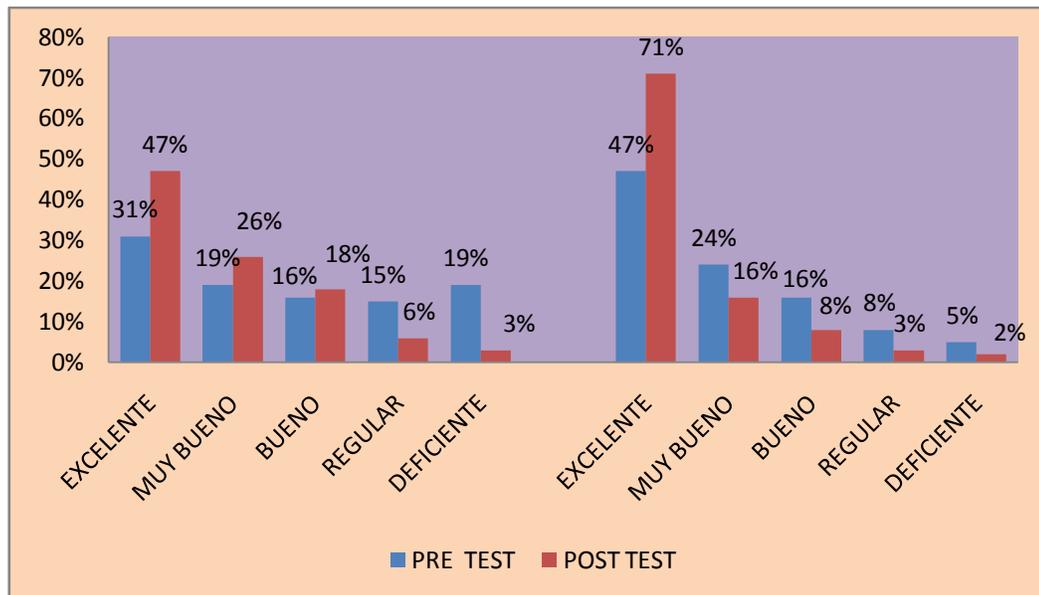


Grafico No. 4

Hemos determinado los resultados obtenidos en la calificación de excelente aumento el 24%, mientras que muy bueno bajo el 8% pero que está reflejado dentro del aumento de la calificación de excelente en las calificación de bueno, regular, deficiente bajaron el 17% total de los parámetros de calificación, pero fue beneficioso ya que fue totalmente aumentado en la calificación de excelente. Concretando un avance positivo

4.4.3 COMPARACION DEL PRE Y POST TEST DE LA MOTRICIDAD FINA



Hemos determinado en el Pre y Post Test, de la motricidad Fina, los resultados obtenidos en la calificación de excelente un aumento del 16% mientras que muy bueno del 7% sin embargo hubo una disminución del regular del 9% y en la calificación deficiente del 16% que están representadas en el aumento de excelente y muy bueno, en concreto es una avance positivo, en la comparación final del test Pedico hubo una variación de excelente del 24% y una disminución del 8% de muy bueno y bueno del 8% en la calificación de regular del 5% y en lo deficiente del 3% todas estas disminuciones están reflejadas en el aumento de la calificación de excelente, en concreto es un avance positivo.

4.5 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DEL PRE TEST DE LA MOTRICIDAD GRUESA

EVALUACION	LONG TEST	JUMP TEST	FLEXIBILIDAD	VELOCIDAD
DEFICIENTE	15%	5%	40%	2%
REGULAR	27%	35%	35%	5%
BUENO	24%	40%	16%	29%
MUY BUENO	23%	18%	4%	24%
EXCELENTE	11%	2%	5%	40%
TOTAL	100%	100%	100%	100%

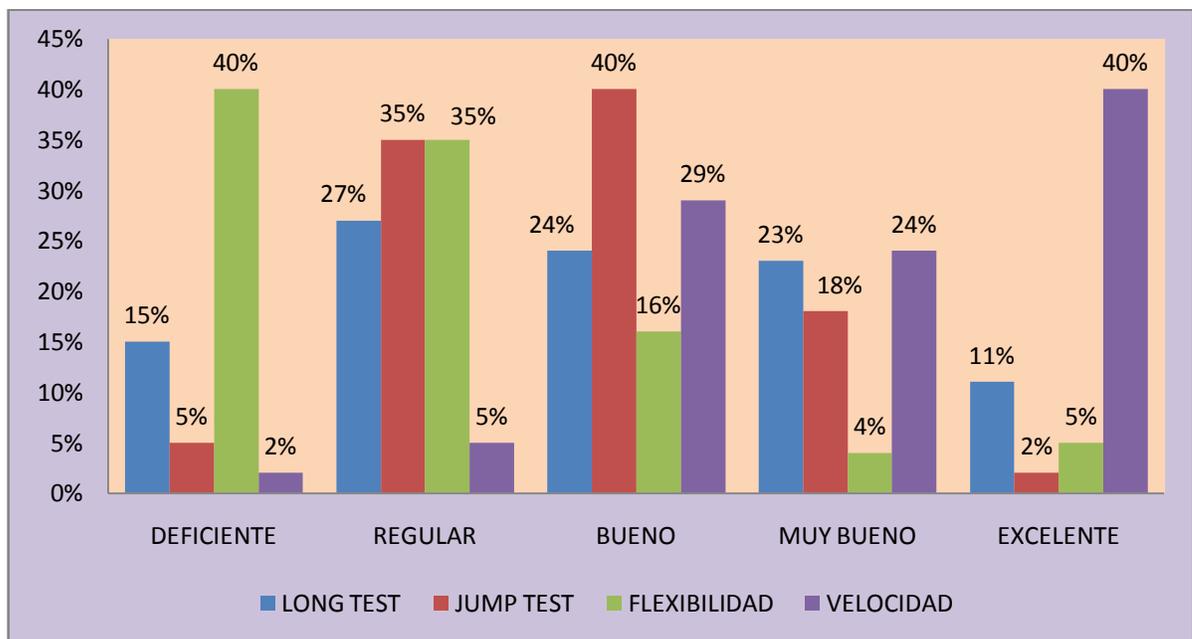


Gráfico No. 6

En el gráfico No.6 se demuestra el Pre Test general de los cuatro test físicos que fueron evaluados a los niños, reflejando como resultado que en velocidad, obtuvieron el 40% de excelente dentro del jump test obtuvieron el 40% de bueno, y en la flexibilidad el 40% deficiente, son las calificaciones de mayor rango que obtuvieron los niños, sin embargo en el pos test se observara si hubo mejoría i se mantuvieron en las mismas calificaciones

4.6 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS DEL POST TEST DE LA MOTRICIDAD GRUESA

EVALUACION	LONG TEST	JUMP TEST	FLEXIBILIDAD	VELOCIDAD
DEFICIENTE	5%	6%	31%	2%
REGULAR	23%	26%	11%	2%
BUENO	27%	34%	18%	18%
MUY BUENO	29%	23%	16%	31%
EXCELENTE	16%	11%	24%	47%
TOTAL	100%	100%	100%	100%

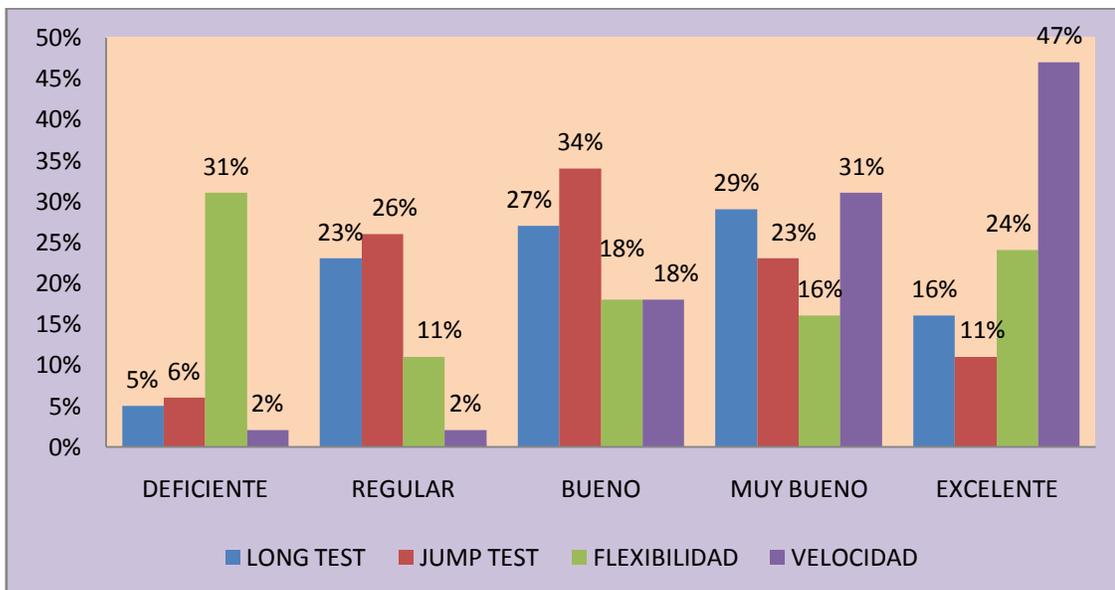


Grafico No. 7

Hemos determinado en el Pos Test, de los tests físicos, los resultados obtenidos en la calificación de excelente un aumento del 7% en velocidad en flexibilidad del 19%, en el Jump Test el 9% y en Long Test fue el 14% en la calificación muy bueno el aumento en velocidad fue de 7% en flexibilidad fue del 7% en Long Test es 6% mientras la disminución en la calificación deficiente fue en flexibilidad 9% en long test con una disminución del 10% todas estas disminuciones están divididas en la calificación de excelente, muy bueno, bueno; Concretando es un avance positivo

4.6 LONG TEST

EVALUACION	PRES TEST	POST TEST
EXCELENTE	11%	16%
MUY BUENO	23%	29%
BUENO	24%	27%
REGULAR	27%	23%
DEFICIENTE	15%	5%
TOTAL	100%	100%

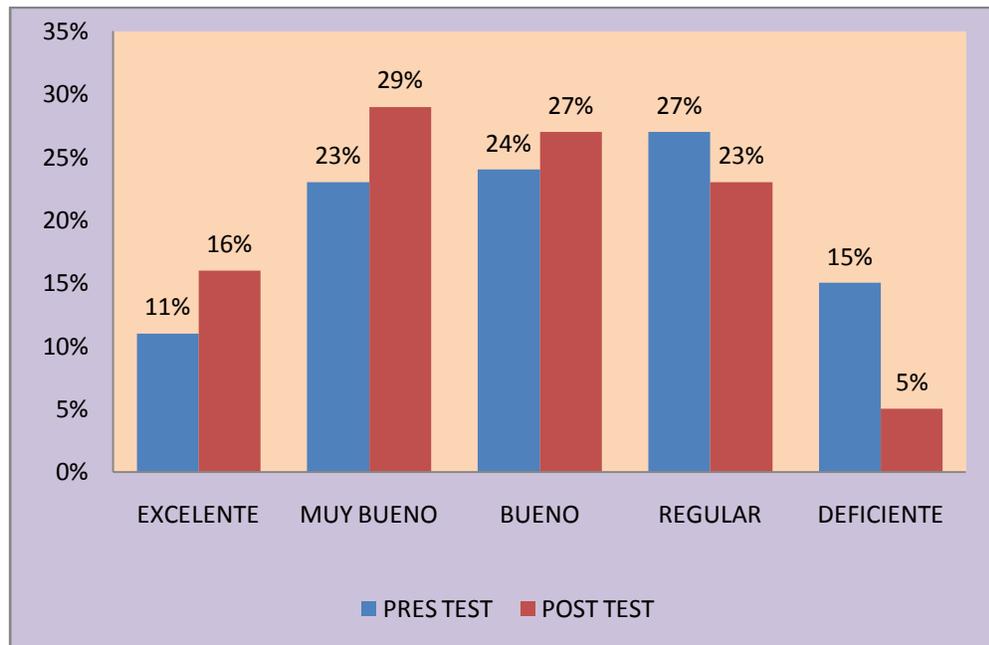


Grafico No. 8

Hemos determinado en el Long Test, los resultados obtenidos en la calificación excelente de un 5% de aumento como en muy bueno la mejoría de un 6% mientras que en la calificación de bueno fue el 3%, en cambio hubo una disminución en regular del 4% y deficiente el 10%, estas disminuciones están divididas en aumentar en lo excelente muy bueno y bueno, concretando un avance positivo.

4.7 JUMP TEST

EVALUACION	PRES TEST	POST TEST
EXCELENTE	2%	11%
MUY BUENO	18%	23%
BUENO	40%	34%
REGULAR	35%	26%
DEFICIENTE	6%	5%
TOTAL %	100%	100%

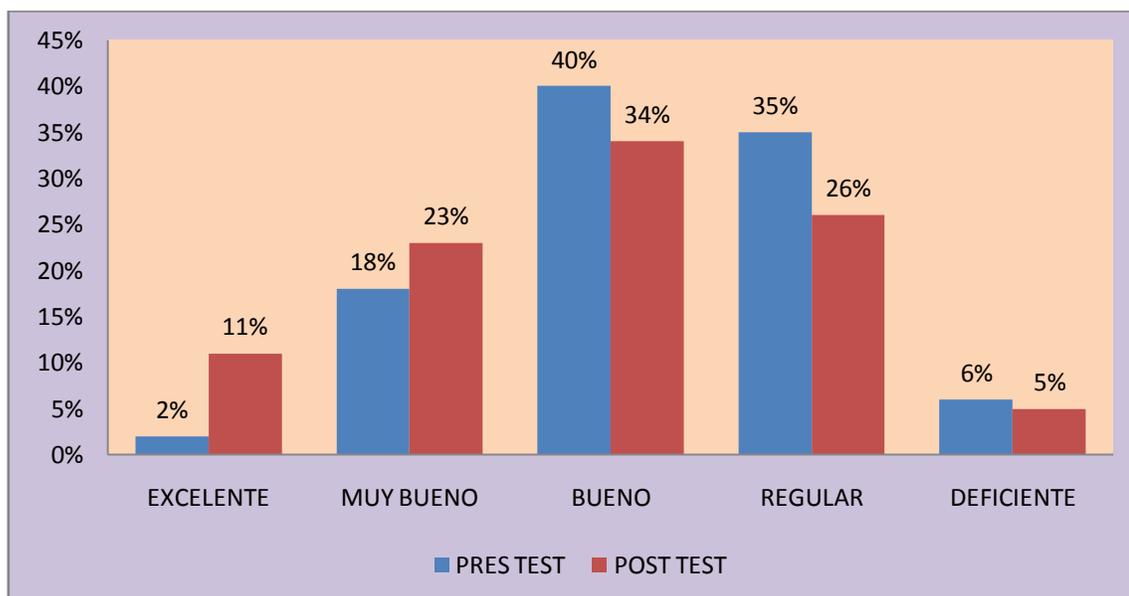


Grafico No. 9

Hemos determinado en el Jump Test los resultados obtenidos en la calificación excelente 9% como en la calificación de muy bueno el 5% así lo bueno en una disminución del 6% dividido al aumento de lo excelente y muy bueno, así también en lo regular la disminución del 9% en lo deficiente el 1%. Concretando un avance positivo.

4.8 TEST DE FLEXIBILIDAD

EVALUACION	PRES TEST	POST TEST
EXCELENTE	5%	24%
MUY BUENO	4%	16%
BUENO	16%	18%
REGULAR	35%	11%
DEFICIENTE	40%	31%
TOTAL	100%	100%

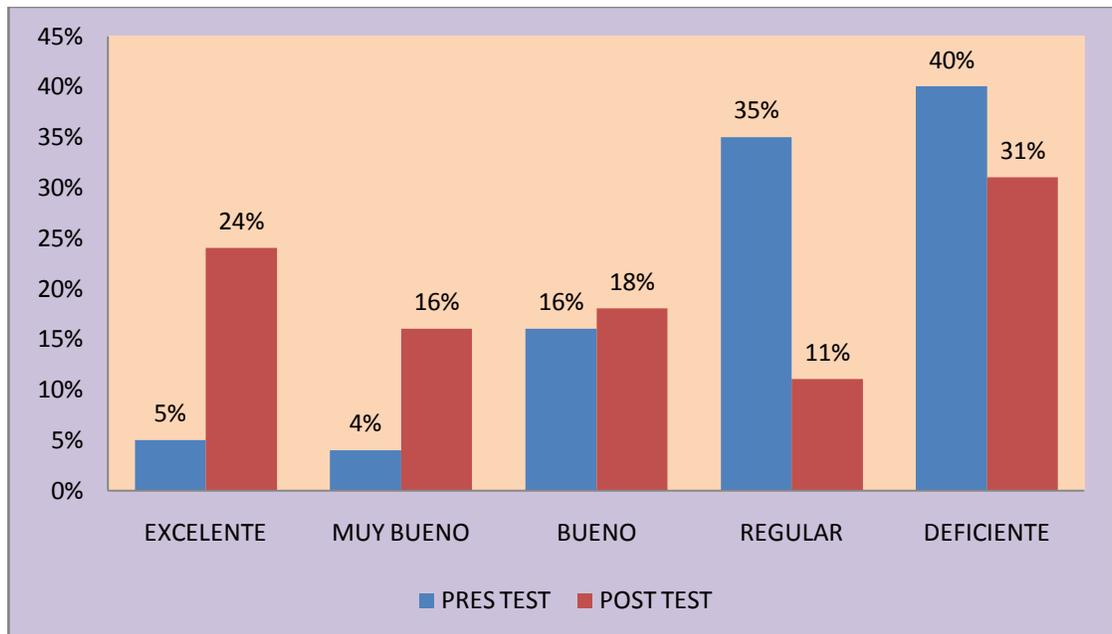


Grafico No. 10

Hemos determinado en el test de Flexibilidad los resultados obtenidos en la calificación excelente del 19% de aumento como en la calificación de muy bueno el 12% en la calificación de buena el 2% así lo regular en una disminución del 24% dividido al aumento de lo excelente, muy bueno y bueno, así también en lo deficiente el 9%. Concretando un avance positivo.

4.9 TEST DE VELOCIDAD DE REACCIÓN

EVALUACION	PRES TEST	POST TEST
EXCELENTE	40%	48%
MUY BUENO	24%	30%
BUENO	29%	18%
REGULAR	5%	2%
DEFICIENTE	2%	2%
TOTAL	100%	100%

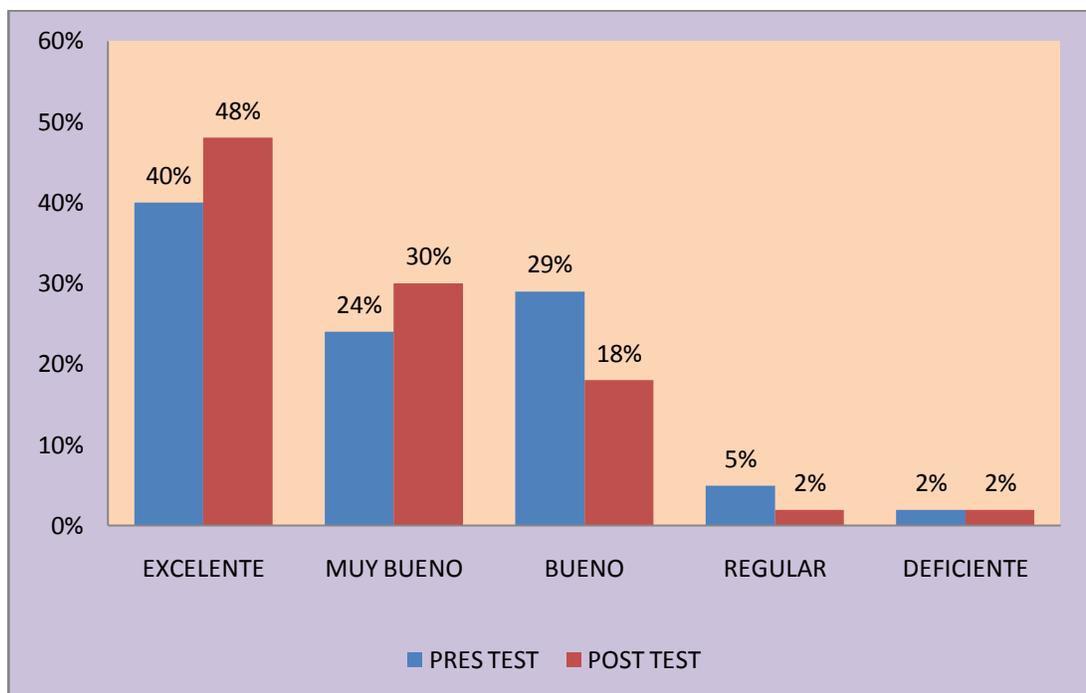


Grafico No. 11

Hemos determinado en el test de Velocidad de reacción los resultados obtenidos en la calificación excelente del 8%% de aumento como en la calificación de muy bueno el 6% , así lo bueno en una disminución del 11% dividido al aumento de lo excelente y muy bueno, así también lo regular la disminución del 3% en lo deficiente el 2% se mantiene. Concretando un avance positivo.

CAPITULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES:

4.1 CONCLUSIONES:

1. Al concluir la presente investigación definimos se comprobó que los niños de sexto año de Educación Básica de la Unidad Educativa Bilingüe Santo Domingo de Guzmán de la ciudad de Quito, en el uso del tiempo libre no existe el buen uso del tiempo libre.
2. Se comprobó la hipótesis principal que dice: “La adecuada utilización del uso del tiempo libre, Si incide en el desarrollo Motriz de los niños de la Unidad Educativa Bilingüe Santo Domingo de Guzmán de la ciudad de Quito.
3. La aplicación de programas recreativos en el buen uso del tiempo libre promover el desarrollo integral de los niños
4. El desarrollo multifacético es de gran importancia en edades escolares
5. Hábito es costumbre y costumbre promueve salud
6. Las actividades físicas y recreativas (indor fútbol, básquet, vóley, natación,) tienen en promedio 6,75%, y las actividades variadas que realizan los niños (dormir, juegos como (play station), paseos en los centros comerciales, fiestas infantiles tienen un promedio de 38,40% y las actividades que más tiempo ocupan son las obligatorias con el 80,67%, esto implica que los estudiantes no tienen una programación adecuada del tiempo libre, la mayor parte del tiempo realizan actividades que no les ayuda a mejorar en nada su desarrollo motriz y más bien contribuyen a enfrentar problemas como el sedentarismo, estrés, vicios y varias afecciones médicas a futuro.

7. En el género masculino hay un 20% de actividades físicas y recreativas, un 80% de actividades variadas, en el género femenino es lo contrario ya que ellas tienen un 10% de actividad física y recreativa, y un 85% de actividades variadas, lo que hace concluir que las niñas no realizan la suficiente actividad física necesaria para tener un adecuado desarrollo físico, pero podemos decir que los niños son más activos que las mujeres en actividades físicas y recreativas pero algo menos de porcentaje en las actividades variadas.
8. Las actividades obligatorias que realizan los niños fuera de clases en el género femenino tiene mayor promedio que el género masculino en este tipo de actividades, se puede concluir que en nuestra sociedad misma aún existe la cultura de los padres que hacen la diferencia en sus hijos, ya que la mayoría de tareas del hogar son realizadas por las niñas, dando como resultado que las mujeres tengan más responsabilidades en el hogar y menos horas disponibles para realizar actividad física.
9. Se detectó que el (2,8%) de niños y en un (1,60%) de las niñas se dedican a entrenar algún tipo de deporte a nivel escolar ya que pertenecen a una selección, siendo un índice muy bajo frente a todo el universo en estudio.
10. Con los resultados obtenidos en los test físicos se puede, concluir que la capacidad aeróbica es lo que mayor falta les hace a los niños en especial al género femenino que son las que tienen una diferencia demasiado amplia.

4.2 RECOMENDACIONES:

- 1) Incentivar y concienciar a padres de familia mediante talleres, profesores y a los niños sobre la importancia que debe realizar actividad física y recreativa y la utilización adecuada del tiempo libre.
- 2) Crear programas o actividades fuera de las horas académicas en las cuales los niños pongan mayor énfasis en su desarrollo motor y que su tiempo libre sea una cultura de movimiento.

- 3) Brindar facilidades a todos los niños para que realicen actividades físicas en su tiempo libre, tanto los padres de familia para que los motiven, y a las autoridades de la escuela para que pongan a disposición las instalaciones deportivas y el personal capacitado para que les dirijan de la mejor manera.
- 4) Que se haga convenios de mutua colaboración con la Federación Deportiva de Pichincha para que los niños puedan formar parte de los equipos deportivos de la provincia.
- 5) Los docentes de Cultura Física deben enseñar y motivar a todos los niños a realizar actividades recreativas.
- 6) Los estudiantes necesitan tener una mejor capacidad aeróbica y por lo investigado es lo que más falta les hace, es allí justamente donde los profesores de cultura física deben poner mayor énfasis para lograrlo, y lo podrán alcanzar por medio de actividad física diaria, actividades deportivas y recreativas (juegos), de esta manera serán las clases más amenas, con lo cual desarrollaran hábitos motores.
- 7) Incluir actividades físicas de manera regular en sus tiempos libres, tanto diarios como de fin de semana.
- 8) Que la institución fomente el espíritu deportivo a través de jornadas recreativas, campeonatos deportivos, paseos, caminatas, excursiones, campamentismo; lo que incentivará la práctica de la actividad física y el uso adecuado del tiempo libre; creando hábito hacia el movimiento.
- 9) En el tiempo libre evitar actividades inadecuadas como mirar la televisión, juegos de video, computadora, etc. Siendo remplazadas por otras más atractivas que mejoren su estilo de vida.
- 10) Incrementar la carga horaria de cultura física de tal forma que se incluyan variadas actividades recreativas que motiven y contribuyan a lograr en los estudiantes un aprendizaje significativo.

- 11)** Realizar charlas dirigidas a los padres de familia acerca de la importancia de una adecuada utilización del tiempo libre y cuan necesario es que ellos motiven y apoyen a sus hijos a cultivar hábitos de actividad física diaria.
- 12)** Consumir alimentos y bebidas con las calorías necesarias para soportar el gasto energético de acuerdo a las actividades diarias que realiza.

CAPITULO V

5 PROPUESTA ALTERNA:

“ELABORAR UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LOS NIÑOS DE SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA BILINGÜE SANTO DOMINGO DE GUZMÁN DE LA CIUDAD DE QUITO PARA EL USO ADECUADO DE SU TIEMPO LIBRE”.

5.1 INTRODUCCIÓN

Los niños tienen la necesidad de moverse cada día están los mismos que se encuentran en constante desarrollo, este movimiento está orientado en base al juego que es un importante elemento natural que sirve para vivir en equilibrio psico-físico-social, cumple una función de socialización el mismo que le permitirá desenvolverse en un futuro.

- Ayuda a los niños a obtener confianza en sí mismos.
- Contribuye a conseguir empatía con los demás niños.
- Favorece al desarrollo motriz.

Sin embargo los padres de familia están obligados a que trabajen en uno o dos empleos, sin tener así el tiempo para dedicarles a sus hijos. La falta de tiempo puede ser consecuencia de una mala organización, la actividad física es necesaria para la salud y mejora el rendimiento intelectual en los niños en general.

Luego de terminar esta investigación he podido sacar en conclusión de la gran necesidad que los niños tienen que realizar actividades deportivas y recreativas ya que los resultados obtenidos demuestran que están

realizando actividades retrogradadas para su desarrollo motriz y además les está llevando a volverse personas sedentarias, creando hábitos nocivos para su salud y por ende dañar su calidad de vida.

Hay padres que influyen consciente o inconscientemente sobre sus hijos en desvirtuar la no práctica de la actividad física. A menudo no les inscribe en actividades deportivas extraescolares porque solo les interesa su rendimiento académico.

La cultura de movimiento en su tiempo libre a más de ayudarles a su desarrollo motriz también hará que ellos socialicen mas con personas de su edad, logrará que ellos tengan confianza en sí mismos y tengan un desarrollo integral, que a futuro será un beneficio para todos los que les rodeen.

Existen muchas actividades que los niños pueden disfrutar en su tiempo libre, pero que no existe una guía o una orientación que se motiven por realizar actividades físicas mejor aún si son lúdicas.

Las actividades extraescolares se han convertido en un complemento de la jornada educativa de muchos jóvenes, incluso en algunas instituciones se considera como una asignatura más y es un desahogo para los padres con una apretada agenda laboral.

Los niños por estar en constante crecimiento necesitan realizar actividades que les permita satisfacer sus necesidades y vivencias nuevas, experiencias las que les ayudará a mejorar su desarrollo motriz, su vida social, y su desarrollo psicológico, interactuando con los de su misma edad lo que desembocará a que ellos tengan un equilibrio entre estos tres aspectos

El propósito de la presente propuesta es dar a los docentes del área de cultura física y padres de familia un instrumento que ayude a los niños a mejorar su estilo de vida y crear un hábito por la actividad física.

5.2 JUSTIFICACIÓN

Existen diversos estudios que han tenido excelentes resultados mostrados los efectos de los programas de actividad física sobre el mejoramiento de la aptitud física y de un mejor desempeño escolar, sin embargo si estos programas se extendieran dentro de la programación de los niños el tiempo libre mejorarían en el niño el comportamiento, la salud, y el estado de ánimo.

Los tiempos prolongados frente a la televisión, juegos de videos produce en los niños inmovilidad mental y físico, lo que hoy conocemos el sedentarismo. En un año se ha estimado que un niño gasta más tiempo en ver televisión que en estudiar o realizar actividades físicas y recreativas.

Es importante señalar que no existen programas de actividades físicas, recreativas, y un adecuado uso del tiempo libre de los niños, lo que hace imperiosa la necesidad de elaborar dichos programas de manera inmediata para que sean aplicados por los docentes y padres de familia logrando que nuestros niños utilicen de la mejor manera adecuada su tiempo.

5.3 OBJETIVOS

5.3.1 Objetivo General.

- Elaborar un programa de actividades físicas para los para los niños de sexto año de educación básica de la unidad educativa bilingüe santo domingo de guzmán de la ciudad de quito para el uso adecuado de su tiempo libre.

5.3.2 Objetivos Específicos.

- Mejorar el estilo de vida de los niños *de sexto* año de educación básica de la unidad educativa bilingüe santo domingo de guzmán de la ciudad *de Quito*, mediante actividades físicas y recreativas.
- Implantar programas de actividades físicas para crear hábitos en los niños de sexto año de educación básica de la Unidad Educativa Bilingüe santo domingo de guzmán de la ciudad *de Quito*
- Reducir el tiempo que los niños dedican a las nuevas tecnologías, mediante una orientación por parte de los padres al igual que los maestros, así se obtendría un mejor desarrollo académico y físico.
- Mejorar el desarrollo motriz y el estilo de vida de los niños de sexto año de educación básica de la unidad educativa bilingüe santo domingo de guzmán de la ciudad *de Quito*
- Motivar la realización de actividades deportivas y recreativas para desarrollar hábitos de cultura física con una adecuada utilización del tiempo libre

5.4 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA PROPUESTA.

5.4.1 “Actividades Extraescolares”¹⁵.

Las actividades extraescolares se han convertido en un complemento de la jornada escolar de muchos infantes e, incluso, en una asignatura más y

¹⁵ Revista CONSUMER EROSKI nº 92 octubre 2005.

en un desahogo para los padres con una apretada agenda laboral. Se realizan fuera del horario escolar y contribuyen a despertar inquietudes, a reforzar sus conocimientos en alguna área, a fomentar la creatividad y a desarrollar valores. Pueden realizarse tanto en los propios centros educativos como en clubes deportivos, en general, las actividades suelen ser las mismas. La diferencia radica en el costo, que suele ser menor en las escuelas.

Los expertos señalan que las actividades extraescolares son útiles en la medida en que favorecen el desarrollo personal del joven y que éste debe vivirlas como una experiencia lúdica.

Para logra esto es conveniente dar charlas o conferencias dirigidas a los padres de familia y a los docentes sobre temas de actividades favorables e idóneas para el mejoramientos de los niños.

5.4.2 Actividades Deportivas

Estas actividades contribuye a un adecuado desarrollo motriz de los jóvenes y a que mejoren o amplíen ciertas capacidades que en la niñez fueron aprendidas y dominadas así tenemos; la percepción espacial, coordinación motora, agilidad y el equilibrio.

A continuación se expone algunos de los deportes y de las actividades que se pueden realizar con los niños *de* sexto año de educación básica de la unidad educativa bilingüe santo domingo de guzmán de la ciudad *de* Quito.

- ❖ **Baloncesto:** Ayuda a controlar las acciones individuales para adaptarlas al resto del grupo. Practicado con regularidad, previene la aparición de problemas en el aparato locomotor y ayuda a controlar el peso corporal. Desarrolla la rapidez, la flexibilidad y la agilidad. Se puede iniciar a los 7 u 8 años como juego.

- ❖ **Fútbol:** Mejora la velocidad y capacidad de reflejos. Fomenta el trabajo en equipo. Antes de los 11 años se practicará este deporte solo como juego, sin que se compita.
- ❖ **Gimnasia rítmica:** Contribuye a mejorar las habilidades motrices, el conocimiento de su cuerpo, el ritmo y el movimiento dentro de un componente artístico. Favorece el trabajo en equipo. Deporte netamente femenino. Indicado a partir de los 5 años.
- ❖ **Natación:** Es una de las actividades deportivas más completa. Se trabaja y ejercitan los músculos, la coordinación motora y el sistema circulatorio y respiratorio. Los ejercicios suaves combinados con el agua a una temperatura agradable relajan a la persona, estimulan el apetito, le hacen comer y dormir mejor, y en consecuencia, mejora su carácter y comportamiento. Es un deporte que comienza a temprana edad.
- ❖ **Campismo:** La actividad cotidiana de las grandes urbes en los tiempos modernos expone a sus habitantes al estrés y a una cada vez menor convivencia en el núcleo familiar. Además, las grandes distancias, el tráfico, la contaminación y la economía son factores que han afectado notablemente la calidad de vida de los moradores de las ciudades; en consecuencia, surge la necesidad de buscar válvulas de escape, las cuales deben ajustarse para cubrir su objetivo a las condiciones y a la capacidad real económica de cada familia. En este sentido, el campismo representa una alternativa ideal de esparcimiento físico y mental. Esta actividad, conocida en nuestro país desde hace muchos años, incrementa día a día sus simpatizantes, quienes ven en ella una excelente oportunidad para estar en familia y en contacto con la naturaleza. Los fines de semana se huye de la rutina, en todos los sentidos (actividades, alimentación, horarios, vestido), para ir en busca de la comunicación con los hijos y los amigos, alejados del tráfico, del ruido y de la contaminación, así como de los medios masivos de

comunicación, con el objetivo de encontrar el descanso físico y mental anhelado en relación íntima con el medio ambiente.

5.5 FACTIBILIDAD DE LA PROPUESTA.

Como hemos visto en la presente investigación se hace necesario realizar actividades extracurriculares con los niños, este programa implantado en unidad educativa bilingüe santo domingo de guzmán de la ciudad *de Quito* será una prueba piloto la cual se la puede adaptar a otra institución educativa, en especial con los niños que están en las ciudades, ya que ellos son los que están siendo influenciados por la tecnología y eso a la larga trae graves consecuencias y hábitos nocivos para la salud, ya sean enfermedades como el estrés, ansiedad, agresividad, el sedentarismo, enfermedades como la obesidad que está aumentando de forma rápida en todo el mundo.

La creación de clubes deportivos y recreativos en la unidad educativa bilingüe santo domingo de guzmán de la ciudad *de Quito*, para el uso adecuado del tiempo libre es factible ya que el apoyo de autoridades tanto del Colegio. Ya que facilitan las instalaciones deportivas para arrancar con este programa de la mejor manera.

Los padres de familia y los profesores están consientes de que estas actividades fortalecerán el desarrollo integral de los estudiantes y así se logrará un buen desarrollo motriz y se alcanzará un mejor estilo de vida.

5.6 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA.

La presente propuesta está encaminada a utilizar de manera adecuada el tiempo libre que disponen los niños de sexto año de educación básica de

la unidad educativa bilingüe santo domingo de guzmán de la ciudad de *Quito* por medio de la creación de clubes en los cuales puedan realizar actividades físicas variadas y de esta manera tener un desarrollo motriz apropiado alejados de actividades nocivas para ellos y sus familias, todo esto con el apoyo y la motivación de padres de familia y profesores en especial del de cultura física.

Estas actividades se las realizará en horas de la mañana los mismos estos clubes será de ocho a diez de la mañana tres veces por semana y dos sábados (campismo) en el mes.

Los niños escogerán entre dos de las cinco actividades propuestas (baloncesto, fútbol, natación, campismo, y gimnasia rítmica) las cuales se las desarrollará en el transcurso del año lectivo con una duración de cuatro meses cada una, habrá profesor para cada una de las especialidades, con esto se logrará que ellos aprendan y mejoren su técnica, su habilidad y su desarrollo físico y motriz.

Para lo cual detallo una programación para el Tiempo Libre como para el Desarrollo de las Motricidades, las mismas que serán aplicadas semanalmente para luego volver a repetir hasta que el niño pueda ser líder o iniciador del juego sin estar presente un profesor o adulto.

Así el niño será su propio jefe de juego y lógicamente será de mayor provecho ya que ellos mismos se darán cuenta lo divertido que es aprender.

ANEXOS No. 1
PLAN GENERAL DE TRABAJO DEL BUEN USO DEL TIEMPO LIBRE

SEMANAS	PRIMERA			SEGUNDA		
DIAS	LUNES	MIERCOLES	VIERNES	LUNES	MIERCOLES	VIERNES
DISCIPLINA	GIMNASIA			NATACION		
ACTIVIDAD	G. RITMICA	G.RITMICA	G.RITMICA	REGLAMENTO	FLOTACION	TECNICAS
TEMA	PREPARACION FISICA	CREACION COREOGRAFIA	VARIACION APARATOS	GENERALIDADES	DE ESPALDA	CROL
OBJETIVO	Acondicionar y desarrollar un estado físico acorde a su edad	Desarrollar la habilidad de crear nuevos pasos coreógrafos	La adecuada utilización de los diversos aparatos de gimnasia rítmica	Explicar las generalidades de la natación	Aprender la importancia de la flotación	Desarrollar la habilidad del estilo de nado Crol

TERCERA			CUARTA		
LUNES	MIERCOLES	VIERNES	LUNES	MIERCOLES	VIERNES
CAMPISMO			BASQUET		
ARMAR CARPA	ACAMPAR	SOBREVIVENCIA	REGLAMENTO	TECNICAS	TACTICAS
TECNICAS	SECTORES	SELVA	GENERALIDADES	DEFENSIVAS	ATAQUE
Aprender la habilidad de armar carpa en los campamentos	Aprender seleccionar, adecuados lugares para acampar	Aprender a sobrevivir en caso de alguna emergencia	Explicar las generalidades del reglamento del básquet	Aprender la mejor técnica ofensiva para el juego	Aprender la mejor técnica de ataque ante el oponente en un juego

	SEMANAS
	DIAS
	DISCIPLINA

	ACTIVIDAD
	TEMA
	OBJETIVO

Anexos No. II

PROGRAMA DEL BUEN USO DEL TIEMPO LIBRE PARA LOS NIÑOS DEL SEXTO AÑO DE EDUCACION BASICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA BILINGÜE SANTO DOMINGO DE GUZMÁN DE LA CIUDAD DE QUITO

1.- Datos generales

Área de Formación: Escolar	Modo de formación: Capacitación
Nombre del Curso: Sexto de Básica	Modalidad: Presencial
Duración: dos horas	Materia: Cultura Física

2.- Objetivo: Ejecutar desplazamientos en parejas de diferentes formas por planos a altura.

Materiales: cuerdas, bastones, pelotas, aros, bancos, objetos varios, instrumento musical.

Parte Inicial:

- Los niños(as) caminan dispersos por toda el área y después se encuentran en parejas. El profesor indicará: se unen unas parejas con otras de la forma que deseen y continúan caminando, hacia adelante, hacia un lado y el otro lado, saltando hacia adelante y a un lado y otro. A otra señal vuelven a caminar individualmente.

Parte Principal:

- Se les propone jugar con las cuerdas individualmente: caminar y saltar por arriba de cuerdas colocadas en el piso y después atadas a obstáculos a

una altura del piso, pasarlas de diferentes formas. Posteriormente se invita a cada niño a realizar lanzamiento y captura de la cuerda: hacia adelante y atrás, con dos manos y una, alternadamente.

- Se les propone conducir la pelota con la cuerda, llevándola cada niño de la forma deseada. Continuar realizando lanzamientos de la pelota individualmente, en parejas y tríos, puede realizarse de pie, sentado etc.
- Posteriormente pueden caminar por un banco o muro haciendo equilibrio con un objeto que se coloca en distintas partes del cuerpo: la cabeza, el hombro o con la misma pelota del juego anterior.

Se propone jugar a: “El salto musical”

Se marcan dos líneas una de salida y otra de llegada a una distancia de 4 metros. Los niños se organizan uno al lado del otro y se colocan en la línea de salida.

El profesor con un instrumento musical (de percusión) marcará un golpe y en ese momento los niños darán un salto, si marca dos, darán dos saltos, etc. No debe dar más de tres golpes seguidos. Mediante los saltos los niños se desplazan desde la línea de salida hasta la de llegada. El primero en llegar sustituye al adulto o al niño(a) que está en la línea de llegada.

Parte Final:

- Caminar lentamente dando golpes suaves con los pies, los golpes se producen cada vez más suaves hasta caminar en silencio.

Anexos No. III

1.- Datos generales

Área de Formación: Escolar	Modo de formación: Capacitación
Nombre del Curso: Sexto de Básica	Modalidad: Presencial
Duración: dos horas	Materia: Cultura Física

2.- Objetivo: Realizar desplazamientos de diferentes formas por escaleras en distintas posiciones.

Materiales: escaleras.

Parte Inicial:

- Cada niño se desplaza dando palmadas: arriba, al frente y a un lado y otro. Caminando, saltando, corriendo.
- Continuar caminando y al encontrarse con el amigo dar palmadas uniendo las dos manos de cada uno: arriba, abajo, al frente, a un lado y otro.

Parte Principal:

- Colocar escaleras en el piso y caminar: pasando entre cada peldaño, por arriba de estos apoyando manos y pies, por los bordes con las piernas separadas, por arriba de los peldaños haciendo equilibrio.
- Colocar las escaleras horizontalmente a una pequeña altura y caminar hacía adelante y lateralmente entre los peldaños. Posteriormente colocarla inclinada en uno de sus extremos para subir y descender apoyando manos y pies.

Se les propone el juego: "Gato y ratones".

Los niños se situarán alrededor de un círculo grande dibujado en el piso o marcado con cuerda en el área. El adulto estará agachado en el centro del círculo con los ojos cerrados.

A la señal los niños se desplazan en cuadrupedia hacia el profesor, imitando a los “ratones” y al encontrarse cerca, este que hace de “gato” dirá misu, miau y los ratones saldrán del círculo, para que el gato no los capture. Se repite libremente. El primer niño(a) capturado sustituye el papel del adulto y posteriormente cada niño capturado pasa a ser gato, junto con el niño(a) atrapado, de forma que aumenten la cantidad de niños perseguidores.

Parte Final:

- Al final del juego, se sientan en el círculo para cantar una canción.

Anexos No. IV

1.- Datos generales

Área de Formación: Escolar	Modo de formación: Capacitación
Nombre del Curso: Sexto de Básica	Modalidad: Presencial
Duración: dos horas	Materia: Cultura Física

2.- Objetivo: Ejecutar desplazamientos de diferentes formas y direcciones por planos en el piso y verticales. Conducir objetos.

Materiales: aros, bastones, barra vertical o cuerda gruesa con nudos.

Parte Inicial:

Se invita a los niños(as) a caminar con los ojos cerrados (un pequeño espacio) hacía el lugar donde el adulto produce un sonido con el instrumento musical. Al lograrse la respuesta de los niños, se les indica abrir los ojos y observar el lugar donde se han desplazado. El adulto lo repite cambiándose a un lugar diferente del área o salón.

Posteriormente cada niño(a) camina, trota o salta según el sonido del instrumento musical que ejecuta el adulto. Estos desplazamientos se realizaran dispersos.

Parte Principal:

- Se propone a los niños(as) construir caminos con aros y bastones para después pasar por estos: caminando, trotando, saltando, apoyando manos y pies; hacía adelante, lateralmente, y lento hacía atrás: caminando y apoyando manos y pies.

- Se les invita a conducir el aro llevándolo con el bastón: hacia adelante, hacia atrás, siguiendo una línea recta, curva, trasladándolo rápido y lento.
- Después a la inversa conducen el bastón con el aro: hacia adelante, hacia atrás, lento y rápido.
- Posteriormente se les propone trepar (subir y bajar) por barras verticales o cuerdas largas con nudos atados a una pequeña altura. En las cuerdas pueden realizar balanceos, colgarse brevemente, etc.

Se propone jugar a: *“El tren”*

Se organizan 4 grupos de niños colocándose uno detrás del otro (tren). Frente a los grupos se trazará una línea en el piso. A partir de esta línea y perpendicular a ella, se trazarán dos líneas paralelas que sigan la dirección que ha de recorrer el tren (línea de ferrocarril).

La separación entre líneas es de 10 centímetros, aproximada.

A la señal del adulto, los niños(as) formados uno detrás del otro (tren), sostenidos por la cintura caminarán entre las líneas sin tocarlas. El adulto indica con sonidos vocales: chuchua, chuchua, que el tren avanza rápido y lento. Se destaca el grupo que llega primero a la línea final, mantenidos en el agarre por la cintura y pasando por dentro de las líneas trazadas.

Parte Final:

- Caminar lentamente entre las líneas trazadas y expresar verbalmente el sonido del tren bajando cada vez el tono de la voz hasta repetirlo miméticamente: en silencio.

Como se podrá apreciar en los programas adscritos arriba los objetivos que se han programado están dirigidos al desarrollo de habilidades motrices básicas con un mayor nivel de complejidad en este grupo de edad.

Para realmente ejercer una influencia favorable en el desarrollo del niño(a) estas sesiones deben realizarse como mínimo con 2 a 3 frecuencias semanales de forma alterna, preferentemente deben ejecutarse al aire libre o en salones ventilados y con el espacio adecuado para facilitar los desplazamientos libres y variados del niño(a).

Los materiales a utilizar no tienen que ser sofisticados, pueden ser elaborados por los propios padres con la participación de los niños(as), ejemplo: pelotas de tela, papel, etc.

En este grupo de edad la actividad motriz programada puede durar entre 25 a 30 minutos y en cada sesión debe considerarse aumentar progresivamente la complejidad de las tareas que se proponen de manera que el niño(a) se enfrente cada vez a nuevas y variadas situaciones motrices que requieran de su respuesta y solución.

La esencia está dada no en la realización del movimiento por el movimiento, sino que en cada tarea motriz propuesta al niño(a) o creada por ellos se facilite su actuación con una participación activa del pensamiento, como una premisa básica para lograr en las edades que continúan un aprendizaje de significación.

Anexos No. V

1.- Datos generales

Área de Formación: Escolar	Modo de formación: Capacitación
Nombre del Curso: Sexto de Básica	Modalidad: Presencial
Duración: dos horas	Materia: Cultura Física

2.- Objetivo: Ejecutar desplazamientos en parejas de diferentes formas por planos a altura.

Materiales: cuerdas, bastones, pelotas, aros, bancos, objetos varios, instrumento musical.

Parte Inicial:

- Los niños(as) caminan dispersos por toda el área y después se encuentran en parejas. El profesor indicará: se unen unas parejas con otras de la forma que deseen y continúan caminando, hacía adelante, hacía un lado y el otro lado, saltando hacía adelante y a un lado y otro. A otra señal vuelven a caminar individualmente.

Parte Principal:

- Se les propone jugar con las cuerdas individualmente: caminar y saltar por arriba de cuerdas colocadas en el piso y después atadas a obstáculos a una altura del piso, pasarlas de diferentes formas. Posteriormente se invita a cada niño a realizar lanzamiento y captura de la cuerda: hacia adelante y atrás, con dos manos y una, alternadamente.

- Se les propone conducir la pelota con la cuerda, llevándola cada niño de la forma deseada. Continuar realizando lanzamientos de la pelota individualmente, en parejas y tríos, puede realizarse de pie, sentado etc.
- Posteriormente pueden caminar por un banco o muro haciendo equilibrio con un objeto que se coloca en distintas partes del cuerpo: la cabeza, el hombro o con la misma pelota del juego anterior.

Se propone jugar a: “El salto musical”

Se marcan dos líneas una de salida y otra de llegada a una distancia de 4 metros. Los niños se organizan uno al lado del otro y se colocan en la línea de salida.

El profesor con un instrumento musical (de percusión) marcará un golpe y en ese momento los niños darán un salto, si marca dos, darán dos saltos, etc. No debe dar más de tres golpes seguidos. Mediante los saltos los niños se desplazan desde la línea de salida hasta la de llegada. El primero en llegar sustituye al adulto o al niño(a) que está en la línea de llegada.

Parte Final:

- Caminar lentamente dando golpes suaves con los pies, los golpes se producen cada vez más suaves hasta caminar en silencio.

Anexos No. VI

1.- Datos generales

Área de Formación: Escolar	Modo de formación: Capacitación
Nombre del Curso: Sexto de Básica	Modalidad: Presencial
Duración: dos horas	Materia: Cultura Física

2.- Objetivo: Realizar desplazamientos de diferentes formas por escaleras en distintas posiciones.

Materiales: escaleras.

Parte Inicial:

- Cada niño se desplaza dando palmadas: arriba, al frente y a un lado y otro. Caminando, saltando, corriendo.
- Continuar caminando y al encontrarse con el amigo dar palmadas uniendo las dos manos de cada uno: arriba, abajo, al frente, a un lado y otro.

Parte Principal:

- Colocar escaleras en el piso y caminar: pasando entre cada peldaño, por arriba de estos apoyando manos y pies, por los bordes con las piernas separadas, por arriba de los peldaños haciendo equilibrio.
- Colocar las escaleras horizontalmente a una pequeña altura y caminar hacía adelante y lateralmente entre los peldaños. Posteriormente colocarla inclinada en uno de sus extremos para subir y descender apoyando manos y pies.

Se les propone el juego: "Gato y ratones".

Los niños se situarán alrededor de un círculo grande dibujado en el piso o marcado con cuerda en el área. El adulto estará agachado en el centro del círculo con los ojos cerrados.

A la señal los niños se desplazan en cuadrupedia hacia el profesor, imitando a los “ratones” y al encontrarse cerca, este que hace de “gato” dirá misu, miau y los ratones saldrán del círculo, para que el gato no los capture. Se repite libremente. El primer niño(a) capturado sustituye el papel del adulto y posteriormente cada niño capturado pasa a ser gato, junto con el niño(a) atrapado, de forma que aumenten la cantidad de niños perseguidores.

Parte Final:

- Al final del juego, se sientan en el círculo para cantar una canción.

Anexos No. VII

1.- Datos generales

Área de Formación: Escolar	Modo de formación: Capacitación
Nombre del Curso: Sexto de Básica	Modalidad: Presencial
Duración: dos horas	Materia: Cultura Física

2.- Objetivo: Ejecutar desplazamientos de diferentes formas y direcciones por planos en el piso y verticales. Conducir objetos.

Materiales: aros, bastones, barra vertical o cuerda gruesa con nudos.

Parte Inicial:

Se invita a los niños(as) a caminar con los ojos cerrados (un pequeño espacio) hacía el lugar donde el adulto produce un sonido con el instrumento musical. Al lograrse la respuesta de los niños, se les indica abrir los ojos y observar el lugar donde se han desplazado. El adulto lo repite cambiándose a un lugar diferente del área o salón.

Posteriormente cada niño(a) camina, trota o salta según el sonido del instrumento musical que ejecuta el adulto. Estos desplazamientos se realizaran dispersos.

Parte Principal:

- Se propone a los niños(as) construir caminos con aros y bastones para después pasar por estos: caminando, trotando, saltando, apoyando manos y pies; hacía adelante, lateralmente, y lento hacía atrás: caminando y apoyando manos y pies.

- Se les invita a conducir el aro llevándolo con el bastón: hacia adelante, hacia atrás, siguiendo una línea recta, curva, trasladándolo rápido y lento.
- Después a la inversa conducen el bastón con el aro: hacia adelante, hacia atrás, lento y rápido.
- Posteriormente se les propone trepar (subir y bajar) por barras verticales o cuerdas largas con nudos atados a una pequeña altura. En las cuerdas pueden realizar balanceos, colgarse brevemente, etc.

Se propone jugar a: *“El tren”*

Se organizan 4 grupos de niños colocándose uno detrás del otro (tren). Frente a los grupos se trazará una línea en el piso. A partir de esta línea y perpendicular a ella, se trazarán dos líneas paralelas que sigan la dirección que ha de recorrer el tren (línea de ferrocarril).

La separación entre líneas es de 10 centímetros, aproximada.

A la señal del adulto, los niños(as) formados uno detrás del otro (tren), sostenidos por la cintura caminarán entre las líneas sin tocarlas. El adulto indica con sonidos vocales: chuchua, chuchua, que el tren avanza rápido y lento. Se destaca el grupo que llega primero a la línea final, mantenidos en el agarre por la cintura y pasando por dentro de las líneas trazadas.

Parte Final:

- Caminar lentamente entre las líneas trazadas y expresar verbalmente el sonido del tren bajando cada vez el tono de la voz hasta repetirlo miméticamente: en silencio.

Como se podrá apreciar en los programas adscritos arriba los objetivos que se han programado están dirigidos al desarrollo de habilidades motrices básicas con un mayor nivel de complejidad en este grupo de edad.

Para realmente ejercer una influencia favorable en el desarrollo del niño(a) estas sesiones deben realizarse como mínimo con 2 a 3 frecuencias semanales de forma alterna, preferentemente deben ejecutarse al aire libre o en salones ventilados y con el espacio adecuado para facilitar los desplazamientos libres y variados del niño(a).

Los materiales a utilizar no tienen que ser sofisticados, pueden ser elaborados por los propios padres con la participación de los niños(as), ejemplo: pelotas de tela, papel, etc.

En este grupo de edad la actividad motriz programada puede durar entre 25 a 30 minutos y en cada sesión debe considerarse aumentar progresivamente la complejidad de las tareas que se proponen de manera que el niño(a) se enfrente cada vez a nuevas y variadas situaciones motrices que requieran de su respuesta y solución.

La esencia está dada no en la realización del movimiento por el movimiento, sino que en cada tarea motriz propuesta al niño(a) o creada por ellos se facilite su actuación con una participación activa del pensamiento, como una premisa básica para lograr en las edades que continúan un aprendizaje de significación.

Anexos No. VIII

1.- Datos generales

Área de Formación: Escolar	Modo de formación: Capacitación
Nombre del Curso: Sexto de Básica	Modalidad: Presencial
Duración: dos horas	Materia: Cultura Física

2.- Objetivo: Ejecutar desplazamientos en parejas de diferentes formas por planos a altura.

Materiales: cuerdas, bastones, pelotas, aros, bancos, objetos varios, instrumento musical.

Parte Inicial:

- Los niños(as) caminan dispersos por toda el área y después se encuentran en parejas. El profesor indicará: se unen unas parejas con otras de la forma que deseen y continúan caminando, hacía adelante, hacía un lado y el otro lado, saltando hacía adelante y a un lado y otro. A otra señal vuelven a caminar individualmente.

Parte Principal:

- Se les propone jugar con las cuerdas individualmente: caminar y saltar por arriba de cuerdas colocadas en el piso y después atadas a obstáculos a una altura del piso, pasarlas de diferentes formas. Posteriormente se invita a cada niño a realizar lanzamiento y captura de la cuerda: hacia adelante y atrás, con dos manos y una, alternadamente.

- Se les propone conducir la pelota con la cuerda, llevándola cada niño de la forma deseada. Continuar realizando lanzamientos de la pelota individualmente, en parejas y tríos, puede realizarse de pie, sentado etc.
- Posteriormente pueden caminar por un banco o muro haciendo equilibrio con un objeto que se coloca en distintas partes del cuerpo: la cabeza, el hombro o con la misma pelota del juego anterior.

Se propone jugar a: “El salto musical”

Se marcan dos líneas una de salida y otra de llegada a una distancia de 4 metros. Los niños se organizan uno al lado del otro y se colocan en la línea de salida.

El profesor con un instrumento musical (de percusión) marcará un golpe y en ese momento los niños darán un salto, si marca dos, darán dos saltos, etc. No debe dar más de tres golpes seguidos. Mediante los saltos los niños se desplazan desde la línea de salida hasta la de llegada. El primero en llegar sustituye al adulto o al niño(a) que está en la línea de llegada.

Parte Final:

- Caminar lentamente dando golpes suaves con los pies, los golpes se producen cada vez más suaves hasta caminar en silencio.

Anexos No. IX

1.- Datos generales

Área de Formación: Escolar	Modo de formación: Capacitación
Nombre del Curso: Sexto de Básica	Modalidad: Presencial
Duración: dos horas	Materia: Cultura Física

2.- Objetivo: Realizar desplazamientos de diferentes formas por escaleras en distintas posiciones.

Materiales: escaleras.

Parte Inicial:

- Cada niño se desplaza dando palmadas: arriba, al frente y a un lado y otro. Caminando, saltando, corriendo.
- Continuar caminando y al encontrarse con el amigo dar palmadas uniendo las dos manos de cada uno: arriba, abajo, al frente, a un lado y otro.

Parte Principal:

- Colocar escaleras en el piso y caminar: pasando entre cada peldaño, por arriba de estos apoyando manos y pies, por los bordes con las piernas separadas, por arriba de los peldaños haciendo equilibrio.
- Colocar las escaleras horizontalmente a una pequeña altura y caminar hacía adelante y lateralmente entre los peldaños. Posteriormente colocarla inclinada en uno de sus extremos para subir y descender apoyando manos y pies.

Se les propone el juego: "*Gato y ratones*".

Los niños se situarán alrededor de un círculo grande dibujado en el piso o marcado con cuerda en el área. El adulto estará agachado en el centro del círculo con los ojos cerrados.

A la señal los niños se desplazan en cuadrupedia hacia el profesor, imitando a los "ratones" y al encontrarse cerca, este que hace de "gato" dirá misu, miau y los ratones saldrán del círculo, para que el gato no los capture. Se repite libremente. El primer niño(a) capturado sustituye el papel del adulto y posteriormente cada niño capturado pasa a ser gato, junto con el niño(a) atrapado, de forma que aumenten la cantidad de niños perseguidores.

Parte Final:

- Al final del juego, se sientan en el círculo para cantar una canción.

Anexos No. X

1.- Datos generales

Área de Formación: Escolar	Modo de formación: Capacitación
Nombre del Curso: Sexto de Básica	Modalidad: Presencial
Duración: dos horas	Materia: Cultura Física

2.- Objetivo: Ejecutar desplazamientos de diferentes formas y direcciones por planos en el piso y verticales. Conducir objetos.

Materiales: aros, bastones, barra vertical o cuerda gruesa con nudos.

Parte Inicial:

Se invita a los niños(as) a caminar con los ojos cerrados (un pequeño espacio) hacía el lugar donde el adulto produce un sonido con el instrumento musical. Al lograrse la respuesta de los niños, se les indica abrir los ojos y observar el lugar donde se han desplazado. El adulto lo repite cambiándose a un lugar diferente del área o salón.

Posteriormente cada niño(a) camina, trota o salta según el sonido del instrumento musical que ejecuta el adulto. Estos desplazamientos se realizaran dispersos.

Parte Principal:

- Se propone a los niños(as) construir caminos con aros y bastones para después pasar por estos: caminando, trotando, saltando, apoyando manos y pies; hacía adelante, lateralmente, y lento hacía atrás: caminando y apoyando manos y pies.

- Se les invita a conducir el aro llevándolo con el bastón: hacia adelante, hacia atrás, siguiendo una línea recta, curva, trasladándolo rápido y lento.
- Después a la inversa conducen el bastón con el aro: hacia adelante, hacia atrás, lento y rápido.
- Posteriormente se les propone trepar (subir y bajar) por barras verticales o cuerdas largas con nudos atados a una pequeña altura. En las cuerdas pueden realizar balanceos, colgarse brevemente, etc.

Se propone jugar a: *“El tren”*

Se organizan 4 grupos de niños colocándose uno detrás del otro (tren). Frente a los grupos se trazará una línea en el piso. A partir de esta línea y perpendicular a ella, se trazarán dos líneas paralelas que sigan la dirección que ha de recorrer el tren (línea de ferrocarril).

La separación entre líneas es de 10 centímetros, aproximada.

A la señal del adulto, los niños(as) formados uno detrás del otro (tren), sostenidos por la cintura caminarán entre las líneas sin tocarlas. El adulto indica con sonidos vocales: chuchua, chuchua, que el tren avanza rápido y lento. Se destaca el grupo que llega primero a la línea final, mantenidos en el agarre por la cintura y pasando por dentro de las líneas trazadas.

Parte Final:

- Caminar lentamente entre las líneas trazadas y expresar verbalmente el sonido del tren bajando cada vez el tono de la voz hasta repetirlo miméticamente: en silencio.

Como se podrá apreciar en los programas adscritos arriba los objetivos que se han programado están dirigidos al desarrollo de habilidades motrices básicas con un mayor nivel de complejidad en este grupo de edad.

Para realmente ejercer una influencia favorable en el desarrollo del niño(a) estas sesiones deben realizarse como mínimo con 2 a 3 frecuencias semanales de forma alterna, preferentemente deben ejecutarse al aire libre o en salones ventilados y con el espacio adecuado para facilitar los desplazamientos libres y variados del niño(a).

Los materiales a utilizar no tienen que ser sofisticados, pueden ser elaborados por los propios padres con la participación de los niños(as), ejemplo: pelotas de tela, papel, etc.

En este grupo de edad la actividad motriz programada puede durar entre 25 a 30 minutos y en cada sesión debe considerarse aumentar progresivamente la complejidad de las tareas que se proponen de manera que el niño(a) se enfrente cada vez a nuevas y variadas situaciones motrices que requieran de su respuesta y solución.

La esencia está dada no en la realización del movimiento por el movimiento, sino que en cada tarea motriz propuesta al niño(a) o creada por ellos se facilite su actuación con una participación activa del pensamiento, como una premisa básica para lograr en las edades que continúan un aprendizaje de significación.

Anexos No. XI

1.- Datos generales

Área de Formación: Escolar	Modo de formación: Capacitación
Nombre del Curso: Sexto de Básica	Modalidad: Presencial
Duración: dos horas	Materia: Cultura Física

2.- Objetivo: Ejecutar desplazamientos en parejas de diferentes formas por planos a altura.

Materiales: cuerdas, bastones, pelotas, aros, bancos, objetos varios, instrumento musical.

Parte Inicial:

- Los niños(as) caminan dispersos por toda el área y después se encuentran en parejas. El profesor indicará: se unen unas parejas con otras de la forma que deseen y continúan caminando, hacía adelante, hacía un lado y el otro lado, saltando hacía adelante y a un lado y otro. A otra señal vuelven a caminar individualmente.

Parte Principal:

- Se les propone jugar con las cuerdas individualmente: caminar y saltar por arriba de cuerdas colocadas en el piso y después atadas a obstáculos a una altura del piso, pasarlas de diferentes formas. Posteriormente se invita a cada niño a realizar lanzamiento y captura de la cuerda: hacia adelante y atrás, con dos manos y una, alternadamente.

- Se les propone conducir la pelota con la cuerda, llevándola cada niño de la forma deseada. Continuar realizando lanzamientos de la pelota individualmente, en parejas y tríos, puede realizarse de pie, sentado etc.
- Posteriormente pueden caminar por un banco o muro haciendo equilibrio con un objeto que se coloca en distintas partes del cuerpo: la cabeza, el hombro o con la misma pelota del juego anterior.

Se propone jugar a: “El salto musical”

Se marcan dos líneas una de salida y otra de llegada a una distancia de 4 metros. Los niños se organizan uno al lado del otro y se colocan en la línea de salida.

El profesor con un instrumento musical (de percusión) marcará un golpe y en ese momento los niños darán un salto, si marca dos, darán dos saltos, etc. No debe dar más de tres golpes seguidos. Mediante los saltos los niños se desplazan desde la línea de salida hasta la de llegada. El primero en llegar sustituye al adulto o al niño(a) que está en la línea de llegada.

Parte Final:

- Caminar lentamente dando golpes suaves con los pies, los golpes se producen cada vez más suaves hasta caminar en silencio.

Anexos No. XII

1.- Datos generales

Área de Formación: Escolar	Modo de formación: Capacitación
Nombre del Curso: Sexto de Básica	Modalidad: Presencial
Duración: dos horas	Materia: Cultura Física

2.- Objetivo: Realizar desplazamientos de diferentes formas por escaleras en distintas posiciones.

Materiales: escaleras.

Parte Inicial:

- Cada niño se desplaza dando palmadas: arriba, al frente y a un lado y otro. Caminando, saltando, corriendo.
- Continuar caminando y al encontrarse con el amigo dar palmadas uniendo las dos manos de cada uno: arriba, abajo, al frente, a un lado y otro.

Parte Principal:

- Colocar escaleras en el piso y caminar: pasando entre cada peldaño, por arriba de estos apoyando manos y pies, por los bordes con las piernas separadas, por arriba de los peldaños haciendo equilibrio.
- Colocar las escaleras horizontalmente a una pequeña altura y caminar hacia adelante y lateralmente entre los peldaños. Posteriormente colocarla inclinada en uno de sus extremos para subir y descender apoyando manos y pies.

Se les propone el juego: "*Gato y ratones*".

Los niños se situarán alrededor de un círculo grande dibujado en el piso o marcado con cuerda en el área. El adulto estará agachado en el centro del círculo con los ojos cerrados.

A la señal los niños se desplazan en cuadrupedia hacia el profesor, imitando a los "ratones" y al encontrarse cerca, este que hace de "gato" dirá misu, miau y los ratones saldrán del círculo, para que el gato no los capture. Se repite libremente. El primer niño(a) capturado sustituye el papel del adulto y posteriormente cada niño capturado pasa a ser gato, junto con el niño(a) atrapado, de forma que aumenten la cantidad de niños perseguidores.

Parte Final:

- Al final del juego, se sientan en el círculo para cantar una canción.

Anexos No. XIII

1.- Datos generales

Área de Formación: Escolar	Modo de formación: Capacitación
Nombre del Curso: Sexto de Básica	Modalidad: Presencial
Duración: dos horas	Materia: Cultura Física

2.- Objetivo: Ejecutar desplazamientos de diferentes formas y direcciones por planos en el piso y verticales. Conducir objetos.

Materiales: aros, bastones, barra vertical o cuerda gruesa con nudos.

Parte Inicial:

Se invita a los niños(as) a caminar con los ojos cerrados (un pequeño espacio) hacía el lugar donde el adulto produce un sonido con el instrumento musical. Al lograrse la respuesta de los niños, se les indica abrir los ojos y observar el lugar donde se han desplazado. El adulto lo repite cambiándose a un lugar diferente del área o salón.

Posteriormente cada niño(a) camina, trota o salta según el sonido del instrumento musical que ejecuta el adulto. Estos desplazamientos se realizaran dispersos.

Parte Principal:

- Se propone a los niños(as) construir caminos con aros y bastones para después pasar por estos: caminando, trotando, saltando, apoyando manos

y pies; hacía adelante, lateralmente, y lento hacía atrás: caminando y apoyando manos y pies.

- Se les invita a conducir el aro llevándolo con el bastón: hacía adelante, hacía atrás, siguiendo una línea recta, curva, trasladándolo rápido y lento.
- Después a la inversa conducen el bastón con el aro: hacía adelante, hacía atrás, lento y rápido.
- Posteriormente se les propone trepar (subir y bajar) por barras verticales o cuerdas largas con nudos atados a una pequeña altura. En las cuerdas pueden realizar balanceos, colgarse brevemente, etc.

Se propone jugar a: *“El tren”*

Se organizan 4 grupos de niños colocándose uno detrás del otro (tren). Frente a los grupos se trazará una línea en el piso. A partir de esta línea y perpendicular a ella, se trazarán dos líneas paralelas que sigan la dirección que ha de recorrer el tren (línea de ferrocarril).

La separación entre líneas es de 10 centímetros, aproximada.

A la señal del adulto, los niños(as) formados uno detrás del otro (tren), sostenidos por la cintura caminarán entre las líneas sin tocarlas. El adulto indica con sonidos vocales: chuchua, chuchua, que el tren avanza rápido y lento. Se destaca el grupo que llega primero a la línea final, mantenidos en el agarre por la cintura y pasando por dentro de las líneas trazadas.

Parte Final:

- Caminar lentamente entre las líneas trazadas y expresar verbalmente el sonido del tren bajando cada vez el tono de la voz hasta repetirlo miméticamente: en silencio.

Como se podrá apreciar en los programas adscritos arriba los objetivos que se han programado están dirigidos al desarrollo de habilidades motrices básicas con un mayor nivel de complejidad en este grupo de edad.

Para realmente ejercer una influencia favorable en el desarrollo del niño(a) estas sesiones deben realizarse como mínimo con 2 a 3 frecuencias semanales de forma alterna, preferentemente deben ejecutarse al aire libre o en salones ventilados y con el espacio adecuado para facilitar los desplazamientos libres y variados del niño(a).

Los materiales a utilizar no tienen que ser sofisticados, pueden ser elaborados por los propios padres con la participación de los niños(as), ejemplo: pelotas de tela, papel, etc.

En este grupo de edad la actividad motriz programada puede durar entre 25 a 30 minutos y en cada sesión debe considerarse aumentar progresivamente la complejidad de las tareas que se proponen de manera que el niño(a) se enfrente cada vez a nuevas y variadas situaciones motrices que requieran de su respuesta y solución.

La esencia está dada no en la realización del movimiento por el movimiento, sino que en cada tarea motriz propuesta al niño(a) o creada por ellos se facilite su actuación con una participación activa del pensamiento, como una premisa básica para lograr en las edades que continúan un aprendizaje de significación.

PROPÓSITO:

- Mejorar el desarrollo motriz de los niños en estudio.
- Alejarles de actividades nocivas para su salud.
- Compartir vivencias y experiencias con padres, amigos y hermanos.

Esta propuesta alternativa sirve como un referente para ser tomado en cuenta en otras instituciones educativas y ser sujeta a variaciones en pos de mejorar la condición y estilo de vida de las familias ecuatorianas.

6 FUENTES:

6.1 BIBLIOGRAFIA.

6.1.1 Fuentes Bibliográficas:

- Diccionario Básico del deporte y la actividad física, tercera edición. Ed. Kinesis, 2002.
- DUMAZEDIER, J. Hacia una civilización del ocio. Ed. Estela Barcelona, 1964.
- GUTIERREZ, Santiago. Actividades Físicas Extraescolares. Editorial Inde Publicaciones, España 2003.
- HERNANDEZ, Roberto y otros. Metodología de la Investigación. Tercera Edición, 2006.
- MANUAL DE DUCACION FISICA Y DEPORTES, Editorial Océano.
- MATSUDO, V. Actividad Física: Pasaporte para la Salud.
- PÀZMIÑO, Iván. Metodología de la Investigación Científica. Editorial Tecnilibro C. Ltda..Quito, 1997.
- SILVA, Germán. Diccionario Básico del Deporte y la Educación Física, Tercera Edición, Editorial Kinesis, Colombia 2002.
- WAICHMAN, P. Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico. Buenos Aires: Editorial PW. 1993.

6.2 FUENTES DOCUMENTALES:

- MEMORIAS, I Congreso Cultura Física 1990.
- SANCHEZ, Luis. Incidencia del Sedentarismo Infantil en el Desarrollo Corporal de los Niños, Quito, 2004.

- Manifiesto de Sao Paulo para la Promoción de la Actividad Física en las Américas, 1998-1999.
- Folleto del Seminario sobre las Perspectivas del Deporte Escolar en la Provincia de Pichincha, 2002.

6.3 FUENTES ELECTRONICAS:

- www.EducacionMotriz.org
- www.turquito@infovia.com.ar
- <http://www.7estrellas.org/default.htm>
- Enciclopedia Encarta
- www.efdeportes.com
- www.monografias.com/trabajos/juegoafisica.shtml
- www.elpais.es/suplementos/salud/2001619/30deporte.html
- www.efdeportes.com/afd12/javierv.htm