

**ESCUELA POLITECNICA DEL EJÉRCITO
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES.**

**CARRERA DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA
ACTIVIDAD FISICA, DEPORTES Y RECREACION.**

**TESIS DE GRADO, PREVIA LA OBTENCION DEL TITULO DE
LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FISICA,
DEPORTES Y
RECREACION.**

TEMA:

**“ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN LAS
DESTREZAS MOTRICES BÁSICAS EN LOS CADETES DE 5 A 6 AÑOS DE
EDAD DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO MILITAR
ELOY ALFARO”.**

PROPUESTA ALTERNATIVA.

AUTOR:

DAVILA AYMACAÑA DIEGO GONZALO

**DIRECTOR DE TESIS
LIC. ALBERTO GILBERT**

**CODIRECTOR DE TESIS
LIC. ORLANDO CARRASCO**

SANGOLQUI

ECUADOR

2010

CERTIFICACIÓN

LIC. ALBERTO GILBERT

LIC. ORLANDO CARRASCO

CERTIFICAN:

Que el trabajo de investigación titulado, **“ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN LAS DESTREZAS MOTRICES BÁSICAS EN LOS CADETES DE 5 A 6 AÑOS DE EDAD DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO MILITAR “ELOY ALFARO”**

PROPUESTA ALTERNATIVA”, realizado por Diego Gonzalo Dávila Aymacaña, ha sido revisado prolijamente y cumple con los requisitos teóricos científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la ESPE, por lo que nos permitimos acreditarlo y autorizar a Diego Gonzalo Dávila Aymacaña para que lo sustente públicamente.

Sangolquí, de Agosto del 2010

DIRECTOR DE TESIS
LIC. ALBERTO GILBERT

CODIRECTOR DE TESIS
LIC. ORLANDO CARRASCO

CERTIFICACION

LIC. ALBERTO GILBERT

LIC. ORLANDO CARRASCO

CERTIFICAN:

Que el trabajo de investigación titulado, **“ANALISIS DE LA ACTIVIDAD FISICA Y SU INCIDENCIA EN LAS DESTREZAS MOTRICES BASICAS EN LOS CADETES DE 5 A 6 AÑOS DE EDAD DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BASICA DEL COLEGIO MILITAR “ELOY ALFARO” PROPUESTA ALTERNATIVA”**, realizado por Diego Gonzalo Dávila Aymacaña, consta de dos CD's adjuntos en su totalidad y cumple con los requisitos legales establecidos por la ESPE, por lo que nos permitimos acreditarlo y autorizar a Diego Gonzalo Dávila Aymacaña para que lo entregue en el Departamento de Ciencias Humanas y Sociales.

Sangolquí, de Agosto del 2010

DIRECTOR DE TESIS
LIC. ALBERTO GILBERT

CODIRECTOR DE TESIS
LIC. ORLANDO CARRASCO

AUTORIZACIÓN

Autorizo a la Escuela Politécnica del Ejército a la publicación o reproducción en la página Web de todas las ideas, criterios que constan en la presente Tesis de Grado **“ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN LAS DESTREZAS MOTRICES BÁSICAS EN LOS CADETES DE 5 A 6 AÑOS DE EDAD DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO MILITAR “ELOY ALFARO” PROPUESTA ALTERNATIVA”** que son de exclusiva responsabilidad de mi autoría.

Para constancia de lo anteriormente expresado firmo a continuación.

DIEGO GONZALO DAVILA AYMACAÑA

IV

AGRADECIMIENTO

A mi amado Dios, Jehová, por darme su bendición y su ayuda para culminar con éxito mi carrera profesional.

A mi amada esposa por su amor y su entrega total para apoyarme en todo momento de mi vida.

A mi madre por su incansable amor, sacrificio y ejemplo que han contribuido para que este momento de victoria profesional sea posible.

A mi hermana Katya y mi sobrino Kevin por demostrarme su ferviente apoyo, a mis suegros por haber confiado en mí y por darme su respaldo incondicional

A mi director y codirector por su disposición sincera al darme la oportunidad de tomar su capacidad y experiencia científica logrando así plasmar lo mejor de ellos en este trabajo.

A mi amigo Msc. Anthony Rendón por su colaboración que hicieron posible la confección y elaboración de este trabajo.

A todos ellos mi más sincero y eterno agradecimiento

DIEGO GONZALO DÁVILA AYMACAÑA

V

DEDICATORIA

A mi amado creador Jehová por haberme invitado a conocer su maravillosa personalidad y ayudarme a entender que lo más importante en nuestra vida es hacer su voluntad y no la nuestra. ¡Gracias! amado padre Jehová.

A mi esposa que es una gran bendición, por su amor, apoyo y paciencia que sacrificaron tiempo en beneficio del éxito de este objetivo profesional. Mi corazón te da las gracias.

A mi madre quien se entregó por completo durante muchos años para que pueda culminar mi carrera. ¡Mi admiración, respeto y amor por siempre será para Ella!

DIEGO GONZALO DÁVILA AYMACAÑA

VI

INDICE

CONTENIDOS	PÁGINAS
PORTADA	I
INFORACION LEGAL	II
AGRADECIMIENTO	V
DEDICATORIA	VI
INDICE	VII
INTRODUCCION	VIII

PRIMERA PARTE

EL PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1	Identificación del problema	1
1.2	Justificación de la investigación	2
1.3	Formulación del sistema de objetivos	3
1.3.1	Objetivo general	3
1.3.2	Objetivos específicos	3
1.4	Matriz de operacionalización de variables	4

VII

SEGUNDA PARTE

MARCO TEORICO

Capitulo I

2.1.1.	¿Que es motricidad?	5
2.1.1.1	Definición de motricidad gruesa	6
2.1.1.2	Definición de motricidad fina	7
2.1.1.3	¿Que es destreza motriz?	7
2.1.1.4	Definición básica de las destrezas motrices	9-11
	<ul style="list-style-type: none">• Gatear• Correr• Saltar• Reptar• Caer• Atrapar• Lanzar• Equilibrar• Bailar• Rodar• Derribar• Rodar• Escalar• Encestar• Conducir	

2.1.1.5	Componentes del aprendizaje motriz	12
	<ul style="list-style-type: none"> • Mecanismos de Percepción • Mecanismos de Decisión • Mecanismos de Ejecución 	

2.1.1.6	Beneficios de la motricidad	13
---------	-----------------------------	----

Capitulo II

2.2.1	La Actividad Física	15
2.2.2	¿Que es la actividad física?	15
2.2.3	La actividad física en niños/as de 5 a 6 años	16
2.2.4	Actividades físicas que desarrollan las destrezas	22-38

- Área Esquema Corporal
- Área Dominancia Lateral
- Área Temporo-Espacial
- Área Coordinación Dinámica
- Área Receptiva- Auditiva
- Área Receptivo Visual
- Área Expresión Manual
- Área Pronunciación
- Área Coordinación Viso Auditivo Motora

- Área Desarrollo Manual

2.2.5 Beneficios la actividad física 39-49

- Aparato Locomotor.
- Aparato cardiovascular.
- Aparato Respiratorio.
- Sistema Nervioso.
- Capacidades Coordinativas
- Capacidades Físicas
- Flexibilidad
- Resistencia
- Velocidad
- Fuerza

Capítulo III

2.3.1	Métodos para evaluar la motricidad	50
2.3.1.1	Caracterizaciones de habilidades motrices	52
2.3.1.2	Criterios sobre habilidades motrices	54
2.3.1.3	Resumen del análisis de test motrices	60

TERCERA PARTE

3.	Formulación del sistema de hipótesis	63
3.1	Hipótesis de trabajo	63
3.2	Hipótesis operacional	63
3.3	Hipótesis nula	63

CUARTA PARTE

4.	Marco metodológico	64
4.1	Tipo de investigación	64
4.2	Población y muestra	64
4.2.1	Descripción del universo	64
4.3	Instrumento de investigación	65
4.4	Validez	65
4.5	Recolección de datos	65
4.6	Análisis estadístico de los datos	65
4.7	Batería de test	66

QUINTA PARTE

5.	Marco administrativo	71
5.1	Recursos	71
5.1.1	Recurso humano	71
5.1.2	Recursos materiales	72
5.2	Factibilidad de la investigación	73
5.3	Financiamiento	73
5.4	Presupuesto	74

SEXTA PARTE

6.1	Análisis estadístico de cada destreza	75
6.2	Cuadro general de desarrollo motriz	81
6.3	Grafico comparativo del Pre y el Post- test	82
6.5	Análisis correlacional	83

SEPTIMA PARTE

7	Propuesta alternativa	84
7.1	Introducción	84
7.2	Justificación	85
7.3	Objetivos	86
7.3.1	Objetivo general	86
7.3.2	Objetivos específicos	86
7.4	Fundamentación teórica de la propuesta	87
7.4.1	Diseño del programa de actividades físicas	87
7.4.2	Respetar las limitaciones	87
7.4.3	Respetar peculiaridad	87
7.4.4	Evitar la sobrecarga	87
7.4.5	Respetar las individualidades	87
7.4.6	Adaptar la clase	88
7.4.7	La preparación	88
7.4.8	Progresar gradualmente	89
7.4.9	Seguridad de equipos e instalaciones	89
7.4.10	Estructura de la clase	90
	<ul style="list-style-type: none">• Parte inicial• Parte principal• Vuelta a la calma	
7.4.11	Cuidados especiales	91

7.5	Estructura de curricular	95
7.5.1	Plan	95
7.5.2	Programa	95
7.5.3	Proyecto	95
7.5.4	Didáctica	96
7.5.5	Diagnostico	96
7.5.6	Objetivos	97
7.5.7	Destrezas	97
7.5.8	Contenidos	97
7.5.9	Contenidos para primero año de educación básica	98
7.6	Recomendaciones metodológicas	99
7.6.1	Investigación Diagnostica	99
7.6.2	Motivación	99
7.6.3	Planificación	99
7.6.4	Procesos pedagógicos	99
7.6.5	Estrategias metodológicas	101
7.6.6	Recursos	102
7.6.7	Gráficos estructuras didácticas	103
	<ul style="list-style-type: none"> • El muro • La escalera • La serpiente • El laberinto • La viga de equilibrio 	

- El ascensor
- La tela de araña
- La guarida del lobo
- El río
- La trinchera

7.7	Evaluación	108
7.7.1	Comportamiento	108
7.7.2	Progreso motor	109
7.7.3	Rendimiento motor	109
7.7.4	Conocimiento y creatividad	110
7.8	Calculo del tiempo de clases	110
7.8.1	Matriz de concreción de contenidos	112
7.8.2	Propuesta de actividades motrices	113
7.9.	Factibilidad de la propuesta	119
7.9.1	Recursos humanos	119
7.9.2	Recursos materiales y medios para la aplicación de la propuesta	119
7.9.3	Tiempo de duración de la propuesta	120
7.9.4	Metodología de trabajo	120
7.9.5	Descripción de la propuesta	121

7.9.6	Análisis de la propuesta	134
7.9.7	Conclusiones y recomendaciones	136
7.9.8	Bibliografía	138

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo tiene como objetivo comprobar la incidencia que tiene un conjunto de actividades físicas pedagógicamente diseñadas en el desarrollo motriz de los cadetes de primer año de escuela básica del Colegio Militar Eloy Alfaro.

¿Como lo realizaremos?

Diseñando un plan de actividades físicas compuesto y organizado en 12 planes que tendrán una duración de 12 semanas en las que encontraremos variaciones y dinámica en la planificación, explicación y aplicación de las acciones físicas.

Aplicaremos la unidad didáctica correspondiente al trimestre y observaremos el desarrollo de las destrezas midiendo el tiempo en que se tarda en realizar una tarea específica asignada.

Analizando los resultados de las destrezas desarrolladas en los cadetes de la Institución mediante la evaluación motriz aplicada a 84 cadetes antes y después de la ejecución del plan de actividades físicas.

El Ministerio de Educación del Ecuador “MEC” en “El Plan Decenal de Educación del Ecuador 2006-2015”, del apartado “Política 1 Universalización de la Educación Infantil de 0 a 6 Años de Edad” dice:

“Los primeros años representan el momento más adecuado para ofrecer una educación temprana de calidad ya que en ese periodo se desarrolla la inteligencia afectiva, cognitiva, psicomotriz y desarrolla su identidad”.

La Cultura Física juega un papel rector para la formación de destrezas y habilidades que los niños y niñas en estas edades realizan, por tal motivo la ley y la moral nos obliga a los profesionales de la educación específicamente a los especializados en el desarrollo físico, contribuir año tras año con investigaciones que aporten de manera significativa al mejoramiento profesional del docente del área de educación física.

El Colegio Militar Eloy Alfaro siendo siempre una institución que es líder y ejemplo en el cumplimiento de leyes y normas que rigen a la educación del país, además de ser una de las Instituciones educativas más prestigiosas y una de las pocas con más de 109 años de existencia ha acogido mi investigación que contribuirá con seguridad a la excelencia de la educación en la Institución.

La Educación Física en el Colegio Militar Eloy Alfaro ha sido un factor determinante en la formación integral del ser humano. Por tal motivo experto en la materia y Autoridades de la Institución, han contribuido a que este proyecto se realice.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo tiene como objetivo comprobar la incidencia que tiene un conjunto de actividades físicas pedagógicamente diseñadas en el desarrollo motriz de los cadetes de primer año de escuela básica del Colegio Militar Eloy Alfaro.

¿Como lo realizaremos?

Diseñando un plan de actividades físicas compuesto y organizado en 12 planes que tendrán una duración de 12 semanales en las que encontraremos variaciones y dinámica en la planificación, explicación y aplicación de las acciones físicas.

Aplicaremos la unidad didáctica correspondiente al trimestre y observaremos el desarrollo de las destrezas midiendo el tiempo en que se tarda en realizar una tarea específica asignada.

Analizando los resultados de las destrezas desarrolladas en los cadetes de la Institución mediante la evaluación motriz aplicada a 84 cadetes antes y después de la ejecución del plan de actividades físicas.

El Ministerio de Educación del Ecuador “MEC” en “El Plan Decenal de Educación del Ecuador 2006-2015”, del apartado “Política1 Universalización de la Educación Infantil de 0 a 6 Años de Edad” dice:

“Los primeros años representan el momento más adecuado para ofrecer una educación temprana de calidad ya que en ese periodo se desarrolla la inteligencia afectiva, cognitiva, psicomotriz y desarrolla su identidad”.

La Cultura Física juega un papel rector para la formación de destrezas y habilidades que los niños y niñas en estas edades realizan, por tal motivo la ley y la moral nos obliga a los profesionales de la educación específicamente a los especializados en el desarrollo físico, contribuir año tras año con investigaciones que aporten de manera significativa al mejoramiento profesional del docente del área de educación física.

El Colegio Militar Eloy Alfaro siendo siempre una institución que es líder y ejemplo en el cumplimiento de leyes y normas que rigen a la educación del país, además de ser una de las Instituciones educativas más prestigiosas y una de las pocas con más de 109 años de existencia ha acogido mi investigación que contribuirá con seguridad a la excelencia de la educación en la Institución.

La Educación Física en el Colegio Militar Eloy Alfaro ha sido un factor determinante en la formación integral del ser humano. Por tal motivo expertos en la materia y Autoridades de la Institución, han contribuido a que este proyecto se realice.

PRIMERA PARTE

EL PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1 IDENTIFICACION DEL PROBLEMA

En el mundo actual, en el cual las exigencias laborales y de estudio nos demandan un ritmo de vida bastante acelerado, el deseo de alcanzar el éxito obtener un mejor estatus económico y social, ha producido un descuido en el aspecto personal y familiar de la sociedad. *En la actualidad se tiene menos tiempo para realizar actividades físicas*, ejercicios que ayuden al cuerpo humano a relajarse y disminuir las tensiones acumuladas en este por efecto de la presión y el trabajo.

Este fenómeno también ha afectado a la familia, y principalmente a los niños. Los niños están sometidos a una gran presión y a la vez a una jornada casi monótona, que requiere de esfuerzo tanto físico como mental. En la semana los niños deben realizar actividades como: ir a la escuela en las mañanas, mantenerse en el aula de clases por toda la mañana y parte de la tarde recibiendo dictados y realizando lecturas, en la tarde retorna a casa y tomar sus alimentos, luego realizan sus tareas para el siguiente día y así se consume el día sin tener la oportunidad de realizar alguna actividad física. Los fines de semana los padres también suelen trabajar, además con la televisión los niños ya no necesitan salir de casa para entretenerse. Esto ha provocado que se

encuentre en los niños altos niveles de estrés y bajos niveles de respuesta física y de habilidades motrices.

Con lo anteriormente analizado se debe mencionar que LA UNIDAD EDUCATIVA EXPERIMENTAL COLEGIO MILITAR “ELOY ALFARO”, no es la excepción. Los cadetes realizan las mismas actividades durante el periodo de clases de lunes a viernes, esto se suma a una deficiente calidad de actividades físicas.

1.2 JUSTIFICACION DE LA INVESTIGACION

El Colegio Militar reconoce la importancia de formar una base motriz sólida que le permita al cadete cumplir con las exigencias académicas y disciplinarias propias de la institución, de esta manera proyectar con éxito al cadete-bachiller al buen desenvolvimiento de su actividad universitaria y profesional.

Por tal razón el área de cultura física de la Institución y mi persona mediante el FODA detectamos que hace falta en realidad una reingeniería con el objetivo actualizar un programa de actividades que desarrollen profundamente las destrezas físicas.

En este sentido se llega a la conclusión que se debe desarrollar un plan estratégico para lograr eficiencia y eficacia en el trabajo con los cadetes de la Institución, teniendo como objetivo elevar la calidad de educación de la Unidad Educativa Colegio Militar Eloy Alfaro.

Empezando como es debido desde las bases se ha tomado como línea de partida al nivel primario, específicamente educación inicial y el primer año de escuela básica.

Además esta investigación nos permitirá sentar una base para próximos proyectos relacionados con el progreso motriz .

1.3 FORMULACIÓN DEL SISTEMA DE OBJETIVOS

1.3.1 OBJETIVO GENERAL

Diseñar un plan de actividades físicas para el desarrollo de la motricidad en los cadetes del primer año de escuela básica del Colegio Militar Eloy Alfaro

1.3.2 OBJETIVO ESPECÍFICO

- Constatar el aumento de los niveles de destreza motriz
- Dar una propuesta alternativa al desarrollo de las destrezas motrices básicas.

1.4 MATRIZ DE OPEACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

OPERACIONALIZACION DE VARIABLES E INDICACORES.

VARIABLES E INDICADORES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES O CATEGORÍAS	SUBDIMENSIONES	INDICADORES
Actividades físicas	Es el medio que permite generar niveles de rendimiento en diversas áreas	Act. Físicas en centros educativos Act. Físicas en centros de enseñanza deportiva Act. Física en centros de alto rendimiento deportivo. Act. Física en centros de Recreación y Turismo.	Act. Físicas a nivel pre-básico o educación inicial. Act. Físicas a nivel educación básica. Act. Físicas a nivel bachillerato o diversificado Act. Físicas a nivel universitario	Test
Destrezas motrices	Es la capacidad adquirida, de reproducir movimientos musculares con el máximo de certeza y frecuencia, además con el mínimo de gasto de tiempo y energía.	Motricidad Gruesa Motricidad Fina	Correr Saltar Reptar Atrapar Lanzar Equilibrar Rodar Rolar Escalar	Test

Definición obtenida de 1)Seirul Lo,F. 2)Publicación Kidsheadth.org. 3)Manual del examen psicológico de Zazzo Eaton, W.O. 4)Childhood sex differences in motor performance and activity level: findings and implications.5) MSc. Posso Diseño Curricular Área Cultura Física 2005.

SEGUNDA PARTE

MARCO TEORICO

CAPITULO I

2.1.1 ¿QUE ES MOTRICIDAD?

Es definida como el conjunto de funciones nerviosas y musculares que permiten la movilidad y coordinación de los miembros, el movimiento y la locomoción.

Para entender qué es la motricidad, tenemos que empezar por definir al movimiento y conocer qué son los patrones de movimiento, así como los patrones fundamentales o básicos de movimiento. A partir de 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, 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.

2.1.1.1 DEFINICIÓN DE MOTRICIDAD GRUESA

Se refiere al control de los movimientos musculares generales del cuerpo o también llamados en masa, éstas llevan al niño desde la dependencia absoluta a desplazarse solos. (Control de cabeza, Sentarse, Girar sobre sí mismo, Gatear, Mantenerse de pie, Caminar, Saltar, Lanzar una pelota. Repta, Tregar, Equilibrar, Coordinar)

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 destreza motriz.

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

2.1.1.2 DEFINICIÓN DE MOTRICIDAD FINA

Comprende todas aquellas actividades del niño que necesitan de una precisión y un elevado nivel de coordinación. Esta motricidad se refiere a los movimientos realizados por una o varias partes del cuerpo, que no tiene una amplitud sino que son movimientos de mas precisión. Se cree que la motricidad fina se inicia al año y medio, sin ningún aprendizaje, empieza a poner objetos pequeños en un bote. La motricidad fina implica un nivel elevado de maduración ya que hay diferentes niveles de dificultad y precisión.

2.1.1.3 ¿QUE ES DESTREZA MOTRIZ?

Es la capacidad adquirida de reproducir movimientos musculares con el máximo de certeza y frecuencia, además con el mínimo de gasto de tiempo y energía, podemos asentar que las destrezas 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 del aprendizaje posterior. Estas destrezas pueden servir de plataforma para aprender y desarrollar situaciones más complejas y elaboradas de movimiento. Como ejemplo podemos mencionar como una destreza 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.

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 destrezas motrices básicas. Al respecto, expertos dividen 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 destrezas 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 las destrezas motrices, 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.

2.1.1.4 ENUNCIACIÓN Y DEFINICIÓN BASICA DE LAS DESTREZAS MOTRICES

GATEAR: Es la acción de desplazarse sobre una superficie usando las manos y las rodillas.

CORRER: Es moverse de un lugar a otro de forma rápida de manera que los pies se separen del suelo durante un momento entre un paso y el otro

SALTAR: Es levantarse de la superficie y mantenerse suspendido en el aire unos segundos con el impulso de las piernas y brazos para sobrepasar y un obstáculo y caer en el mismo lugar u otro.

REPTAR: Se dice de la acción de desplazarse con la ayuda de brazos y piernas en posición cubito ventral apoyando el 90 % del cuerpo.

CAER: Es bajar de forma adecuada de un lugar a otro sin causarse daño.

ATRAPAR: La acción de prender un objeto suspendido en el aire con las manos sin que se caiga al suelo.

LANZAR: Impulsar con fuerza un objeto para enviarla o proyectar en una dirección generalmente al aire.

EQUILIBRAR: Es estabilizar un conjunto de movimientos procurando que ningún elemento de los que la integran exceda y llegue a desproporcionar y se deforme la acción.

BAILAR: Mover el cuerpo siguiendo el ritmo de una pieza musical

NADAR: Es desplazarse realizando movimientos técnicos dentro del agua.

RODAR: Es desplazarse girando el cuerpo sobre una superficie

DERRIBAR: Hacer caer objetos

ROLAR: Es impulsarse hacia adelante o atrás con la piernas y las manos apoyadas en el suelo con el cuello, abdomen y rodillas flexionadas

ESCALAR: Es la acción de trepar hacia una cúspide y bajar de ella

ENCESTAR: Embocar con un objeto dentro de un recipiente lanzando o rodando desde una distancia específica.

CONducIR: Dirigir con las manos o pies un objeto hacia un lugar determinado.

2.1.1.5 COMPONENTES DEL APRENDIZAJE MOTRIZ.

El punto de partida en el proceso del aprendizaje es la descripción de la tarea, es decir, cuales son los mecanismos a través de los cuales el niño aprende y realiza esquemas motores y adaptaciones motrices a su entorno.

Cuando el educador va enseñar una tarea motriz han de ser las propias características de la misma tarea las que deban determinar la estrategia didáctica ha seguir además de tener en cuenta la complejidad de la tarea, el educador también ha de contemplar el momento de aprendizaje que se encuentren los niños. Para establecer una secuencia coherente en sus programaciones necesita analizar los mecanismos de percepción, decisión y ejecución que componen el aprendizaje motriz y que se dan en cada tarea con el fin de que tanto el aprendizaje como su intervención, en caso de dificultad y o error puedan ser corregidos, sabiendo donde, como y cuando actuar.

a) Mecanismo de Percepción

El espacio conocido, es el lugar que tiene como fin el lograr que el aprendizaje sea simple, atractivo, estable y confiable. Ejemplo; patio de cemento, patio de césped.

El entorno diferente, este componente es mas complejo que el anterior por las dificultad que propone por las mismas necesidades motrices que se va desarrollando. Ejemplo: coliseo, gimnasio.

El ambiente menos usual, se puede programar tareas más complejas y con materiales mas complejos aumentando así los estímulos externos. Ejemplo la piscina, cama elástica.

Percepción espacial y la orientación gira en torno niño y se considera el centro de todo.

Son ya capaces de tener otro punto de vista situando los objetos en relación unos con otros.

La evolución de la orientación espacial es notoria ya que los niños pueden orientarse estando en movimiento tanto ellos como los demás. Ejemplo carrera de ensacados.

La atención al inicio del aprendizaje es fluctuante, dispersa, pero después la atención se fortalece siempre que las tareas no exijan una complejidad elevada de percepción espacio- temporal.

b) Mecanismo de Decisión

Elección de respuesta, esta en posición de elegir la respuesta motriz mas adecuada a sus posibilidades, tomando en cuenta que para este mecanismo funcione se debió haber enseñado el mayor arsenal motriz posible. Ejemplo: diferentes formas de pasar un obstáculo.

Elaboración de un esquema motor nuevo, crea posibilidades motrices, elabora diferentes estrategias para dar respuesta motriz económica y eficaz en grupo o individualmente, adaptando a las circunstancias la más apropiada. Ejemplo: recorre un conjunto de 10 ejercicios de destreza motriz gruesa en el menor tiempo posible.

c) Mecanismo de Ejecución

Brindar mayor importancia al componente cualitativo Ejemplo: correr bien antes que correr mucho.

Aplicación de esquemas corporales adecuados a cada situación concreta y se pide calidad de ejecución las destrezas ya adquiridas. Ejemplo: yo camino en mi carril y tu caminas en tu carril, ese es tu cono este es mi cono, todos saltamos sobre un pie.

Mayor coordinación, equilibrio y dominio motor en la ejecución de las destrezas. Caminar por la viga de equilibrio, conducir el balón con los pies, botear un a pelota de tenis o de plástico No.5

2.1.1.6 BENEFICIOS DE LA MOTRICIDAD EN NIÑOS DE 5 A 6 AÑOS DE EDAD.

Contribuyen al fortalecimiento de su organismo y su desarrollo intelectual y educativo en general

- Mejora el rendimiento escolar, favorable para un mejor ambiente familiar que a largo plazo repercute en las emociones y acciones positivas de cada uno de los integrantes de un hogar.
- Aumenta los niveles de percepción auditiva, importante para la comunicación ya que permite decodificar y codificar la información recibida, a la vez que tiene mayor capacidad de exteriorizar sus ideas y sentimientos a otros.

- Evita efectos negativos en el aprendizaje de la lectura produciendo inversiones y confusiones de palabras e ideas.
- Incrementa los parámetros de coordinación dinámica y estática, positivo para la ejecución de técnicas deportivas, artísticas, técnicas de manipulación instrumental.
- Desarrolla la orientación témporo-espacial fundamental para la lecto-escritura

Capítulo II

2.2.1 LA ACTIVIDAD FÍSICA

2.2.2 ¿QUE ES LA ACTIVIDAD FÍSICA?

Es definida como cualquier movimiento producido por la contracción muscular esquelética. Esta actividad sometida o encuadrada dentro de procesos biomecánicos y/o bioquímicas genera una serie de respuestas corporales que van a promover estados de salud variado como también niveles de rendimiento físico de diversa dimensión. Estos resultados van a depender en primer lugar de la calidad de respuesta al ejercicio que posea el sujeto (*entrenabilidad*) de una gran dependencia genética sin guardar relación con sexo, edad o raza y del tipo de ejercicios (*continuos o intermitentes*) y de la intensidad con que este tipo de ejercicios se ejecuten.

Los tipos de ejercicios, la metodología así como el programa de ejercicios específicos, dependerá del grupo al que va dirigido si son niños, jóvenes, adultos, turistas, etc.

En este sentido tomando en cuenta que los intereses son diversos, el estado organiza departamentos que puedan atender estas necesidades, mediante los diferentes estamentos de gobierno como el Ministerio de Educación y Cultura Ministerio de Turismo, Ministerio del Deporte y Recreación, Federación Deportiva del Guayas, Federación Ecuatoriana de Fútbol, la Concentración Deportiva de Pichincha, Federación Deportiva Estudiantil de Pichincha, etc.

En el caso de nuestra investigación el Ministerio de Educación y Cultura es quien legisla y norma las actividades de diseño de actividades, tanto en la planificación institucional (P.C.I.) como en la curricular por áreas.

2.2.3 LA ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS DE 5 A 6 AÑOS DE EDAD

Las edades de 5 a 6 años constituyen el grupo terminal de la etapa preescolar. La continuidad del proceso de la educación motriz iniciado desde el primer año de vida hasta este grupo de edad, debe garantizar que los pequeños adquieran las vivencias y conocimientos elementales que los preparen para la Escuela y para la vida.

Lo anterior significa que la preparación del niño(a) no debe centrarse en los grupos finales del preescolar o sea en la etapa anterior a la vida escolar, sino desde los primeros años, pues las influencias educativas que se ejercen en cada grupo de edad por las que va transitando el pequeño, tanto en las instituciones infantiles como en el seno del hogar, potencian su desarrollo en todas las esferas: motriz, cognitiva y afectiva. Las vivencias que el niño(a) adquiere en cada uno de los grupos etáreos, posibilitan la adquisición de conocimientos y habilidades que son básicos para los años que continúan.

La etapa preescolar es un periodo sensitivo para el aprendizaje y en la misma se forman los rasgos del carácter que determinan la personalidad del individuo. Las experiencias cognitivas y motrices de que se apropia el niño(a) en estas edades, si además están acompañadas por la afectividad que este necesita: cariño, buen trato, atención etc., garantizan el desarrollo armónico e integral como máxima aspiración de la educación.

Por la importancia que reviste lo planteado se ha pretendido brindar, mediante esta investigación, propuestas metodológicas que propicien informaciones básicas para educadores y padres, que los oriente como estimular actividades

con los pequeños infantes, sin que peligre una aceleración del desarrollo, sino con el fin de contribuir a que este ocurra normalmente, por supuesto respetando la evolución de la ontogénesis.

Los niños y las niñas entre los 5 y 6 años dominan todos los tipos de acciones motrices, por tal motivo tratan de realizar cualquier tarea motriz sin considerar sus posibilidades reales: trepan obstáculos a mayor altura, se deslizan por pendientes elevadas, les gusta mantenerse en equilibrio pasando por superficies altas y estrechas, saltan desde alturas, etc.

Comienzan a diferenciar los más diversos tipos de movimientos, a combinar unas acciones con otras: correr y saltar un obstáculo, correr y golpear pelotas, conducir objetos por diferentes planos, lanzar y atrapar objetos, etc. Demuestran gran interés por los resultados de sus acciones y se observa un marcado deseo de realizarlas correctamente, aunque no es objetivo de la enseñanza en esta edad que los resultados se logren de forma inmediata y mucho menos que siempre alcancen el éxito, pues los logros se van obteniendo en la medida que el niño(a) se adapta a las nuevas situaciones motrices y va adquiriendo la experiencia motriz necesaria para ir regulando sus movimientos.

La riqueza de movimiento que poseen los pequeños en este grupo de edad no solo se basa en el aumento de la complejidad y dificultad de las habilidades motrices básicas logradas en la edad anterior (4 a 5 años), sino también en el interés por la realización de actividades que pudieran estar más vinculadas a habilidades pre-deportivas relacionadas con el Ciclismo, Patinaje, Natación,

Actividades en la naturaleza como: caminatas largas y de orientación, juegos, campamentos, etc.

Considerando que el avance en la esfera motriz del desarrollo ocurre paralelamente con los logros alcanzados en la esfera cognitiva y afectiva, exponemos a continuación una breve caracterización con relación a estas esferas.

Es necesario aclarar que la referencia que se expone se refiere a niños y niñas con un desarrollo normal y constituyen una aproximación basada en observaciones a grandes grupos, pero no se debe dejar de considerar que aunque existen características comunes a todos los niños en un grupo de edad, hay que tener en cuenta las particularidades individuales que pueden coincidir o no con lo que a continuación se expresa.

La atención a las diferencias individuales es el mayor reto de la pedagogía, por lo que todo educador debe ser capaz de tener un diagnóstico de cada niño(a) para intervenir a tiempo en su desarrollo o simplemente respetar y ser paciente con lo que está sucediendo en la evolución de determinados casos, que no siempre están asociados a problemas en el desarrollo.

Con relación a la esfera intelectual, el lenguaje del preescolar de 5 a 6 años es mucho más fluido y coherente que en el grupo de edad anterior, les gusta conversar, expresar lo que piensan, conocer por qué sucede uno u otro fenómeno de la naturaleza o de la vida social, por lo que constantemente preguntan todo lo que observan. Establecen buena comunicación tanto con los

adultos como con otros niños(as) y comprende que hay cosas que puede y que no puede hacer.

Son capaces de apreciar lo bello de la naturaleza, mostrando sensibilidad a los animales, flores, paisajes, cambios naturales: la lluvia, puesta del sol, el arco iris, y muestran gran emoción ante estos. Una de las particularidades del sistema nervioso que se destaca en los niños y niñas de estas edades es la gran emocionalidad que demuestran ante cualquier tipo de acontecimiento, manifestando reacciones que en ocasiones pueden sorprender a los adultos, pues se ríen sin control, realizan expresiones corporales exageradas, dentro de otras.

Aprecian las variaciones de la forma, el color, el tamaño de los objetos y establecen nociones de contrastes elementales como: alto- bajo, grande-chico, largo- corto, ancho-estrecho, dentro de otros y estas nociones las aplican a las acciones motrices. Ejemplo: Caminan con pasos largos y cortos, saltan lento y rápido, lanzan lejos y cerca, caminan delante o detrás del amiguito.

Participan activamente en las actividades en grupos, de carácter social y también en las del seno familiar y les gusta ser elogiado y que reconozcan sus actuaciones. El niño(a) de 5 a 6 años es muy independiente, capaz de vestirse solo, realizar sencillas encomiendas laborales como: sembrar semillas y plantas, regarlas, recoger y ordenar objetos y también organizan juegos más complejos, tanto de roles como motrices, imitando en estos las actividades de los adultos: hacen de chofer, piloto de avión, enfermera, constructor y estos roles se acompañan de un argumento que se mantiene durante un largo tiempo mientras están motivados y concentrados en su juego.

Los ámbitos que trabaja y desarrolla la motricidad (esquema corporal, orientación espacio-temporal, lateralidad, y otros) adquieren para el preescolar de 5 a 6 años un significado mayor gracias al desarrollo cognoscitivo alcanzado, ejemplo: en el concepto de la lateralidad son capaces de orientarse a la derecha y a la izquierda, no solo con relación a su propio cuerpo sino también con el de otros niños y con los de objetos a distancia, que con una simple indicación del adulto, son capaces de discriminar su ubicación. También establecen una mejor relación espacio-temporal, pues se desplazan hacia diferentes direcciones y al mismo tiempo varían el ritmo del desplazamiento realizándolo lento o rápido.

Las principales características motrices del niño y la niña de 5 a 6 años se exponen a continuación como resultado de observaciones realizadas en un estudio de la motricidad en los diferentes grupos etéreos (C. González 1997)

En este grupo de edad se observa una gran explosión en el desarrollo de las capacidades motrices, manifiesta en las habilidades motrices básicas ejecutadas con mayor calidad, ejemplo: el niño lanza más lejos, corre más rápido y demuestra mayor coordinación, equilibrio, ritmo y orientación, en la ejecución de los movimientos.

Las capacidades coordinativas se manifiestan al saltar, caminar y correr combinadamente: lateralmente, hacia atrás, hacia arriba, abajo. Mantienen muy bien el equilibrio al caminar por vigas y muros de diferentes formas. También trepan y escalan una mayor distancia y con buena coordinación.

Son capaces de combinar acciones más complejas como lanzar, rebotar y atrapar la pelota, rodar aros por el piso y pequeñas pelotas por planos estrechos. El atrape de la pelota lo realizan con ambas manos sin requerir el apoyo del pecho como sucedía en el grupo de edad anterior.

Son capaces de percibir el espacio al saltar una cuerda o lanzar una pelota. También regulan sus movimientos al lanzar a un objeto a distancia y les gusta correr para pasar saltando un obstáculo a pequeña altura. Realizan saltos de longitud cayendo con semiflexión de las piernas y buena estabilidad.

Saltan con un pie y con los dos y ejecutan saltillos laterales y hacia atrás. Realizan la reptación (arrastrarse) con movimientos coordinados de brazos y piernas no sólo por el piso, sino también por arriba de bancos.

Consideramos oportuno reiterar que es importante tener en cuenta que aunque los niños pasan por estadios similares a lo largo de su desarrollo, se deben considerar que las características generales expresadas pueden variar en cada niño de acuerdo a sus particularidades individuales. Por ejemplo algunos niños pueden manifestar niveles de desarrollo que están por encima o por debajo de lo expresado.

A continuación se brindan tres ejemplos de ejercicios de actividad motriz que se pueden organizar con los preescolares de este grupo de edad. Estos constituyen ejemplos que pueden ser modificados o enriquecidos por los educadores de acuerdo a las particularidades y desarrollo de sus niños y niñas.

2.2.4 ACTIVIDADES FÍSICAS QUE DESARROLLAN LAS DESTREZAS

MOTRICES CLASIFICADA POR ÁREAS

En este estudio proporcionaremos alguna actividades profundamente estudiadas para le beneficio de la comunidad educativa. (Funciones Básicas UTE 4 2006)

La dividiremos por áreas:

Área Esquema Corporal

Área Dominancia Lateral

Área Temporo-Espacial

Área Coordinación Dinámica

Área Receptiva- Auditiva

Área Receptivo Visual

Área Expresión Manual

Área Pronunciación

Área Memoria Secuencial Auditiva

Área Coordinación Viso Auditivo Motora

ÁREA ESQUEMA CORPORAL

- **Objetivo:** Propiciar el desarrollo del esquema corporal como pilar fundamental del proceso de aprendizaje de los niños en los primeros años.

Fundamentación Científica:

Según Le Boulch: “El esquema corporal es como una institución de conjunto o un conocimiento inmediato, que nosotros tenemos de nuestro cuerpo, en

estado estático o en movimiento, en relación con el y con los objetos que le rodean.

El esquema corporal, es el resultado de las experiencias motrices, de las informaciones que le proporcionan los órganos de los sentidos y todas las sensaciones que surgen en el movimiento corporal y de la relación con su medio; es un aprendizaje en el cual las experiencias juegan un papel fundamental.

Un esquema corporal mal definido distorsionado entraña un déficit de la relación “sujeto mundo exterior” que se traduce sobre el plano de la percepción y la mala estructura espacio-temporal, base fundamental para el proceso de lecto-escritura. En la motricidad se presenta como torpeza e incoordinación.

Actividades:

- Caminar diferentes formas: talones, puntillas, lados de los pies, descalzos
- Recorrer, ubicando manos, pies y cuerpo sobre líneas rectas y quebradas
- Caminar libremente por el espacio físico total y parcial en forma individual y por parejas
- Caminar adelante y atrás en forma recta
- Gatear adelante hacia atrás subir y bajar gradas
- Subir la rodilla flexionada a la altura del pecho
- Caminar con un libro en la cabeza, una caja, una funda de granos
- Peinarse, lavarse, tocarse, pronunciar el nombre

- Mover los ojos, boca, lengua, nariz, frente, mejillas, cuello, cejas, pestañas, pecho, abdomen, cintura, cadera, espalda
- Señalar en un maniquí las partes del cuerpo
- Acostarse en el suelo o papel y contornear el cuerpo con tiza o marcador.
- Escuchar y sentir los sonidos del cuerpo; respiración pulso, circulación
- Realizar juegos de imitación animales, personajes.
- Agrupar los niños a los niños de acuerdo a características
- Seguir ritmos rápidos, lentos con diferentes partes del cuerpo: palmas, pies
- Saltar sobre pequeños obstáculos
- Movimiento del cuerpo con música
- Erguirse con un apoyo externo que los ayude a mantener la verticalidad
- Sentarse en sitios de diferente forma y textura
- Sentarse variando la posición de las piernas: cruzadas, colgadas, extendidas.
- Acostarse en diferentes objetos: pelotas, césped, concreto.
- Desplazarse gateando, caminando, corriendo, saltando, marcando: lento silencioso, rápido, hacia adelante, atrás, pasos grandes, pequeños,

AREA DOMINANCIA LATERAL

Objetivo: Desarrollar adecuadamente en los niños el proceso de definición de la lateralidad en el periodo adecuado para prevenir dificultades de aprendizaje.

Fundamentación Científica:

Lateralidad es el predominio de un hemisferio cerebral sobre el otro en el individuo, si: el izquierdo en los diestros, el derecho en los zurdos y el predominio de los dos hemisferios en los ambidiestros.

La dominancia lateral es el dominio funcional de un lado del cuerpo sobre otro, y para que el niño tenga conciencia de la existencia de un lado derecho e izquierdo y que lo proyecte al mundo que lo rodea necesitamos la direccionalidad que es la proyección de la lateralidad en el espacio, así el niño toma conciencia de las nociones Izquierdo, derecho, arriba, abajo, delante atrás.

La lateralidad se examina a nivel de ojo, mano y pie a través de gestos y actividades de la vida diaria, durante la primera infancia un hemisferio domina al otro y solo después de la primera década de vida la dominancia queda establecida.

Actividades:

- Rotar la cabeza a la derecha e izquierda
- Juego de rayuela
- Subir escaleras tomando el pasamano con la mano dominante
- Elevar dos segmentos del cuerpo del mismo lado
- Realizar ejercicios de direccionalidad con objetos pelota arriba, dentro, afuera, arriba, abajo
- Colocar un distintivo en la mano derecha durante un tiempo determinado con el propósito de realizar ejercicios mediante la asignación de consignas, canciones y rimas relacionadas con la mano señalada

- Con los ojos vendados pedirles que encuentren objetos que se encuentran a la derecha de la sala.
- Señalar a un amigo que este de espaldas su lado derecho e izquierdo
- Exprimir y manipular pelotas de hule o esponjas con la mano y pie dominantes
- Hacer papel, masa, algodón, plastilina alternando las manos
- Rodar objetos con la mano dominante
- Acarrear objetos con la mano dominante
- Derribar objetos con la mano dominante
- Introducir agua, semillas dentro de una botella de plástico de medio litro.
- Jugar a contar secretos, cuentos, historias, al teléfono dañado usando al lado dominante
- Escuchar el tica-tac del reloj
- Dibujar en el suelo figuras geométricas, animales, medios de transporte y pedirle al niño que se coloque dentro que salte a la derecha, izquierda, al frente, atrás, afuera dentro.

ÁREA TEMPORO-ESPACIAL

Objetivo: Desarrollar la orientación temporo-espacial como base del proceso de la lecto –escritura

Fundamentación Científica:

Dentro de las investigaciones científicas, se ha probado que la noción de espacio y tiempo se elabora y construye a través de las acciones y de la interpretación de una gran cantidad de datos sensoriales.

La organización espacial se halla íntimamente relacionada con el esquema corporal. Puede entenderse como la estructuración del mundo externo, que primeramente se relaciona con el Yo y luego con otras personas y objetos que se hallen en situación estática o en movimiento

Batlle (1994), aporta: “El desarrollo de actividades para el conocimiento espacial pretende potenciar en el niño la capacidad de reconocimiento del espacio que ocupa su cuerpo y dentro del cual es capaz de orientarse”.

Las primeras clasificaciones complejas acerca de las nociones espaciales aparecen con Piaget (1948), quien fundamenta y expone que la adquisición de la orientación en el espacio se da en tres etapas: Espacio topológico, Espacio euclidiano, Espacio proyectivo o racional.

Actividades:

- Jugar al viaje espacial; se dibuja una luna, sol, estrellas, planetas y se ubica arriba, lejos, dentro, fuera, derecha, izquierda, siendo el lugar de referencia uno de los elemento dibujados y se cambia el lugar de referencia de acuerdo a las necesidades de los niños. La variación es con un barco o avión y viajan por el mundo previamente se dibuja un mapa mundial o del país con tiza de 20 m de la largo X 20m la ancho.
- Realizar un juego todos los niños se ubican debajo de la mesa, los niños delante de las niñas los niños detrás de las sillas las niñas los lejos de las puertas, los niños cerca de la pizarra,
- Poner al os niños uno frente al otro con una cuerda mirando al compañero coloque la cuerda arriba del otro, adelante, de acuerdo alas ordenes del profesor.

- Jugar a la zoológico caminar como jirafas con brazos arriba, como monos brazos abajo otros son cazadores y los animales retroceden, se desplazan a la izquierda, derecha, abajo, a la orden de los cazadores
- Jugar a poner la mesa, arreglar el dormitorio, cada uno a la orden del maestro van colocando un elemento de la mesa para comer o del dormitorio.
- Distinguir los elementos que se necesita para cada deporte u oficio de un grupo de cosas mezcladas y colocar en un lugar determinado.
- Juego el planeta necesita ayuda: se esparce diferentes objetos reciclados y tiene como objetivo recoger todas las cosas dentro de un costal para luego descargar en dentro de cajones, canecas o un lugar determinado por el maestro.
- Juego la ambulancia: se pide a los niños se acuesten en el piso como heridos tres parejas van revisando a los heridos de acuerdo a las órdenes del maestro, a los de al frente los que están debajo de un cartón los que están arriba del árbol atrás de Rubén.

AREA COORDINACIÓN DINÁMICA

Objetivo: ejercitar los movimientos armónicos simultáneos de extremidades superiores e inferiores para lograr agilidad, coordinación, rapidez de reacción y control corporal.

Fundamentación Científica:

La coordinación dinámica supone el ejercicio conjunto de distintos grupos musculares para la ejecución de una tarea compleja, debido a que los patrones motores se encadenan formando otros esquemas que a través de la

ejercitación del aprendizaje serán automatizados. Esto supone grandes ventajas ya que la presentación de un solo estímulo desencadenara una secuencia de movimientos. Además el nivel de atención que se presta a la tarea disminuye pudiendo dirigirse a otros aspectos mas complejos de la misma o incluso a otra diferente.

La ejercitación de coordinación dinámica implica la capacidad de realizar con armonía las acciones motoras requeridas en relación a las exigencias que presenta el medio espacio-temporal, gracias a la coparticipación del sistema sensorial, muscular y nervioso. La coordinación gruesa es la base de la coordinación fina y el movimiento viso motor adquiere gran importancia en la lectura. Cuando una persona lee, sus ojos efectúan un movimiento progresivo de izquierda a derecha, desde un punto determinado – inician de la línea- a otro punto-final de la línea o párrafo - acompañado de la mayoría de los casos de un movimiento imperceptible de la cabeza y de una actitud postural equilibrada.

Un desarrollo inadecuado de las destrezas direccionales, de la regulación y precisión de estos movimientos, afectara la lectura produciendo inversiones y confusiones de palabras y, por lo tanto de situaciones e ideas.

Actividades:

- Lanzar bolas de papel y atrapar sin que se caiga
- Encestar una pelota de diferente tamaño a una uña, a diferentes distancias y posiciones.
- Derribar juguetes pequeños rodando una pelotita o canicas.
- Pasar objetos de una mano a otra: cartas, pelotas, conos, llaves

- Repartir objetos con la mano derecha y luego con la izquierda
- Pararse con los brazos horizontales en un solo pie y cerrados los ojos
- Pararse con un solo pie cerrados los ojos
- Mientras caminas mueven los brazos diferentes direcciones.
- Saltar en un solo pie adelante y atrás
- Caminar en puntillas con los ojos cerrados
- Botear pelotas de diferente tamaño con dos manos una mano
- Realizar movimientos con un manos pero con la otra se realiza otro acción distinta
- Trotar en el mismo lugar y mover brazos, cuello, cadera, muñecas.
- Pasar por debajo de una cuerda, ulas a diferentes alturas y diferentes posiciones: reptando, rodando, gateando.
- Salto de bastones, ulas, conos, cuerdas ubicado en el patio como obstáculos y que los niños saltan en unos y dos pies deforma lateral y hacia atrás.
- Saltar abriendo y serrando las piernas parado, acostados en cubito ventral y dorsal con apoyo de manos en el suelo.
- Trotar y levantar talones
- Marchar sobre listón o viga. (Kleplart) adelante, atrás, de lado.
- Caminar en medio de un laberinto realizado con botellas desechables pueden ser de colores y rellenas de tierra para que sean firmes el objetivo es desplazar un pedazo de madera sin derribar las botellas.
- Jugar con el elástico, yo-yo, ping-pong, trompos diminutos y de plástico, mácatela, escalera china.

ÁREA RECEPTIVA- AUDITIVA

Objetivo: Preparar al niño en habilidades de comunicación y escucha partiendo de la asociación de experiencias previas como requisito para el aprendizaje.

Fundamentación Científica:

El individuo para adaptarse a la realidad debe ser capaz de detectar la existencia y las características de los objetos y los acontecimientos

“Debe tener sensibilidad a los elementos físicos que contienen señales sobre la naturaleza del mundo externo y hacer inferencias apropiadas con base en estas señales” (Piaget 1948)

Los requerimientos de tipo auditivo son parte esencial en la mayoría de los aprendizajes que enfrenta el niño. El lenguaje supone un buen desarrollo de destrezas auditivas. Por ser la lectura un sistema de lenguaje, la deficiencia en la percepción auditiva puede dificultar sobre todo su aprendizaje inicial.

Actividades:

- Escuchar sonidos de animales, naturaleza, transportes, carreras, un gol en el estadio, un grito de karate, el cuerpo, ambiente, pito, sirena ambulancia, instrumentos y ejemplificar o representar con movimientos del cuerpo, posiciones.
- Llenar 5 a 10 botellas de vidrio con diferente cantidad de agua y con un metal tocan percibiendo así los diferentes sonidos e identificar como son los sonidos.
- Hacer ejercicio con música y parar cuando se quita el volumen quedando estatuas hasta que vuelva a sonar, si el sonido es lento se mueve lento y si

es rápido los movimientos deben ser rápidos, puede variar las disposiciones al quitar la música se sientan se acuestan, se quedan en un pie, en un pie y una mano, dos manos dos pies, pie derecho mano izquierda, mano derecha pie izquierdo.

- Pedirle a los niños que se coloquen dentro, fuera, derecha, izquierda, arriba, abajo de un aro, ula, sogá, un cono y con un silbato cambian de acción de acuerdo a la planificación del maestro.

ÁREA RECEPTIVO VISUAL

Objetivo: Desarrollar la capacidad de los niños de percibir visualmente los diversos estímulos del medio para facilitar el proceso de lecto- escritura

Fundamentación Científica:

Gran parte de las actividades biológicas necesitan una maduración de sus órganos para garantizar un perfecto funcionamiento, por ejemplo una planta, para dar su fruto necesita de un largo proceso biológico de germinación, desarrollo, maduración y sobre todo de cuidado externo.

Así también el niño necesita una adecuación de todos sus órganos y sistema nervioso, para lograr el aprendizaje de lecto-escritura y cálculo, instrumentos básicos para todo el proceso educativo (Iván Espinosa 2003). Razón por la cual, es necesario desarrollar el área de receptivo- visual que implica la capacidad de reconocer, discriminar e interpretar las formas e imágenes propuestas. En la edad preescolar gracias a actividad receptiva del niño aprende a explorar y discriminar objetos y formas por medios táctiles y visuales.

Actividades:

Buscar objetos, figuras similares, uñas, cuerdas, conos, soldaditos, pelotas, ropa de colores o forma, similares y relacionar entre los objetos y clasificarlos de acuerdo color, forma, textura, utilidad.

- Reconocer prendas de vestir
- Realizar series de ejercicios
- Realizar movimientos oculares
- Dibujan figuras geométricas de colores en el patio y a la orden del maestro se ubican en la que el diga, de ante mano ya deben conocer las figuras que van hacer utilizadas.

AREA EXPRESIÓN MANUAL**Fundamentación Científica:**

Flora Davis señala: “El ser humano es un gran imitador, sensible a los signos corporales de sus semejantes”.

Por lo dicho podemos observar en los niños una inclinación espontánea hacia la imitación inconsciente, de los gestos de los adultos y pares. Los gestos expresan actos casuales y pasajeros, pero también formas de ser y de estar. Los gestos de la maestra son rápidamente imitados por el grupo e interiorizan su forma de ser, sus actividades y vocabulario.

Objetivo: Promover la expresión gestual como un proceso de ajuste y maduración corporal.

Actividades:

- Identificar los nombres de los dedos

- Buscar posibilidades de movimiento con las manos abrir, cerrar, ejercicios de relajación, girar, pronar, supinar, rotar, flexionar los dedos
- Comunicarse con los movimientos de las manos
- Actividades mímicas con las manos nociones: poquito, cerrado, abierto, números, no, si, olas del mar, pajaritos volando.
- Dramatización deportiva en el estadio, entrevista con cámaras, en la cancha, todo con títeres.
- Representar acciones deportivas en las que se usen las manos bolos, tenis, karate, armar castillos con cartas, jugar canicas.

AREA PRONUNCIACIÓN

Fundamentación Científica:

Una anomalía del lenguaje que se presenta con bastante frecuencia en el aula es la dislalia o trastornos en la articulación de las palabras, es debido a alteraciones funcionales de los órganos periféricos que intervienen en el acto de hablar

Las causas que originan los trastornos de la articulación son: retardo en el desarrollo psicomotor, torpeza de movimientos en aquellos órganos del aparato fonador (lengua, labios), presencia de elementos de corrección dental (brackets), deficiencia en la percepción espacio-temporal, dificultades en comprensión y discriminación auditiva específica, las personas que conviven con el niño constituyen un modelo de imitación que produce un aprendizaje defectuoso en el mismo, déficit en la discriminación auditiva (sobre protección, traumas).

Objetivo: Mejorar la estructura y fluidez verbal léxica de los niños a través de los ejercicios que favorezcan la comunicación y asociación con sus pares y el entorno mediato e inmediato.

Actividades:

- Respiración abdominal, acostado, sentado, cubito ventral, dorsal, moviendo los dos brazos, un brazo, en círculo
- Apagar varias veces una vela
- Espirar manteniendo la vela prendida solo que baje la intensidad de la llama
- Soplar el agua por la superficie, con sorbete, entre las manos, con la nariz, con la boca.
- Hacer burbujas de jabón con alambre y sorbetes
- Pitar rápido, lento, duro, continuo, intermitente.
- Soplar tiras de papel crepe
- Realizar movimientos rápidos de entrada y salida de la lengua

Sacar la lengua al máximo y mantenerla en Posición horizontal, moverla hacia arriba y hacia abajo.

Realizar movimientos giratorios de la lengua hasta donde sea posible.

Con la boca abierta, pasar la punta de la lengua por los dientes incisivos superiores, de tal modo que se describa un arco cada vez mayor.

Pasar la punta de la lengua por el centro del paladar. Realizar toques débiles y fuertes con el paladar.

Doblar la lengua hacia atrás y hacia arriba.

- Sacar la lengua hacia la comisura izquierda y derecha de la boca.

- Llevar la punta de la lengua hacia la parte interior de las mejillas y empujar con fuerza.
- Protruir los labios (ponerlos en punta)
- Vibrar los labios.
- Sonreír sin abrir la boca.
- Morder el labio inferior con los dientes superiores.
- Morder el labio superior con los dientes inferiores.
- Bostezar, gritar, toser, tararear, y gargarismos con agua.
- Absorber líquidos de diversas consistencias utilizando un sorbete.
- Inflar las mejillas
- Realizar muecas
- Apretar los labios uno con otro fuertemente.

ÁREA MEMORIA SECUENCIAL AUDITIVA

Objetivo: Fomentar la capacidad, para almacenar y evocar estímulos auditivos de diferente longitud o número en el orden exacto.

Fundamentación Científica:

Las personas recibimos gran parte de la información por el sentido del oído; esa información llega a elaborada como lenguaje con toda su complicación simbólica es un componente informativo que el niño empezara a decodificar transformar y manipular para ir generando su propio conocimiento de la realidad. Esto significa que paulatinamente se han desarrollado habilidades para realizar operaciones complejas como son la decodificación de los sonidos recibidos de manera secuencial tan necesaria para percibir primero e identificar y comprender después las palabras y las frases. A esta cadena la conocemos

como procesamiento de la información auditiva. Los problemas de memoria secuencial auditiva de algún modo bloquean o dificultan la capacidad de mantener la atención durante un tiempo determinado ya que es difícil retener mucha información secuencial. Además causa dificultades para identificar sonidos y ruidos que se han escuchado con anterioridad, el significado de nombres, aprender nombre de objetos, acciones o conceptos, seguir direcciones y desarrollar una comprensión conceptual.

- **Actividades:**

- Memorizar los nombres de los compañeros de clases, a manera de juego el primer niño dice su nombre, el segundo dice el nombre del compañero que se presentó anteriormente y el suyo y así se sigue aumentando la cadena
- Repetición de frases aumentando paulatinamente las palabras que la componen
- Repetición de trabalenguas, adivinanzas, retahílas, y coplas, ejemplo:
- “En la plaza hay una esquina, en la esquina hay una casa, en la casa hay una mesa, en la mesa hay un plato, el plato en la mesa, la mesa en la casa, la casa en la esquina, la esquina en la plaza”
- Ejecución de un ritmo escuchando: El maestro, ejecutará con golpes de manos diversos ritmos. El niño deberá reproducir el ritmo escuchado con sus manos
- Evocación de números de importancia para el niño: bomberos, policía, emergencia, casa, trabajo de los padres.

AREA COORDINACIÓN VISO-AUDITIVA-MOTORA

Fundamentación Científica:

La coordinación viso-auditivo- motor es una habilidad que combina la actividad neuro- muscular, la percepción visual y la memoria auditiva a fin de procesar la información cognitivamente para luego ser ejecutada a través de los sonidos con orden lógico y secuencial. En esta interacción intervienen el tiempo y el espacio convirtiéndola en una actividad sincronizada de velocidad, dirección y ritmo al ritmo se lo definido como la distribución de un tiempo dado en una serie de intervalos irregulares, marcados por el sonido, dentro de una frase musical, en una melodía, una marcha, una danza, coreografía.

El niño que no posea esquemas rítmicos podrá tener problemas en la realización de cualquier tipo de actividad que implique movimientos repetitivos. Paralela a esta dificultad se puede generar alteraciones en le aprendizaje de la escritura manifestada en unificaciones defectuosas por ejemplo: *lalomaesalta*, en escritura correcta significa, la loma es alta. En la lectura se refleja dificultades rítmicas en la velocidad de ejecución, lenta o, rápida incomprensible.

Objetivo: Desarrollar las habilidades rítmicas del niño como elemento clave para un aprendizaje óptimo de la lecto-escritura.

Actividades:

- Imitar el sonido de un caballo al galope.
- Saltar a la cuerda con diferentes ritmos

- Saltar de un círculo a otro, siguiendo el ritmo de tambor, en diferentes velocidades.
- Correr dentro de aros siguiendo el ritmo de diferentes melodías cumbia, salsa, rock, música nacional.
- Marcar el paso según el ritmo del instrumento tocado por el maestro.
- Marchar a la primera señal del recurso sonoro, los niños dan un paso largo, a la segunda un paso corto y así sucesivamente.
- Los niños dan palmadas según el ritmo de un tambor, pito; con fuerza, a la primera señal, suavemente a la segunda y así sucesivamente
- Los niños aplauden combinando esta acción con otra actividad motora marchar, saltar, brincar.

2.2.5 BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

En este capítulo se citan los beneficios que tienen la práctica de actividad física sobre algunos sistemas, aparatos y en las capacidades de nuestro organismo. Éstos son:

- Aparato Locomotor.
- Aparato Cardiovascular.
- Aparato Respiratorio.
- Sistema Nervioso.
- Capacidades Coordinativas
- Capacidades Físicas.

EL APARATO LOCOMOTOR

El aparato locomotor nos permite realizar cualquier acción voluntaria. Está formado por:

- Huesos: Partes rígidas del sistema que se comportan como palancas. Ejercen una función de armazón, sostén y protección del organismo.
- Articulaciones: Puntos donde se unen dos o más huesos, que funcionan como partes móviles del esqueleto.
- Músculos: Transforman la energía química en energía mecánica, y nos permiten el deslizamiento de los huesos alrededor de los ejes de giro definidos en cada articulación.

Los músculos esqueléticos (empleados en las contracciones voluntarias) se muestran receptivos a los cambios que conlleva el acondicionamiento físico.

El ejercicio físico produce un aumento del volumen y eficacia de la musculatura empleada, además de unas mayores posibilidades de estiramiento y movilidad articular. Así, se favorece la adopción de posturas correctas, dificultando la aparición de desviaciones en la columna vertebral. Los trabajos aeróbicos se plasman en la mejora de la capacidad del músculo para obtener energía de las fuentes aeróbicas. Se aumenta el contenido de mioglobina (proteína que fija el oxígeno, liberándolo cuando hay déficit), el volumen y el número de mitocondrias de las células musculares. El trabajo de resistencia incrementa poco la capacidad de fuerza del músculo; pero el trabajo de fuerza permitirá un mayor engrosamiento de las fibras musculares, dando lugar a la hipertrofia, aumentando la capacidad circulatoria y extrayendo más oxígeno de la sangre.

La rigidez de las articulaciones, condicionada por el engrosamiento de los cartílagos, es progresiva con el aumento de edad, y sólo se contrarresta con la actividad física regular, que mantiene la movilidad y flexibilidad articulares.

El fortalecimiento de los tendones e inserciones ligamentosas en los huesos, gracias al ejercicio, permite soportar tensiones más elevadas con menor amenaza de lesión. Además, la actividad física resulta indispensable para la calcificación de los huesos, con lo que se previenen patologías degradantes de este sistema óseo y articular.

EL APARATO CARDIOVASCULAR

El aparato cardiovascular es el encargado de transportar el oxígeno y las sustancias nutritivas a través de la sangre a los diferentes tejidos, así como, gracias a la sangre, eliminar los desechos producidos por las células.

Está formado por :

- El corazón, que hace de bomba impulsora de la sangre.
- Los vasos sanguíneos (arterias, arteriolas, capilares, vénulas y venas).

Son las cañerías por las cuales circula la sangre.

Podemos decir que el corazón bombea la sangre, que transporta por medio de los vasos sanguíneos el oxígeno y los nutrientes que necesita la célula para obtener energía. Respecto al corazón, es uno de los órganos en los que mejor se pueden observar las repercusiones del ejercicio. Una actividad física de baja intensidad y larga duración (120-140 pulsaciones/minuto) aumenta el volumen de las cavidades (cabe más sangre en las aurículas y ventrículos) y las

paredes (miocardio) se hacen más gruesas; gracias a esto, la masa muscular y la contractibilidad cardíaca sufren un incremento, lo que hace que envíe sangre con más fuerza al aparato circulatorio. Estas mejoras debidas a la actividad física se reflejan en un aumento de la eficacia de bombeo, lo que ocasiona un descenso de la frecuencia cardíaca de reposo. O sea, con un número más bajo de latidos se expulsa el mismo volumen de sangre, y el corazón realiza un trabajo más cómodo (una persona tiene menos pulsaciones por minuto cuando está entrenada, que cuando no lo está).

Otro efecto importante de la actividad física sobre el aparato cardiovascular es el aumento de la capilarización, tanto cardíaca -vasos encargados de irrigar al propio corazón- como de la mayoría de los músculos, órganos y tejidos, a la vez que se mantiene la elasticidad arterial, que es uno de los factores facilitadores de la circulación sanguínea.

Se previene la aparición de arteriosclerosis (o disminución del calibre de los capilares), con lo que se ayudará a evitar la aparición de embolias y enfermedades coronarias.

EL APARATO RESPIRATORIO

El aparato respiratorio está implicado en la captación del oxígeno (O₂) contenido en el aire atmosférico, y en la eliminación del dióxido de carbono (CO₂) sintetizado en el organismo como producto de desecho. Asegura el intercambio gaseoso entre el aire atmosférico y la sangre.

Está formado por:

- Vías respiratorias superiores: Son la nariz y fosas nasales, faringe y laringe. Se encargan de calentar, humidificar y filtrar el aire inspirado.
- Aparato broncopulmonar: Está formado por la tráquea, los dos bronquios principales y los pulmones (que a su vez poseen bronquiolos y alvéolos).

La actividad física aumenta el metabolismo del organismo y, por tanto, las necesidades de oxígeno.

Respecto a los pulmones, la frecuencia y amplitud respiratoria se ven elevadas, gracias al incremento de la capacidad pulmonar (capacidad vital y máxima capacidad respiratoria) y la eficacia de la musculatura respiratoria. Las posibilidades de ensanchamiento de la caja torácica también aumentan, debido a los músculos que se encargan de realizar ese trabajo (diafragma, intercostales, recto abdominal y oblicuos).

Se incrementa además la cantidad de hemoglobina de los glóbulos rojos y, dado que es la responsable de captar el oxígeno de los alvéolos, su transporte hasta los tejidos, el intercambio de CO₂ y la expulsión de éste en el saco alveolar, se verán mejorados.

EL SISTEMA NERVIOSO

Atendiendo a una división desde un punto de vista funcional, el sistema nervioso se compone de:

- Sistema nervioso somático (o voluntario), que se encarga de la actividad muscular.

- Sistema nervioso vegetativo (o autónomo), responsable del control de las funciones orgánicas.

La práctica de actividad física tiene una serie de beneficios sobre este sistema, que van desde un progreso en aspectos coordinativos, hasta la posibilidad de disminución de los niveles de ansiedad y agresividad, pasando por la mejora del descanso y el sueño. Puede ayudar a prevenir situaciones depresivas o estresantes, aumentando a la vez las posibilidades de ejecución.

Muchos médicos han descubierto en el ejercicio físico continuado una herramienta para combatir el estrés de sus pacientes. Generalmente, los factores externos que desencadenan una situación de sobrecarga psíquica van a seguir incidiendo, pero la persona que habitualmente realiza actividad física está en condiciones de manejar, reconducir o enfrentarse más eficazmente al estrés. Al realizar ejercicio físico mejoramos nuestra condición física y, por lo tanto, las capacidades condicionantes o capacidades físicas básicas. Dichas capacidades físicas básicas o capacidades físico-motrices se pueden definir, según *Castañer y Camerino*, como el conjunto de componentes de la condición física que intervienen, en mayor o menor grado, en la consecución de una habilidad motriz. Son la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad.

CAPACIDAD COORDINATIVA

Las capacidades coordinativas dependen del sistema nervioso y tienen la capacidad de organizar, controlar y regular todas las acciones motrices. Las capacidades coordinativas básicas son las que se desarrollan sobre todo entre los 6 y los 12 años y hacen referencia a la capacidad de aprendizaje de

habilidades motrices, el nivel de control de los movimientos y ejercicios y la capacidad de adaptación e improvisación ante una situación presentada. Las capacidades coordinativas específicas determinan un contexto motor más concreto y son las siguientes: equilibrio, la combinación motora, la orientación y la relación espacio-tiempo, etc.

Las *capacidades físicas o condicionales* son las que determinan la condición física del individuo. Dependen de la capacidad o fuerza a nivel muscular, de la resistencia para mantener dicha fuerza en el tiempo y, en tercer lugar de la capacidad del corazón y los pulmones para aportar energía a la musculatura. Tener una adecuada condición física y una buena salud es imprescindible para adaptarnos a la vida cotidiana. Las cualidades que determinan la condición física son: la resistencia, la fuerza, la velocidad y flexibilidad.

La coordinación es una capacidad que no solo influye en la actividad deportiva, sino que es determinante en cualquier actividad laboral, militar, recreativa etc. que tenga que vincular habilidades de diferentes partes del cuerpo como son la mano, piernas, vista, etc. (Parcella, 1977).

Es la capacidad que posee el hombre de combinar en una estructura única varias acciones. Esta capacidad está estrechamente relacionada con las demás capacidades coordinativas y esta es muy importante producto de los cambios típicos que presenta el hombre en su desarrollo, o sea, en la niñez, la juventud, la adultez y la vejez.

Las capacidades coordinativas, son aquellas que permiten organizar y regular el movimiento. *Se interrelacionan con las habilidades motrices*, tanto básicas

como deportivas, y solo se hacen efectivas en el rendimiento deportivo por medio de su unidad con las capacidades físicas.

El niño o niña con una buena coordinación general tendrá posibilidades superiores para ejecutar movimientos con mayor exactitud, economía y armonía de disímil estructura, en ocasiones sin ninguna vinculación como son: aprendizaje en una actividad laboral, una actividad recreativa y una actividad deportiva, por ejemplo, el aprendizaje de una técnica específica coordinación de piernas y brazos en la Natación.

Estas capacidades tienen una fase de desarrollo intensivo desde los 6 hasta 11 años, debido a que en esta edad se observa una maduración más rápida del Sistema Nervioso Central produciéndose un ligero descenso en las edades de 12-14 años.

En numerosas investigaciones se ha demostrado que las edades entre 9- 12 años son las más propicias para el aprendizaje motor debido al incremento acelerado del perfeccionamiento de estas capacidades. En estas edades, el perfeccionamiento de las capacidades coordinativas debe realizarse sobre la base de la variedad y complejidad de ejercicios con diferente finalidad y organización. Durante este tiempo se produce un crecimiento de la función de los analizadores ópticos y acústicos, así como una gran mejora de las áreas corticales implicadas en el análisis y elaboración de información sensorial quedando facilitado el entrenamiento de habilidades deportivas complejas, durante el periodo de crecimiento más favorable, la mejora de la coordinación al igual que otra parte de los factores físicos que condicionan el rendimiento y los procesos cerebrales que controlan la coordinación. Sin embargo según el

tipo de entrenamiento que se diga, estos factores disminuyen menos rápidamente.

CAPACIDADES FÍSICAS

LA FLEXIBILIDAD

Según *Álvarez del Villar*, la flexibilidad es la cualidad que, con base en la movilidad articular y extensibilidad y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, pudiendo el sujeto realizar acciones que requieren gran agilidad y destreza. El mantenimiento de posturas incorrectas durante períodos prolongados trae como consecuencia una pérdida de extensibilidad y elasticidad de los músculos, lo que supone una pérdida de flexibilidad. La insuficiencia de ejercicio, las condiciones laborales sedentarias actuales, la prolongada posición sentada de los niños/as en el colegio, frente al televisor... que hace adoptar al individuo posiciones nocivas, tiende a fijar posturas incorrectas, y llega a convertir actitudes normales en deformaciones.

La falta de flexibilidad ocasiona deterioro de la coordinación, predispone a lesiones y a la adquisición de defectos posturales y empeora la calidad del movimiento. Así, la flexibilidad es necesaria para:

- Llegar a los límites de cualquier región corporal, sin deterioro de ésta y de forma activa.

- Desplazarse con mayor rapidez. La velocidad de desplazamiento está en función de la frecuencia y amplitud de zancada.
- Evitar lesiones: No sólo las musculares, sino también articulares.
- Ejercer mejor nuestra fuerza: Porque un antagonista que se extiende fácilmente permite más libertad de movimientos.
- Estar en forma, ya que determinadas actividades necesitan de esta capacidad.

LA RESISTENCIA

Según *Castañer y Camerino*, la resistencia es la capacidad de soportar el estado de fatiga progresiva que sobreviene en un trabajo de larga duración. La resistencia tiene diversos efectos beneficiosos sobre el organismo, como son:

- Descenso de la frecuencia cardiaca.
- Disminución del peso corporal.
- Incremento de la capacidad respiratoria.
- Incremento de la vascularización del músculo.
- Incremento de los glóbulos rojos y de la proporción de oxígeno en sangre.
- Mejora del funcionamiento de los riñones.

LA VELOCIDAD

Según *Zarciorskij*, la velocidad es la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible a un ritmo de ejecución máximo y durante un período breve. Las capacidades motrices determinan la condición

física del individuo se dividen en dos bloques: capacidades coordinativas y las capacidades físicas o condicionales.

El rendimiento motor de cualquier persona dependerá del nivel de desarrollo y adaptación de dichas cualidades

LA FUERZA

Cualidad física que permite realizar una acción muscular para hacer una oposición, se la utiliza para la practica total de acciones en la vida cotidiana (levantar objetos, empujar, arrastrar, etc.) y por supuesto en actividades deportivas y juegos. Nos permite mejorar la rapidez si practicamos de manera planificada y regular. La fuerza se clasifica en tres: fuerza máxima, fuerza muscular o explosiva y fuerza- resistencia. El incremento mas importante se consigue entre los 12 a los 18 años, el máximo de fuerza se consigue de los 25 a los 35, luego va decreciendo progresivamente. Sin embargo en nuestra investigación consideramos que también hay beneficio al estimular esta capacidad física.

Capítulo III

2.3.1 MÉTODOS PARA EVALUAR EL NIVEL DE DETREZA MOTRIZ

Un programa educativo bien estructurado desde las primeras edades, puede contribuir notablemente al desarrollo, sin pretender acelerar el mismo, pero para ejercer esta influencia sin el peligro de cometer errores en el proceso de enseñanza, todo educador debe nutrirse de la información necesaria sobre la evolución del desarrollo, sus avances y retrocesos.

Como punto de partida para lograrlo se requiere conocer **qué** hace el niño(a) en cada edad, en las condiciones reales de su entorno y cuál es la **causa** de por qué en un grupo de edad se comporta de una forma u otra.

Tener una referencia del comportamiento del niño(a) y su evolución en cada edad, significa poseer un instrumento para que tanto educadores como padres, puedan intervenir a tiempo en el desarrollo del pequeño(a).

Muchos científicos en el mundo se han preocupado por estudiar la conducta del sujeto (motriz, cognitiva, afectiva-social) en los diferentes estadios de su desarrollo.

El estudio de la Motricidad infantil (como una importante esfera del desarrollo general) ha sido abordado desde diferentes perspectivas y puntos de vista.

En el presente estudio se describen los pasos por los cuales fue necesario transitar en un estudio (C. González, 1997) que proporcione una caracterización en la esfera motriz de niños(as) en las edades de 1 a 6 años.

Una primera parte de esta investigación fue dedicada a recopilar y analizar baterías diagnósticas de diferentes autores que estudiaron el desarrollo humano, así mismo se clasificaron los criterios de cómo es la conducta del niño(a) expresados por cada autor.

Se pudo apreciar que no siempre los autores realizaron la descripción del comportamiento apoyándose en instrumentos diagnósticos, sino que en algunos casos sus criterios han estado fundados en interpretaciones de la práctica, constituyendo una aproximación basada en la experiencia profesional. Algunos autores, tales como H. Williams (1983), se han basado en filmaciones de películas analizadas con posterioridad.

Autores de elevado prestigio, han realizado caracterizaciones motrices de niños de diferentes grupos etéreos. Bryant J. Cratty (1979) biólogo de los Estados Unidos, basado en la aplicación de una lista de control describe las características del comportamiento perceptivomotor de los niños(as), las teorías evolutivas de los psicólogos J. Piaget y H. Wallon, citado por Aquino y Zapata (1979), nos permiten apreciar los logros motores de sujetos estudiados, así como las referencias sobre el desarrollo motor y los movimientos rectores de la pedagoga alemana Kahte Lewin (1972), brindan una vasta información al respecto.

Seria demasiado extenso plasmar las peculiaridades de la motricidad, que mediante la descripción del comportamiento motor, han abordado diferentes científicos, a continuación resumimos en la tabla 1 el criterio de los cuatro autores mencionados.

2.3.1.1 CARACTERIZACIONES DE CUATRO HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS.

Bryant J. Crathy (Estados Unidos)	Piaget y Wallon (Suecia y Francia)	Kathe Lewin (Alemania)
CARRERA		
<p>Aparece de forma accidental cuando el niño hace sus primeros intentos de caminar (18-20 meses).</p> <p>Hacia los 5 años es que se estructura como tal.</p>	<p>Aparece el inicio de los 2 años como una carrera torpe.</p> <p>A los 4 años comienzan a discriminar distintas velocidades en el ritmo de la carrera.</p>	<p>Al final de los 2 años aparece la carrera después de caminar y lanzar.</p> <p>Entrando en los 3 años trotan hasta 30 metros y a partir de los 5 años realizan la carrera con tiempo.</p>
SALTOS		
<p>Este autor no describe esta habilidad.</p>	<p>A los 2 años realizan el salto desde arriba de pequeños obstáculos.</p> <p>Saltan con los pies unidos por sobre una cuerda en el piso.</p> <p>A los 4 años saltan separando y uniendo las piernas.</p> <p>A los 5 años saltan sobre un pie.</p>	<p>Aparecen los saltitos al final de los 2 años, conjuntamente con la carrera.</p> <p>A partir de los 3 años saltan desde arriba de obstáculos.</p> <p>A los 4 años saltan sobre un pié.</p> <p>A los 5 años saltan sobre un objetivo y a los 6 años ejecutan el salto largo sin carrera de impulso.</p>

LANZAR Y CAPTURAR		
<p>Hacia los 6 meses lanzan objetos de forma burda.</p> <p>En los primeros 2 a 3 años lanzan con las dos manos.</p> <p>Entre los 5 y 6 años lanzan con una mano dando un paso adelante con la pierna de ese brazo.</p> <p>A los 6 años consideran el lanzamiento maduro.</p> <p>Capturan desde 2 a 3 años de forma primitiva (atrape con apoyo de todo el cuerpo).</p> <p>A los 5 años capturan la pelota que le lanzan.</p>	<p>A los 2 años realizan lanzamientos dirigidos y captura torpe.</p> <p>A los 3 años lanzan hacia abajo con dirección.</p> <p>A los 4 años capturan la pelota con más seguridad.</p> <p>A los 6 años lanzan y capturan la pelota después que rebota contra la pared.</p>	<p>A partir de 1 año lanzan con giro.</p> <p>A los 2 años lanzan sin objetivo.</p> <p>A los 3 años lanza con ambas manos y brazos extendidos.</p> <p>A los 4 años lanzan con objetivo y a los 5 años lanzan a distancia (5 – 8 mts) y hacia objetos a altura.</p> <p>Se plantea la combinación de lanzar y capturar a los 6 años.</p> <p>Las combinaciones de lanzar con otras acciones no aparecen hasta los 7 años.</p>
ESCALAR		
<p>A los 2 años y medio alcanzan la habilidad de subir y bajar escaleras, desde con apoyo hasta hacerlo solos, pero la acción de bajar no se logra hasta los 3 años.</p>	<p>Entre los 12 y 14 meses ascienden escalones uniendo los pies en cada escalón y descienden escalones con poca seguridad.</p> <p>A los 3 años suben escaleras alternadamente y bajan igual.</p>	<p>Al final de 1 año (12 meses) suben y bajan de un objeto con ayuda.</p> <p>A los 3 años suben una escalera diagonal.</p> <p>A los 4 años el escalamiento es más maduro.</p>

En la tabla 2 se reflejan de una forma más resumida los diferentes criterios de estos autores sobre las edades en que se manifiesta determinada habilidad motriz. Se seleccionan 5 habilidades como ejemplo.

2.3.1.2 CRITERIOS SOBRE LA EDAD EN QUE SE MANIFIESTAN 5 HABILIDADES MOTRICES.

B.J. CRATTY	PIAGET-WALLON	K. LEWIN
CAMINAR		
18-20 MESES	12-14 MESES	FINAL DE LOS 12 MESES
CORRER		
5 AÑOS	4 AÑOS	2 AÑOS
SALTAR		
-----	2 AÑOS	3 AÑOS
LANZAR		
6 MESES	2 AÑOS	1 AÑO
ESCALAR		
3 AÑOS	3 AÑOS	4 AÑOS

No fue la intención ni objeto del análisis realizado establecer comparaciones de las características motrices del niño(a) dadas por los diferentes autores, mucho menos si tenemos en cuenta que los autores citados proceden de épocas diferentes, no obstante se evidencia en la tabla 2 que no existe homogeneidad en estas caracterizaciones. Debido a esto, sería un error copiar la caracterización descrita por un autor específico, en lugar de estudiar mediante la aplicación de un instrumento diagnóstico las peculiaridades de la motricidad.

Debe considerarse que los sujetos caracterizados, aunque corresponden a niños(as) de las mismas edades, son de diferentes orígenes geográficos y sociales. Esto demuestra la necesidad de caracterizar al niño en las condiciones concretas de cada país, pues por una parte la maduración es un factor biológico que determina en cada grupo de edad un comportamiento diferente, y por la otra la influencia de factores ambientales: sociales y educativos, tales como los programas, la relación con el adulto y otros niños, el régimen de vida, las costumbres y el clima, así como hasta la característica de

la batería diagnóstica que se aplique, hacen variar las peculiaridades de la motricidad.

Aunque conocemos que existen diferentes vías para arribar a un criterio de caracterización, se ha podido constatar que es mucho más confiable el resultado cuando se realizan observaciones del comportamiento del niño(a), con la guía de un instrumento evaluativo validado en las condiciones de cada realidad

La forma de poder caracterizar al niño(a) en cualquier área del desarrollo, en este caso nos referimos al área motriz, requiere de la medición de aquellas variables e indicadores que puedan dar resultados confiables y objetivos, de ahí la necesidad de crear un instrumento capaz de cumplir esta misión

La metrología como ciencia de las mediciones tiene como tarea principal el aseguramiento de la unidad y la exactitud en las mediciones (V. M. Zatsiorski, 1989).

Los criterios que se utilizan para la selección de un instrumento evaluativo están condicionados a los objetivos o pretensiones de la investigación en cuestión.

Al confeccionar el sistema instrumental para una investigación y obtener un resultado que facilite conocer las características del niño en cada grupo etéreo, se da solución a dos cuestiones básicas de la metrología: **qué y con qué medir.**

Existen hoy día gran diversidad y cantidad de baterías de medición, por lo que después de un amplio análisis bibliográfico se requirió agrupar en cuatro

grupos quince de las baterías que más relación tenían con las edades de interés. Esta recopilación facilitó el análisis para arribar al criterio en cuanto a la selección o confección de la batería a aplicar en nuestro estudio.

Agrupación de los autores de acuerdo a los objetivos de la observación			
Lateralidad	Desarrollo general	Psicomotricidad	Desarrollo motor
<ul style="list-style-type: none"> ♦ Test de orientación izquierda-derecha de Piaget-Head. ♦ Test de imitación de gestos de Berges-Lezine. ♦ Test de dominancia lateral de Schilling. ♦ Test del pato y el conejo de Perret. 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Escala de Gessell de desarrollo infantil. ♦ Escala de Brunet-Lezine de Desarrollo motor. ♦ Listas de control de conductas perceptivo-motrices de Cratty. 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Examen psicomotor de Vayer. ♦ Examen psicomotor de Mazó. ♦ Observación psicomotora de Da Fonseca. 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Batería Ozerestky de motricidad infantil. ♦ Observación y evaluación de patrones motores, Mc.Clenaghn y Gallahue. ♦ Test de coordinación corporal infantil de Kiphard y Schilling. ♦ Test de diagnóstico de la capacidad motriz de Arheim y Sinclair. ♦ Batería de aptitud física de Fleishman.

En un primer grupo se encuentran los tests donde el interés de los autores está dirigido a conocer el dominio del niño de su izquierda y derecha (noción de lateralidad.).

De este grupo se analizaron el test de orientación izquierda-derecha de Piaget-Head en el Manual del examen psicológico de Zazzo (1971), el test de imitación de gestos de Berges-Lezine (1975), el test de dominancia lateral de Schilling (Zuchrigl 1983) y el test del pato y el conejo de Perret, tomado de J. Kramer, Linkshandigkeit (1961).

El principal interés de este grupo de autores fue el de determinar el lado dominante del cuerpo.

Es muy común en estas baterías la observación de figuras donde según la percepción visual del niño se define su dominio ocular.

Como se puede apreciar, para estos autores la lateralidad es un aspecto básico en la evaluación del desarrollo motor.

Aunque no fue la intención de nuestro estudio evaluar la lateralidad de forma independiente, se consideró fundamental considerarla en el instrumento a seleccionar o confeccionar, y que la misma debía ser un componente básico de algunas alternativas de las habilidades motrices a observar.

En un segundo grupo se reúnen los tests encaminados a valorar el desarrollo general del niño, donde las pruebas motoras se encuentran dispersas entre otras pruebas.

Se analizaron la escala Gessell de desarrollo infantil (Gessell-Amatruda 1981), escala Brunet-Lezine de desarrollo motor (1980), y las listas de control de conductas perceptivomotrices de Cratty (1979).

En este segundo grupo (de desarrollo general), se manejan escalas que comprenden un conjunto de pruebas de diversas dificultades dirigidas a cuatro esferas del desarrollo: cognitiva, afectiva, motriz y social (A. Gessell adiciona también lo adaptativo). En sentido general las pruebas de la esfera motriz que fueron las de mayor interés para nuestro estudio, son las que aparecen en la lista de control de conductas perceptivo motriz de B. J. Cratty.

La escala de A. Gessell reporta también algunas pruebas de interés relacionadas con las habilidades motrices básicas, aunque su misión fuera

básicamente determinar el cociente de desarrollo del niño, ya que este autor tiene como objetivo relacionar la edad cronológica con la biológica.

En la escala Brunet-Lezine de desarrollo motor, la mayoría de las pruebas están dirigidas al desarrollo psicológico, apoyándose para ello de diversas situaciones motrices, aunque no en todos los casos estas situaciones motrices tienen relación directa con las habilidades motrices básicas ya que algunas corresponden más a acciones que a movimientos.

La mayoría de las pruebas de este grupo han sido empleadas para prevenir problemas del desarrollo en relación con el aprendizaje escolar.

En un tercer grupo se encuentran una relación de pruebas donde los autores se interesan por la psicomotricidad del niño.

Se estudia en este grupo el examen psicomotor de Vayer (1977), el examen psicomotor de Mazzo (1974), y la Observación psicomotora de Da Fonseca (1982).

En este tercer grupo denominado por los autores como pruebas de psicomotricidad se encuentran ítems dedicados fundamentalmente a la relación espacio-temporal, al conocimiento y dominio del cuerpo y nuevamente aparece el de lateralidad. Estas pruebas aparecen repetidas en las baterías de los autores ubicados en este grupo. Otros ítems están dedicados a aspectos de tipo fisiológicos como conocer el control que el niño(a) tiene de su relajación y respiración. Estas tareas están en las baterías de P. Vayer, Mazó y Da Fonseca. Aparecen también en las baterías de estos tres autores otros ítems

dedicados a capacidades coordinativas en general como la coordinación, agilidad y equilibrio.

Con relación a este grupo fueron de interés para nuestro estudio los aspectos coincidentes, pues la relación espacio - temporal, control del cuerpo y lateralidad pueden verse manifestadas en diferentes alternativas de movimientos al ejecutar las carreras, los saltos y otras habilidades.

En un cuarto grupo se encuentran aquellos autores que sus pruebas se dirigen al aspecto motor.

Se analiza la batería Ozerestki de motricidad infantil(1956), la observación y evaluación de patrones motores fundamentales de Mc. Clenaghn y Gallahue (1985), el test de coordinación corporal infantil Hahn-Marburg de Kiphard y Schilling (1976), test diagnostico de la capacidad motriz de Arhein y Sinclair (1976) y la batería de aptitud física de Fleishman (1964).

En este cuarto grupo los autores definen sus baterías como de desarrollo motor ya que algunos ítems incluyen tanto la coordinación gruesa como fina (Ozereztki, Kiphard-Schilling).

En este grupo los autores manejan ítems dedicados a alternativas de movimientos fundamentales: habilidades y combinaciones de estas (McClenaghan, D. L. Gallahue y Kiphard-Schilling).

Resultó de gran interés en nuestro estudio la batería de McClenaghan y D. L. Gallahue por tener un grupo de ítems dedicados a la observación de los patrones básicos fundamentales o habilidades motrices básicas. Nos referimos

a los movimientos naturales del ser humano como: caminar, correr, saltar, escalar, trepar, reptar, así como todas las alternativas de lanzar, conducir, rodar, entre otras.

El test de coordinación corporal de Kiphard y Schilling, aunque está destinado a niños de 5 a 14 años, describe una serie de ítems que se consideraron también como alternativas de movimientos a considerar en nuestro instrumento de evaluación.

La batería Ozereztki de motricidad infantil reporta algunos datos de interés referidos a la coordinación general que puede inferirse como tema básico a considerar. Este aspecto ha sido constatado también en otras baterías referidas con antelación, lo que demuestra que muchos autores la han tenido en cuenta.

2.3.1.3 RESUMEN DEL ANÁLISIS DE LAS DIFERENTES BATERÍAS DIAGNÓSTICAS

Aunque algunos autores aplican baterías diagnósticas para un área de desarrollo (grupo cuatro: desarrollo motor), se considera que las informaciones que reportan sus estudios son útiles para arribar al final a una caracterización integral del niño. Este es un principio básico también en nuestro estudio. Aunque la mayoría de las baterías consultadas están dirigidas a la etapa preescolar, se aprecia que unos autores seleccionan edades específicas dentro de la etapa, por ejemplo: la lista de control de B. J. Cratty estudia niños de 2 a 3 años y el examen psicomotor de P. Vayer a niños de 2 a 5 años. Otros autores proponen baterías que parten de edades enmarcadas en la etapa preescolar y abarcan hasta la adolescencia, ejemplo: batería Ozereztki para 2 a

14 años, observación psicomotora de V. Da Fonseca para 4 a 14 años y test de coordinación corporal de Kiphard y Schilling para 5 a 14 años. En nuestro estudio se seleccionan para la observación las edades de 1 a 6 años.

Se ha podido constatar, reconocido por los propios autores, que la mayoría de los test están reconstruidos sobre la base de otros, pues muchos ítems se repiten de una batería a otra. También se realizan adaptaciones de acuerdo con los intereses de los autores que los aplican, determinando cada uno los factores esenciales (variables) a considerar.

Los test que no son específicamente de pruebas motoras, contienen estas pruebas dispersas entre las pruebas psíquicas. En estos casos, el mayor interés de los autores es valorar la conducta cognitiva del sujeto. En relación con lo anterior se encuentran las baterías agrupadas en el primero, segundo y tercer grupo. La escala Brunet-Lezine, aunque se denomina de desarrollo motor se encuentra en este caso, por eso aparece ubicada en el grupo de desarrollo general. Estos autores al igual que A. Gesell, elaboraron sus escalas para estudiar fundamentalmente el desarrollo psicológico del niño donde las situaciones motrices sirven de apoyo. Situación semejante ocurre con el grupo de pruebas de psicomotricidad, pues la mayoría de las tareas valoran más que todo la conducta cognitiva del sujeto. Nuestro estudio prevé la selección o confección de una batería diagnóstica con un amplio contenido de tareas motoras, donde lo psico se considera implícito, a fin de evitar el dualismo semántico y conceptual.

Todos los autores expresan que los resultados que se obtienen al aplicar una batería diagnóstica no pueden considerarse como un modelo acabado, pues el desarrollo del niño(a) se requiere valorar cada cierto tiempo. Este es un principio básico a considerar en nuestro estudio.

Se ha podido apreciar que la mayoría de los autores consultados se han interesado fundamentalmente en conocer y valorar el desarrollo del niño para detectar alteraciones en el mismo, manejándose al respecto una pedagogía de tipo clínica. Aunque nuestro estudio no persigue el mismo fin, al obtener un resultado de caracterización se pueden apreciar y valorar las irregularidades del desarrollo.

Basado en el análisis de las baterías de diferentes autores y el criterio profesional de más de veinte años trabajando con niños preescolares se confeccionó y validó la batería diagnóstica de nuestro estudio que permitió valorar y describir el comportamiento motor de los sujetos observados.

TERCERA PARTE

3. FORMULACION DE HIPÓTESIS

3.1 HIPÓTESIS DE TRABAJO

Las actividades físicas para cadetes de primero de básica, SI incide en el desarrollo de las destrezas motrices.

3.2 HIPÓTESIS OPERACIONAL

La aplicación de un test permitirá diagnosticar el grado de progreso motriz.

3.3 HIPÓTESIS NULA

La falta de un programa de actividades físicas para cadetes de primero de básica, NO incide en el desarrollo de las destrezas motrices fundamentales.

CUARTA PARTE

4. MARCO METODOLÓGICO

4.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación es de tipo correlacional y de diseño, tiene como fin dar una propuesta alternativa enfocada al desarrollo de las destrezas motrices.

4.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

4.2.1 DESCRIPCION DEL UNIVERSO

El universo o población ha sido escogido y delimitado cuidadosamente para que el estudio pueda mostrar resultados coherentes con el problema que se ha planteado.

En este caso la población de la cual se extraerá una muestra para la realización del presente estudio será: 84 cadetes que ese encuentran matriculados en el Unidad Educativa Experimental Colegio Militar “Eloy Alfaro”, del periodo lectivo septiembre 2009 – junio 2010, y que se encuentran en los niveles de primer año de básica, y que comprende las edades entre 5 a 6 años.

4.3 INSTRUMENTOS DE INVESTIGACION

Los instrumentos a utilizarse en esta investigación, para determinar el nivel motriz que se encuentran los cadetes del primer año de básica es la batería de test motriz acoplados a la edad del grupo de estudio ya que he tomado como modelo o referencia la batería Ozerestki y Bryant J. Cratty de motricidad infantil y también para los test de investigación hemos tomado como referencia los test propuestos por la escala Brunet-Lezine y Arhein - Sinclair

Constituye un valioso instrumento para la recolección de datos, esta herramienta básica para nuestro muestreo por expertos nos permitirá tratar asuntos inherentes a las variables de estudio.

4.4 VALIDEZ

Los instrumentos tienen el 100% de validez ya que han sido diseñados para medir precisamente la evolución o desarrollo de las destrezas motrices.

4.5 RECOLECCION DE DATOS

La investigación consiste en evaluar las destrezas motrices en los cadetes de primero de básica del Colegio Militar "Eloy Alfaro"

4.6 ANALISIS ESTADISTICO DE LOS DATOS

Una vez obtenidos los datos del experimento se procederá al análisis de estos. Para esto se utilizará los datos obtenidos en los tres test que se aplicaron, estos datos nos dirán cual ha sido el impacto obtenido por los niños, si en

verdad estos aumentaron sus habilidades motrices en comparación con la situación anterior a la implantación del programa de ejercicios.

Se procesarán los datos con la ayuda de diferentes análisis estadísticos, como la obtención de frecuencias y correlaciones entre las variables, porcentajes, que nos puedan mostrar la veracidad de los datos obtenidos.

Para realizar el análisis de los datos obtenidos en la investigación utilizare las medidas de tendencia central y variabilidad (presentar el valor de media, valor máximo, valor mínimo) expuesto en tablas y su respectiva representación grafica y análisis correspondiente.

4.7 BATERIA DE TEST DE DESTREZA MOTRIZ

- 1. Caminar.** El objetivo de esta prueba es medir el equilibrio dinámico del cadete. Inicialmente el ejecutante estará en posición de salida en la parte inferior de la viga, luego sube por unos escalones e inicia el recorrido caminando usando punta del pie, talón, punta de pie talon, por la viga de equilibrio únicamente de ida para luego bajar por escalones donde se termina el recorridota viga tiene las siguientes medidas: 10 cm. de ancho, 5m. de largo y 1m. de altura.
- 2. Reptar cubito ventral.** El objetivo de esta prueba es medir la coordinación de extremidades superiores con inferiores para lograr un desplazamientote todo el cuerpo, el cadete debe pasar por debajo de una cuerda sin toparla suspendida por dos postes a una altura de 30 de altura.

- 3. Lanzar.** El objetivo de esta prueba es medir la precisión de las extremidades superiores exclusivamente al generar fuerza sobre un elemento para que llegue a un lugar determinado, el cadete lanza dentro de un tacho de plástico 10 pelotas de tenis con la mano que desee, a una distancia de 2 m, el recipiente mide de circunferencia 2m. x 1 de alto.
- 4. Reptar cubito dorsal.** El objetivo de esta prueba es medir la orientación espacial, el cadete debe pasar por debajo de una cuerda sin tocar la misma y apoyando más del 50% del dorso o espalda al suelo, la cuerda estará suspendida por dos postes a una altura de 30cm y a una distancia de poste a poste de 1m.
- 5. Saltar.** El objetivo de esta prueba es medir la coordinación dinámica, el cadete debe tomar un impulso de 2m y sobrepasar el obstáculo por arriba, la cuerda debe estar suspendida por dos postes a una altura de 40 cm. y a una distancia de poste a poste de 1.50cm.
- 6. Saltar en un solo pie.** El objetivo de esta prueba es medir la dominancia lateral, el cadete toma impulso y salta en el pie deseado, avanzando de aro en aro hasta completar 10 aros grandes seguidos, puede dar varios saltitos antes de continuar con el siguiente.

- 7. Equilibrar.** El objetivo de esta prueba es medir el equilibrio estático, el cadete debe llenar el vaso de agua recogiendo de un recipiente y transportarlo en la mano deseada y recorrer 10 m. de distancia y colocar toda el agua dentro de la botella, evitando derramar el liquido el ejercicio termina cuando llene mas del 50% de la botella de medio litro.
- 8. Atrapar.** El objetivo de esta prueba es medir la coordinación viso motora, el cadete tiene que atrapar 10 pelotitas de papel lanzadas por otra persona a una distancia de 2m, las que atrape con las dos o una mano coloca en un tacho o recipiente que estará junto al cadete.
- 9. Rodar.** El objetivo de esta prueba es medir la orientación temporo-espacial, el cadete tiene que acostarse con brazos y piernas extendidas y deslazarse rodando sobre su propio eje, entre dos obstáculos equidistantes a 1m 50cm de distancia y de poste a poste de 2m.
- 10. Tregar.** El objetivo de esta prueba es medir la coordinación dinámica con la ayuda de un elemento “la escalera” dicho elemento esta apoyado a la pared ubicado a 70 grados de inclinación aproximadamente con 10 escalones separados a 20cm cada una además la escalera mide 2m50cm de altura, el cadete inicia desde abajo, sube hasta topar la ultima escalera y baja utilizando los apoyos de la escalera, sin evadir ninguno.
- Las tareas deben ser terminadas en el mínimo tiempo posible y completando todo el ejercicio.

Este sistema instrumental para la medición de la motricidad de los niños(as) de 6 años los explicamos a continuación.

Mediante un circuito compuesto por 10 estaciones el niño deberá recorrer en el menor tiempo posible sin evadir ninguna estación y superándola de la forma indicada.

El registro del tiempo será por estación y se suman para obtener un total del tiempo utilizado en superar “el circuito de destreza motriz”, esta medición en tiempo nos permitirá establecer la incidencia que tiene las actividades físicas en los niños al realizar con destreza movimientos motrices.

El objetivo es comprobar cuanto tiempo se demoran en realizar el circuito, si existe disminución en el tiempo al realizar el circuito y que factores influenciaron en el aumento, disminución o mantención del tiempo de ejecución al realizar el circuito de destreza motriz.

El esquema explicativo del circuito es el siguiente:

En el extremo superior izquierdo se encuentra el orden y el paralelo, en la parte superior horizontal se encuentra el nombre del cadete y los 10 ejercicios, en la parte izquierda dispuesta en forma vertical esta la fecha del pre test y el pos test.

Al finalizar, los datos obtenidos en cada destreza son computados y analizados. Los resultados obtenidos con el instrumento aplicado permiten describir el comportamiento motor de los niños 6 años (habilidades motrices básicas que el mismo contiene). Como resultado de la aplicación del instrumento descrito se obtiene una información sobre las características motrices de los cadetes.

En el libro: La Educación Física en preescolar, de la autora, editado por INDE, Barcelona, 2001, se puede encontrar una amplia descripción de las peculiaridades de la motricidad en cada grupo atareó de la etapa preescolar, cuya referencia fue tomada del estudio explicado.

Ficha de evaluación individual.

No Grado Paralelo	Nombre y Apellido	Cam Viga	Repta C.V	Repta C.D	Lanza	Salto Arriba	Salto I pie	Equili brar	Atrapar	Rodar	Trepar
A Fch.											
B Fch.											
C Fch.											

QUINTA PARTE

5. MARCO ADMINISTRATIVO

5.1 RECURSOS

Para el desarrollo de la presente investigación se requiere de los siguientes recursos:

5.1.1 RECURSO HUMANO

Como se mencionó anteriormente se cuenta con el apoyo de la Unidad Educativa para el desarrollo de la investigación, por esto, se contará con la asistencia de los profesores encargados de los alumnos que formarán parte del estudio. Las personas que van a intervenir directamente en la investigación son:

El Investigador, que es el encargado de la dirección y elaboración del estudio en todas sus fases, y que controlará las prácticas, actividades y la recolección de datos, al igual que el análisis de resultados, la elaboración de la propuesta y la presentación del informe de investigación.

- Investigador
- Profesoras de cada año
- Cadetes del primer año de básica

5.1.2 RECURSOS MATERIALES

Para esta investigación se va a requerir diferentes materiales, herramientas y además instalaciones. LA UNIDAD EDUCATIVA EXPERIMENTAL COLEGIO MILITAR “ELOY ALFARO”, por intermedio del Coordinador de Cultura Física ha decidido apoyar este trabajo con las instalaciones que posee y además con los materiales y herramientas. Además de los materiales y herramientas será necesaria la utilización de otros medios para la investigación, gastos con los cuales tendrá que correr el investigador. A continuación los materiales y herramientas necesarias.

:

- Hojas de papel reciclado
- Pelotas de ping-pong
- Escalera
- Cuerdas
- Estacas
- Vigas de equilibrio
- Colchonetas
- Pelotas de tenis
- Recipientes
- Agua
- Botellas de ½ L de plástico recicladas
- Vasos de plástico
- Ulas
- Cronometro
- Pito

- Tiza en polvo o cal
- Letreros
- Marcadores
- Rótulos

5.2 FACTIBILIDAD DE LA INVESTIGACION

El presente trabajo de investigación es factible realizarlo, en las instalaciones de la Unidad Educativa Experimental Colegio Militar "Eloy Alfaro" tras haber sido aprobada mi solicitud por lo tanto puedo realizarlo con el apoyo y permiso del Coordinador del Área de Cultura Física y Deportes de la Institución, también dispongo de los recursos humanos y materiales mencionados.

5.3 FINANCIAMIENTO

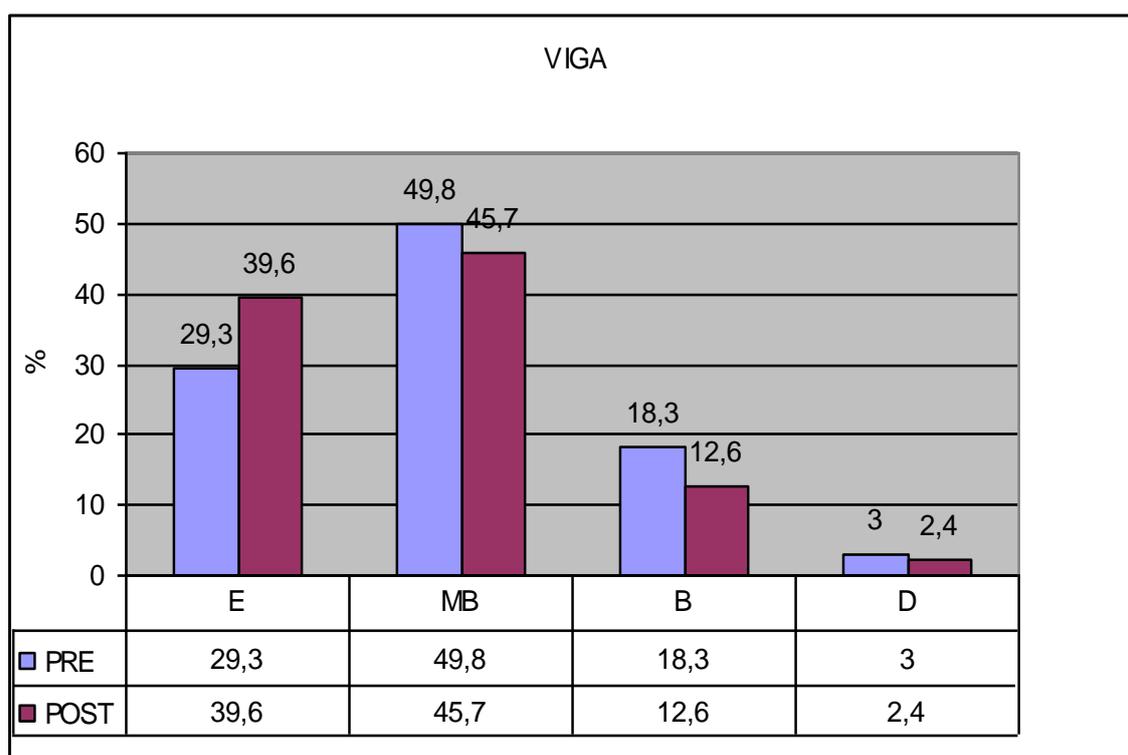
Los gastos de esta investigación serán aportados por el Sr. Diego Gonzalo Dávila Aymacaña las demás implementos requeridos, la Institución nos autoriza para su uso.

5.4 PRESUPUESTO

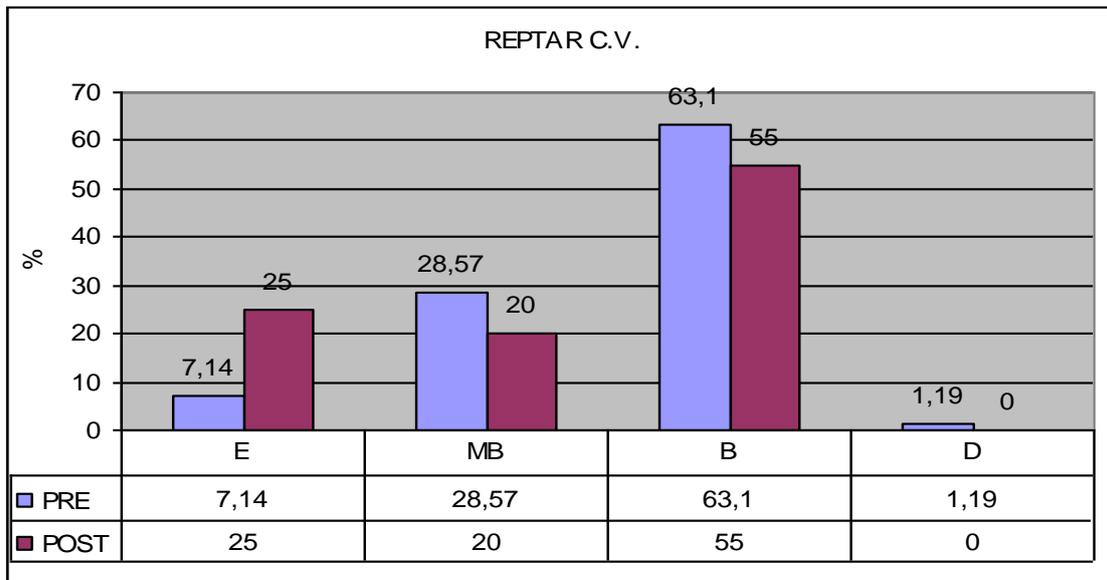
REQUERIMIENTOS	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL	CONTRIBUYE
Colchonetas	Unidad	1	\$330.00	\$330.00	COMIL-1
Vigas de equilibrio	Metros	10	\$3.00	\$30.00	COMIL 1
Cuerdas	Metros	10	\$0.50	\$5.00	COMIL 1
Aros (ulas)	Unidad	20	\$1.00	\$20.00	COMIL 1
Pelotas de tenis	Pelotas	6	\$1.00	\$6.00	COMIL 1
Pelotas de Ping-Pong	Pelotas	12	\$0.25	\$3.00	COMIL 1
Tachos de plástico	Unidad	6	\$1.00	\$6.00	COMIL 1
Pelotas de plástico	Unidad	6	\$4.00	\$24.00	COMIL 1
Vasos de plástico duro	Vaso	6	\$0.50	\$3.00	COMIL 1
Marcadores	Marcador	6	\$1.00	\$6.00	COMIL 1
Cinta adhesiva	Rollo	2	\$1.00	\$2.00	COMIL 1
SUBTOTAL				\$435.00	COMIL-1
Director y Codirector de proyecto	Unidad	2	\$300.00	\$600.00	Investigador
Papel Bon	Resma	2	\$5.00	\$10.00	Investigador
Internet	Horas	70	\$1.00	\$70.00	Investigador
Impresiones	Hojas	500	\$0.25	\$125.00	Investigador
Computador	Horas	120	\$1.00	\$120.00	Investigador
Discos	Discos	3	\$0.70	\$2.10	Investigador
Copias	Copias	100	\$0.05	\$5.00	Investigador
Espiralados	Unidad	4	\$1.50	\$6.00	Investigador
SUBTOTAL				\$938.10	Investigador
TOTAL				\$1373.10	

SEXTA PARTE

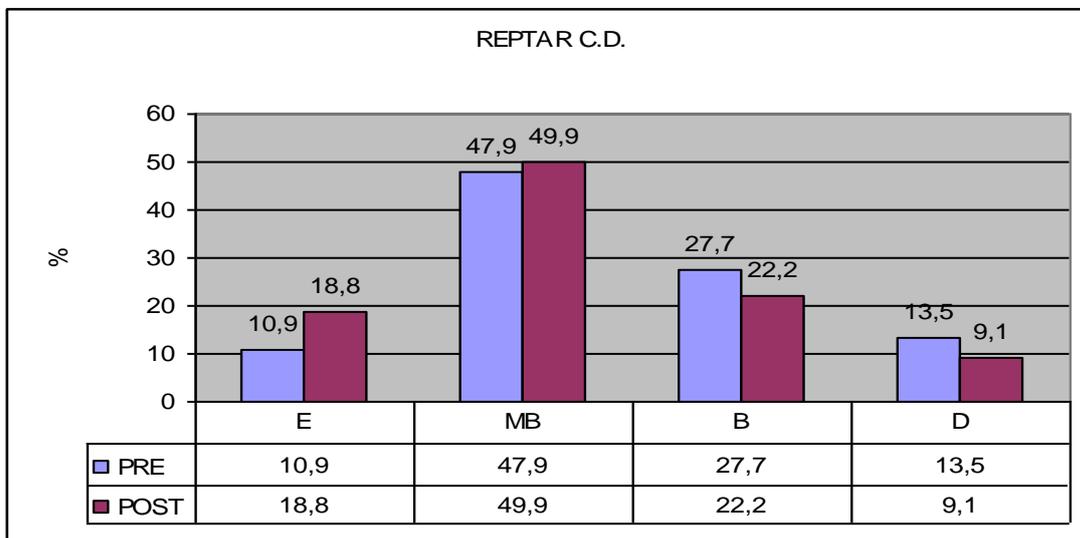
6.1 ANALISIS ESTADISTICO DE CADA DESTREZA



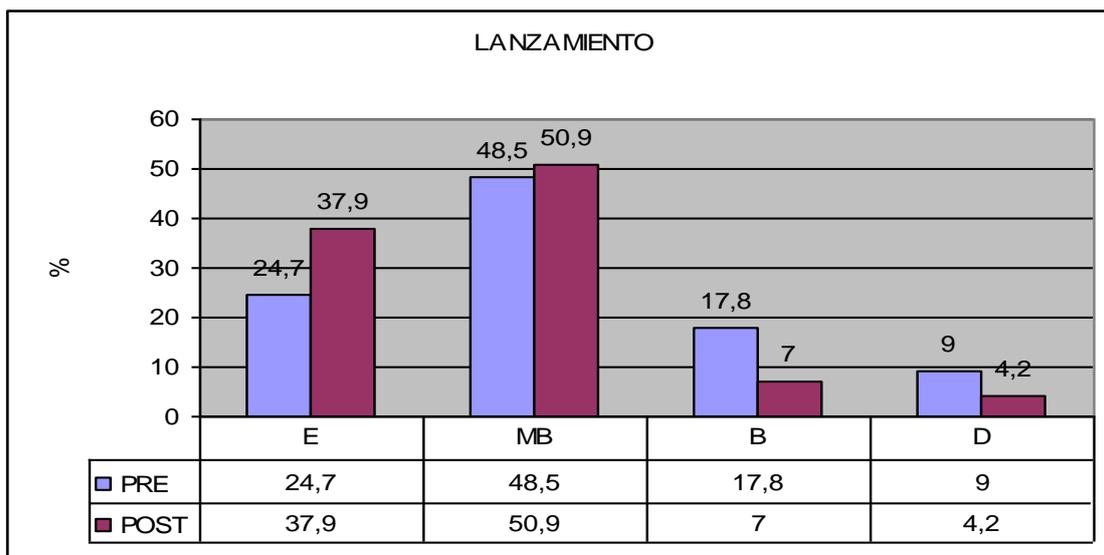
En el primer test denominado, “viga” se observó que los excelentes aumentaron el 10,3%, los muy bueno disminuyeron el 4,1%, los buenos disminuyeron el 5,7% y los deficientes disminuyeron el 0,6%.



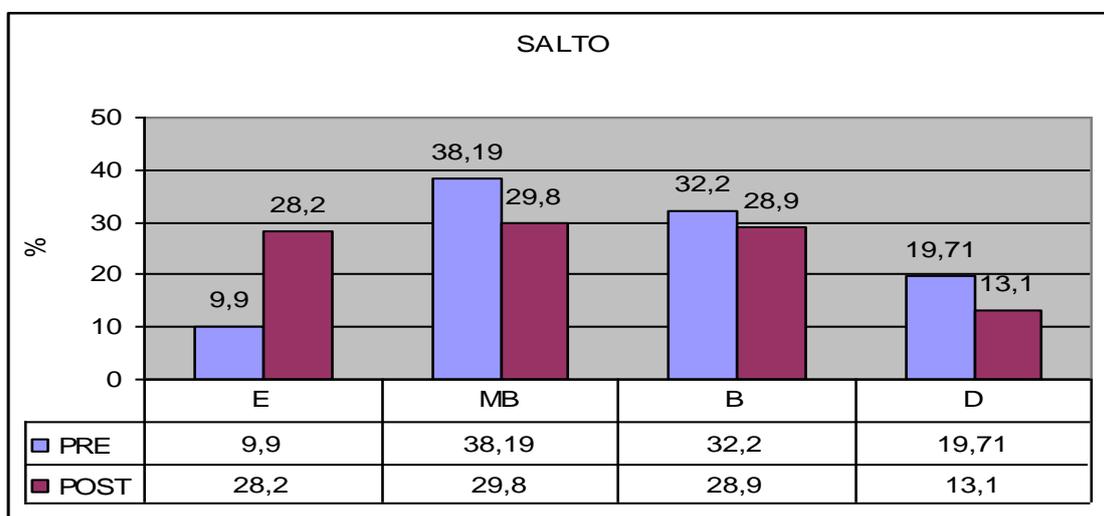
En el segundo test denominado, “Reptar C.V.” se observó que los excelentes aumentaron el 17,86%, los muy buenos disminuyeron el 8,57%, los buenos disminuyeron el 8,1% y los deficientes disminuyeron al 0%.



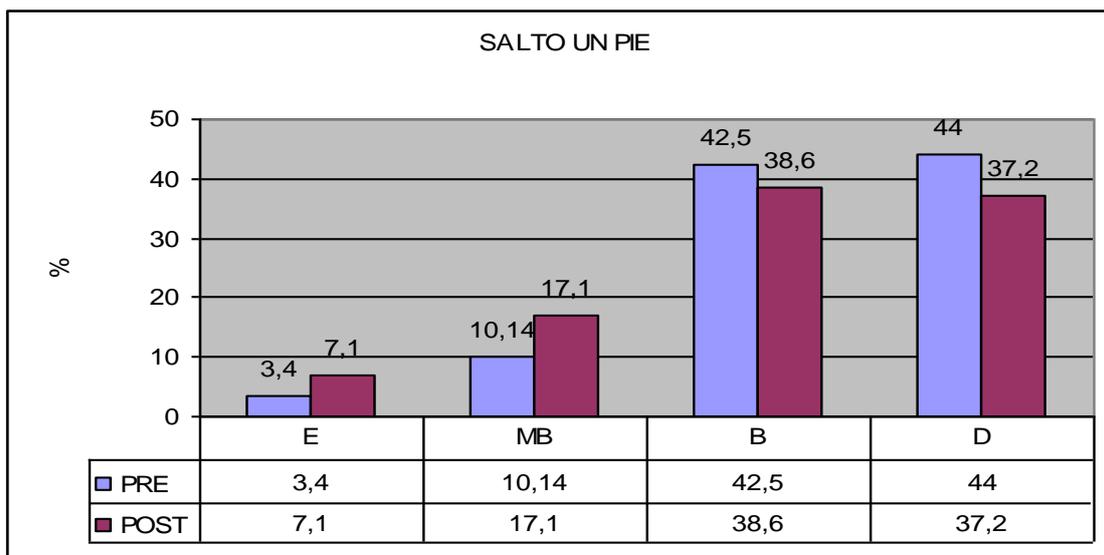
En el tercer test denominado, “Reptar C.D.” se observó que los excelentes aumentaron el 7,9%, los muy buenos aumentaron el 2%, los buenos disminuyeron al 5,5% y los deficientes disminuyeron el 4,4%.



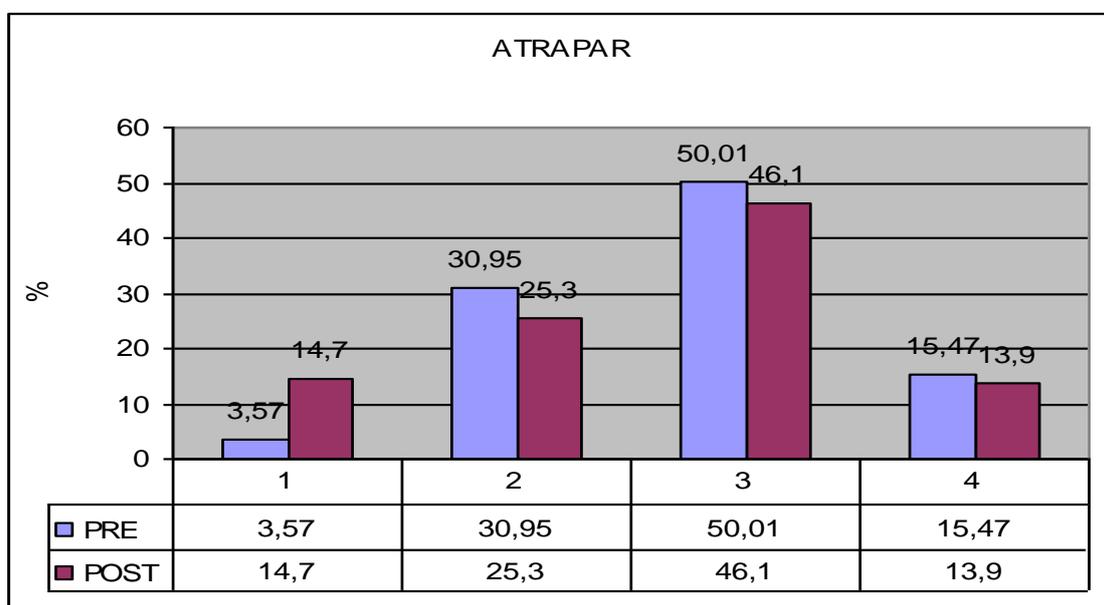
En el cuarto test denominado, “Lanzamiento” se observó que los excelentes aumentaron el 13,2%, los muy buenos aumentaron el 2,4%, los buenos disminuyeron el 10,8% y los deficientes disminuyeron el 4,8%.



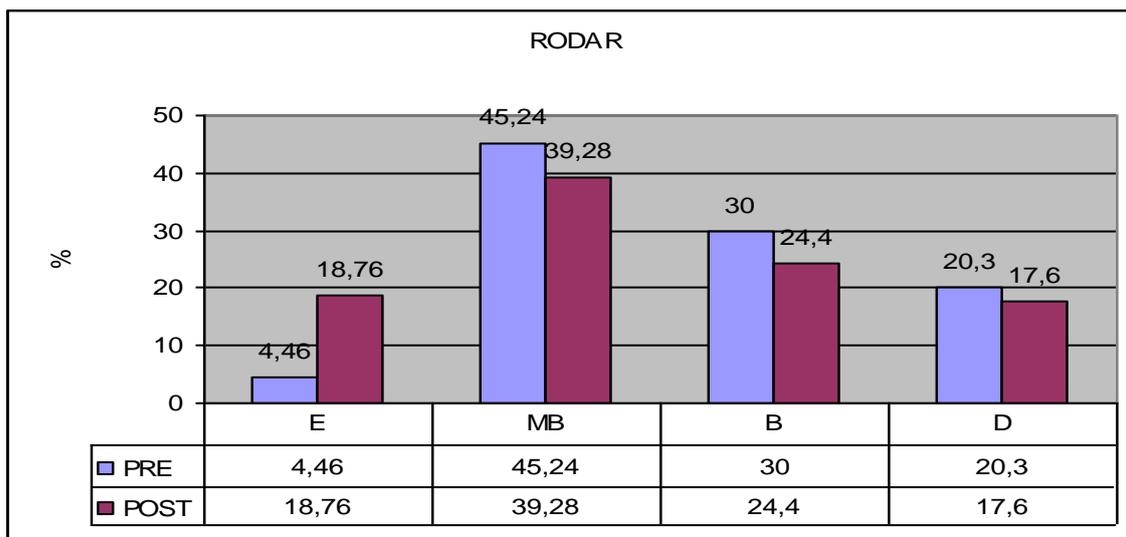
En el quinto test denominado, “Salto” se observó que los excelentes aumentaron el 18,3%, los muy buenos disminuyeron el 3,3%, los buenos disminuyeron el 7,14% y los deficientes disminuyeron el 6,61%.



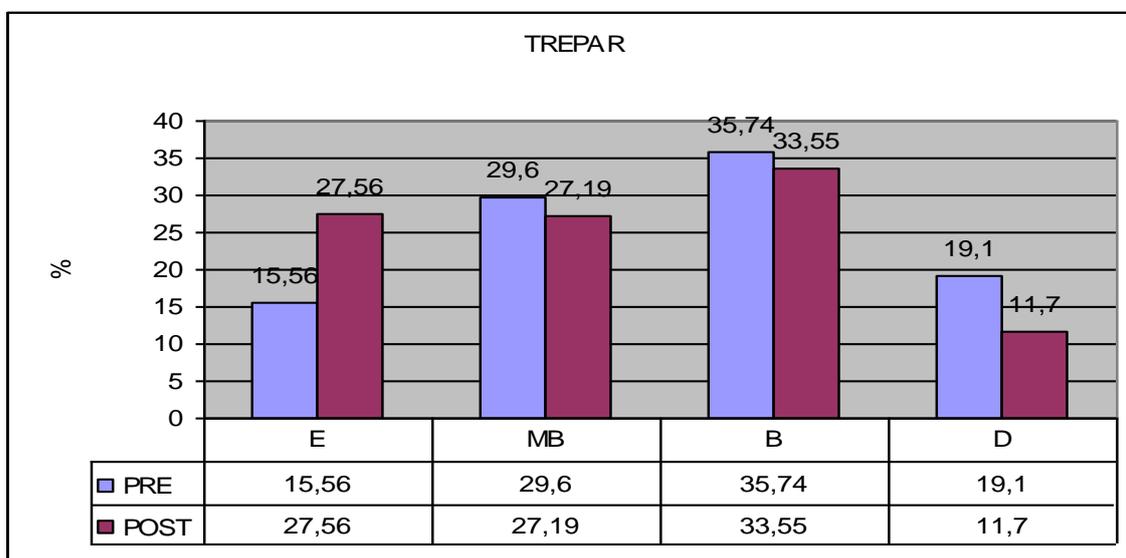
En el sexto test denominado, “Salto un pie” se observó que los excelentes aumentaron el 3,7%, los muy buenos aumentaron el 6,96%, los buenos disminuyeron 3,9% y los deficientes disminuyeron el 6,8%.



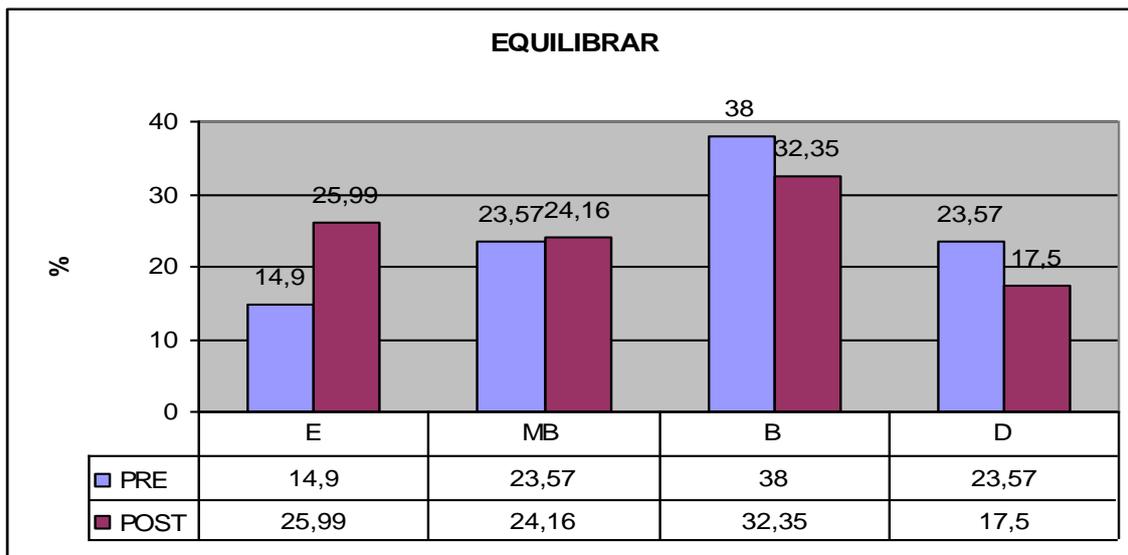
En el sexto test denominado, “Atrapar” se observó que los excelentes aumentaron el 11,13%, los muy buenos disminuyeron el 5,65%, los buenos disminuyeron al 3,91% y los deficientes disminuyeron el 1,57%.



En el octavo test denominado, “Rodar” se observó que los excelentes aumentaron el 14,3%, los muy buenos disminuyeron el 5,96%, los buenos disminuyeron al 5,6% y los deficientes disminuyeron el 2,7%.

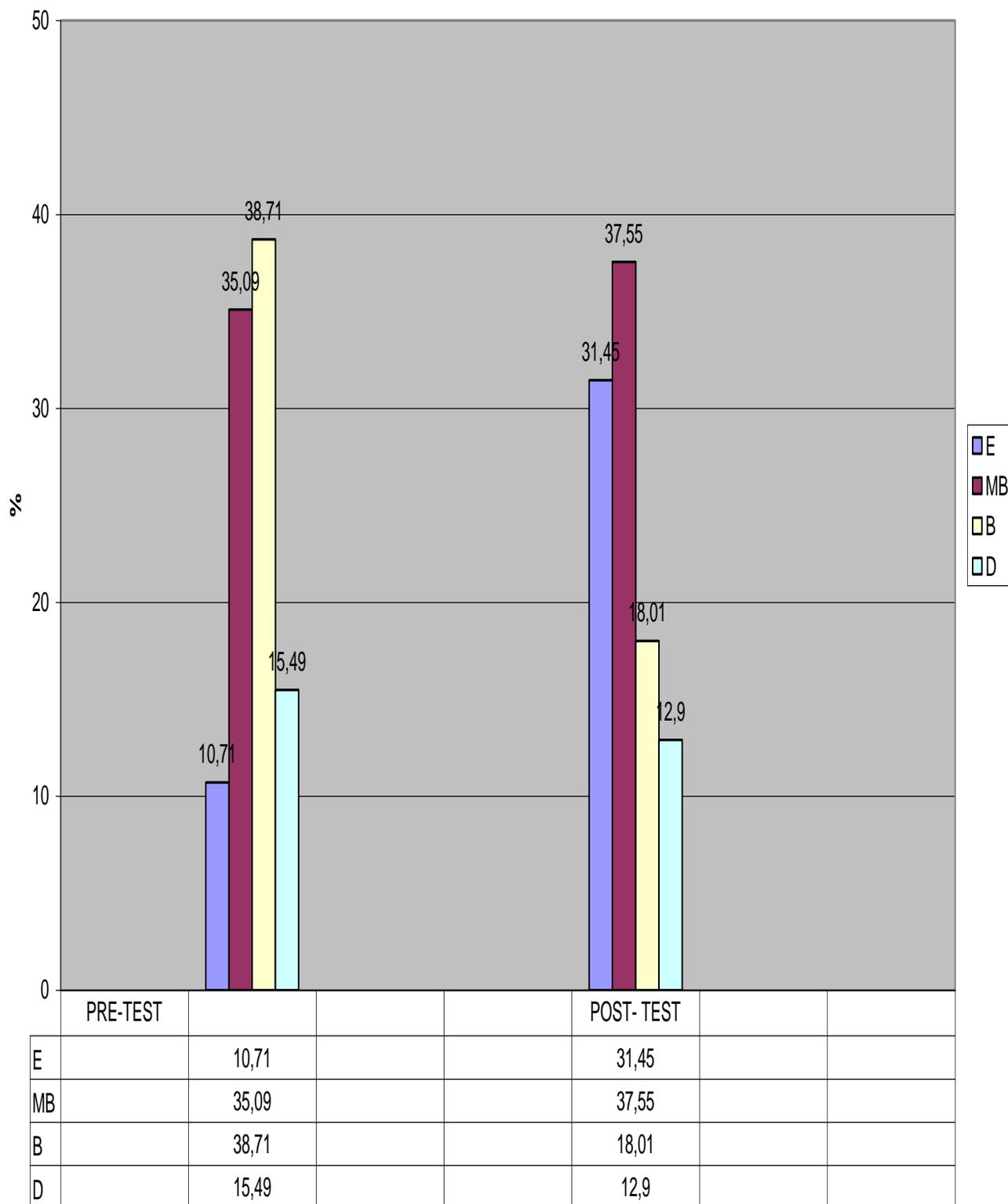


En el noveno test denominado, “Tregar” se observó que los excelentes aumentaron el 12%, los muy buenos disminuyeron 2,41%, los buenos disminuyeron al 2,19% y los deficientes disminuyeron el 7,4%.



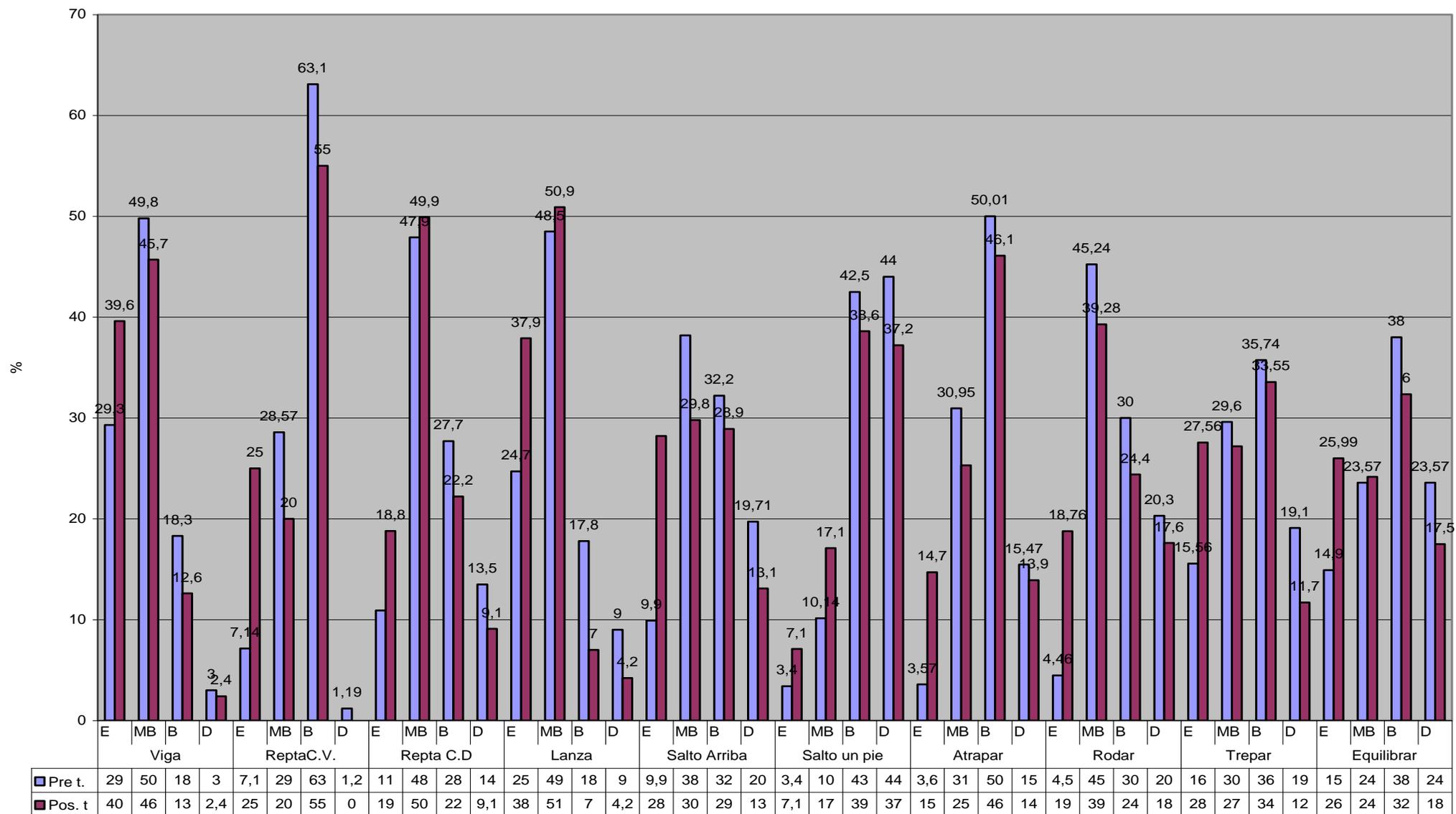
En el décimo test denominado, “Equilibrar” se observó que los excelentes aumentaron el 11,09%, los muy buenos aumentaron el 0,61%, los buenos disminuyeron el 5,65% y los deficientes disminuyeron el 6,07%.

6.2 CUADRO GENERAL DEL DESARROLLO MOTRIZ



6.2 GRAFICO COMPARATIVO DEL PRE-TEST Y EL POS-TEST

PRE TEST VS POST TEST



6.4 ANALISIS CORRELACIONAL

El cálculo total del tiempo realizado por los niños y niñas en el test hemos convertido a porcentajes, el cual nos indica que hay un aumento considerable en el desarrollo de las destrezas motrices.

El análisis es el siguiente. En el Pre –test los Excelentes eran el 10,71%, los Muy Buenos el 35,09%, los Buenos 38,71% y los Deficientes eran el 15,49%, después de las actividades físicas planificadas para 12 semanas el Post- test dio como resultado lo siguiente: los Excelentes aumentaron al 31,45%, es decir el aumento fue de 20,74%, los Muy Buenos aumentaron al 37,55% es decir el aumento fue del 2,46%, los Buenos disminuyeron al 18,01%, es decir la disminución fue del 20,7% y los Deficientes disminuyeron al 12,9% es decir la disminución fue de 2,59%.

Como se puede observar, existe incidencia directa entre las actividades físicas (ejercicios organizados en planes didácticos científicamente y diseñados) y las destrezas motrices (saltar, caminar, lanzar, atrapar, escalar, rodar, reptar), ya que según los datos (valores) registrados y expuestos se puede determinar que a mejor calidad de actividad física en el niño, mayor será su desarrollo motriz.

Por lo tanto al no tener actividades físicas bien planificadas, para desarrollar las destrezas motrices en el niño, presentara como consecuencia menos desarrollo motriz, además su aprendizaje se vera afectado.

LO QUE COMPRUEBA LA HIPÓTESIS DE TRABAJO.

SEPTIMA PARTE

7. PROPUESTA ALTERNATIVA

7.1 INTRODUCCION

Por la gran impotencia que tiene el desarrollo de las destrezas motrices en la formación integral del niño/a, esta propuesta posee como gran componente el deseo profundo de ayudar a los y las maestras de la educación básica a aplicar actividades físicas que aumenten el nivel motriz en los niños/as de sus respectivas instituciones, siendo así precursores en su propia cátedra y probando científicamente la influencia que puede alcanzar una clase de cultura física bien aplicada, además con toda seguridad motivara a los profesionales de cultura física a investigar y profundizar aun mas sobre este interesante tema del desarrollo de las destrezas motriz

La falta de conocimiento sobre la incidencia de actividades física en el desarrollo de destrezas motrices desemboca en el relego de una de las áreas del conocimiento que es fundamental en el desarrollo integral del niño/a.

Por esta razón es de mucho valor para mi persona a través de esta investigación presentar y poner a disposición de los docentes, específicamente a los de cultura física, una propuesta orientadora y práctica que le ayude en su ejercicio profesional diario.

Pensamos que esfuerzos como este encaminados a aplicar la reforma curricular pero además contribuyendo con nuevas perspectivas basadas en investigaciones científicas, sin duda alguna contribuye al mejoramiento de la calidad de los servicios de educación que se ofrece a niñas y niños de la provincia de Pichincha.

La propuesta propiamente dicha tiene como característica la dinámica, la creatividad y el sustento científico tratando también de apoyar en otras áreas del conocimiento.

El diseño y aplicación de un programa de actividades físicas requiere una profunda investigación ya que el resultado del nivel motriz depende de un trabajo metódico en la planificación, aplicación y seguimiento de las actividades físicas en los niños/as de primero de educación básica.

La aplicación de un test apropiado y adaptado al objetivo para alcanzar es primordial. También es importante evaluar el medio institucional para ejecutar un test de evaluación motriz.

7.2 JUSTIFICACION

Esta propuesta tiene por objetivo mejorar la aplicación de actividades físicas planificadas científicamente, además va encaminada a desarrollar las destrezas motrices ya que dicha edad es un campo propicio para la misión de este trabajo. Además de fortalecer la integración global entre estos dos aspectos en los niños/as de primero de básica del Colegio Militar Eloy Alfaro

Para el desarrollo de esta propuesta tendremos una perspectiva progresiva es decir de lo más simple a lo más complejo, de la menor aplicación de instrumentos a una mayor aplicación, la utilización de cambios de sentidos de lentos a rápidos, de trabajos individuales a trabajos colectivos y estimular los sistemas de percepción de señales y de respuesta.

7.3 OBJETIVOS

7.3.1 OBJETIVO GENERAL

- Diseñar una propuesta de actividades físicas para el desarrollo de las destrezas motrices básicas.

7.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Incrementar el rendimiento motor de: saltar, lanzar, escalar, reptar, rodar, atrapar.
- Fortalecer la interacción entre dichas destrezas motrices básicas y las actividades físicas a través de la presente propuesta, para una formación integral en los niños/as.

7.4 FUNDAMENTACION TEORICA DE LA PROPUESTA

7.4.1 DISEÑO DEL PROGRAMA DE ACTIVIDADES FISICAS

7.4.2 RESPETAR LAS LIMITACIONES

Se deben respetar las limitaciones físicas de niños y ceñirse a actividades que estén a su alcance. Jamás se debe exigir a los niños que lleven a cabo actividades que excedan sus posibilidades físicas y mentales.

7.4.3 RESPETAR PECULIARIDAD

Tenga presente las características peculiares de niños. Los programas no deben ser solo versiones adaptadas de los programas para personas adultas, sino que debe tener en cuenta las particularidades biológicas de los niños.

7.4.4 EVITAR LA SOBRECARGA

Si bien cierta carga es necesaria para mejorar la condición física, debe evitarse programas de ejercicios que supone un exceso de esfuerzo repetitivo sobre huesos y tendones; que pueden llegar a producir lesiones. Es evidente que los niños no son capaces de tanto esfuerzo físico como las personas adultas.

7.4.5 RESPETAR LAS INDIVIDUALIDAD

Es importante apreciar la capacidad física de cada alumno y ser consciente de las grandes diferencias, en cuanto al desarrollo físico, que hay entre ellos. Los esfuerzos deben ir dirigidos a adaptar los ejercicios a cada alumno. En ese

caso las actividades demasiado intensas o excesivamente leves deben eliminarse

Podemos encontrarnos con alumnos que sufran problemas de salud específicos que disminuyen sus posibilidades de hacer ejercicio. Es importante que los profesores conozcan tales problemas y hagan todo lo que este a su alcance para que estos alumnos saquen el máximo beneficio de las actividades físicas, sin correr ningún riesgo

7.4.6 ADAPTAR LA CLASE

Normalmente en la clase de educación física se agrupa los niños por edad. Sin embargo, para una óptimo desarrollo físico-motriz y un mínimo riesgo de lesiones, esta no es la mejor forma de clasificación. Esta división puede acarrear problemas en la clase, ya que los profesores se enfrentan con una amplia variedad de desarrollos y capacidades para la actividad física. Es por ello que se hace necesaria una cuidadosa planificación que se adapte a esta variedad y diversidad. Esto puede implicar cambios en la organización de algunas actividades.

7.4.7 LA PREPARACION

Existen algunos factores de preparación que son importantes y se deben tener en cuenta para cualquier actividad que se vaya a realizar en una clase. En primer lugar, es importante que los profesores tengan conocimiento en detalles de los riesgos inherentes de cada actividad, de las formas en que estos pueden minimizarse, de las progresiones didácticas apropiadas para cada habilidad en cuestión y de cualquier otra necesidad referente a protección o equipamiento.

Los profesores que sean concientes de estos hecho , se encuentran en una situación mas idónea para preparar y desarrollar sesiones de clase mas seguras.

Toda clase debe prepararse de modo que se adapte a las limitaciones y necesidades de todos los alumnos de la clase, existen ciertas diferencias individuales que influyen sobre el riesgo y la cantidad de lesiones asociadas al ejercicio. Por ejemplo, aquellos alumnos o alumnas con exceso de peso tiene una carga y una tensión adicional para las articulaciones.

7.4.8 PROGRESAR GRADUALMENTE

Asegúrese de que los alumnos estén preparados. A los niños se les debe asignar un programa adecuado, que vaya aumentando de forma gradual la cantidad de ejercicio. Esto permite que su cuerpo se vaya adaptando al esfuerzo al que es sometido.

Enseñarles como preparar su cuerpo físicamente, es algo que se les será de gran utilidad durante el resto de sus vidas. Para la prevención de lesiones es conveniente progresar adecuadamente en el acondicionamiento físico.

7.4.9 SEGURIDAD DE EQUIPOS E INSTALACIONES

Antes de iniciar la clase, el área de trabajo ser supervisadas para eliminar objetos peligrosos. Los profesores deben cerciorarse de la seguridad del material. El material debe estar en buen estado evitando todo aquel que presente astillas, partes oxidadas o punzantes, así como todo equipo que no disponga de una buena sujeción en la superficie donde esta colocado. Del

mismo modo, es importante comprobar que los alumnos usen ropa adecuada para la práctica física.

El calzado es particularmente importante ya que si están no es adecuado puede producir lesiones. Por último, lo ideal es despojarse de anillos u objetos metálicos e igualmente recogerse el cabello antes de iniciar la sesión.

7.4.10 ESTRUCTURA DE LA CLASE

La estructura de la clase de educación física debe seguir un esquema fijo, sea cual sea la estructura específica de la actividad a realizar. La clase debe tener tres fases, a saber.

Parte inicial

El calentamiento nos aseguramos de que el cuerpo este preparado para una actividad siguiente que requiere mayor esfuerzo e intensidad. La posibilidad de esguinces, tirones y desgarres en los músculos, ligamentos y tendones se vera reducida: así como el número de lesiones en las articulaciones debido a la disminución de desgaste y el rozamiento de la superficie articular. También se reducirá el riesgo de problemas cardiacos. Además, la ejecución mejorara si la actividad va precedida de este calentamiento. Lo ideal será que cualquier calentamiento dure 15 minutos debe incluir ejercicios aeróbicos de baja intensidad igualmente ejercicios que preparen los movimientos de la actividad siguiente.

Parte principal

No se debe esperar que todos sean capaces de llevar a cabo la misma cantidad e intensidad de actividad física las clases deben organizarse de acuerdo a sus posibilidades.

Vuelta a la calma

La interrupción brusca del ejercicio puede producir dureza y rigidez muscular en algunos casos mareos y desmayos. La vuelta a la calma debe incluir actividades de baja intensidad, seguidas de estiramientos estáticos.

Con alguna frecuencia los profesores de cultura física estiman que el tiempo para la clase no es suficiente y en consecuencia omiten las fases del calentamiento y vuelta a la calma. Sin embargo las clases no son seguras ni efectivas si no se basan en la mencionada secuencia. Incluso un calentamiento de 5 minutos resulta beneficioso.

Debe planificarse el tiempo necesario para esta actividad fundamental en cada clase.

El calentamiento y la vuelta a la calma no deben tratarse como punto aparte que hay que añadir al grueso de la clase. Es muy sencillo incluirlas como parte integral de cada sesión.

7.4.11 CUIDADOS ESPECIALES

Los factores hasta ahora mencionados tienen que ver con la organización de las clases de educación física en general. Si se siguen las líneas de trabajo propuestas las clases se convertirán en una experiencia positiva para los estudiantes, proporcionándoles el máximo beneficio con el mínimo de riesgo.

La idea de contraponer riesgos y beneficios aparece también cuando consideramos la idoneidad de los ejercicios aisladamente. Actualmente hay una mayor preocupación por algunos ejercicios “tradicionales”. Ejercicios usados durante muchos años por educadores y profesionales de la educación física, que sin embargo pueden resultar perjudiciales o “contraindicados. Un ejercicio se considera contraindicado si se requiere que el cuerpo en general, o parte de él se mueva de forma forzada. Tales ejercicios pueden producir lesiones si ejercen excesiva tensión en un cuerpo que no está preparado para ello. Por ejemplo, cualquier ejercicio que haga trabajar una articulación por fuera del radio de acción normal de esta, puede considerarse contraindicado si se realiza con una técnica incorrecta.

Hay básicamente dos tipos de ejercicios contraindicados. En primer lugar los contraindicados en general. Este término se refiere a aquellos ejercicios que trabajan en contra de la disposición natural del cuerpo y por lo tanto son potencialmente perjudiciales para todo el mundo tales ejercicios deben ser eliminados de todas las sesiones de actividades físicas. En segundo lugar están los específicamente contraindicados esto resultan ser perjudiciales para cierto tipo de personas que tienen debilidades particulares o están afectadas por algún problema lesión.

Actualmente no existe unanimidad en cuanto a los ejercicios que entraña un peligro tal, que les merezca su exclusión de las clases de educación física esta incertidumbre se debe al hecho de que no existe suficiente evidencia médica que indique los riesgos específicos de lesiones asociadas a diferentes ejercicios. Sin embargo los investigadores han aplicado principios científicos básicos a los ejercicios para asegurar su idoneidad. Solo con un conocimiento

básico del cuerpo y de su funcionamiento es posible, ver que existe una amplia variedad de ejercicios que proporcionan más riesgos que beneficios.

Es posible que los profesionales seamos concientes y hagamos todo lo posible para asegurarnos de que en nuestras clases no se incluya ningún ejercicio que pueda provocar lesiones o incorrectos hábitos motrices.

También es importante que se eduque a los niños sobre la necesidad de evaluar los ejercicios y de utilizar las técnicas apropiadas para cada uno de ellos. Las rodillas, la espalda y el cuello son particularmente sensibles a lesiones y daños. Los ejercicios que supongan hiperflexión de estas partes del cuerpo pueden producir lesiones por lo que deberían evitarse y ser sustituidos por otros mejores y más adecuados. El organismo de los niños experimenta complejos y múltiples cambios en el proceso de crecimiento y desarrollo. Cambios que demuestran un proceso evolutivo y que tienen sus propias particularidades.

Estas particularidades nos obligan a dosificar con excepcional atención las prácticas deportivas, sin violar los procesos biológicos. Por otro lado no se debe olvidar que el organismo del niño requiere de un entrenamiento constante y relativamente intenso. Es por eso que en el trabajo con ellos se debe tener en cuenta que en ese periodo evolutivo en el que se hayan, existen ciertas áreas para la educación y fijación más eficaces y que se refieren específicamente a sus cualidades y aspectos en la actividad motora, lo cual es clave en el sentido deportivo.

Los datos referentes a la fisiología evolutiva muestran como la actividad muscular que supera en algo el nivel óptimo y provoca el agotamiento (pero queda entre los límites de las posibilidades de adaptación del organismo en

cada periodo evolutivo), no solo contribuye al auge de las capacidades físicas del niño; si no también determina su desarrollo individual en el marco de los mecanismos genéticos condicionados. En otros términos: Las cargas físicas correctamente dosificadas, ejercen una influencia estimuladora en el organismo creciente de los niños y niñas.

En este sentido gozan de significado predeterminante las formas de fondo que excluye las tensiones máximas largas. Estas cargas físicas suaves y relativamente duraderas, influyen de manera positiva en las destrezas motrices, en el sistema nervioso, en el esquelético muscular, vegetativos, en el intelecto y el estado de salud.

7.5 ESTRUCTURA CURRICULAR

7.5.1 PLAN

Es un documento que forma parte de la investigación de las necesidades sobre las cuales se declaran los objetivos como posibles soluciones a las mismas; se prevén actividades y, estrategias y recursos, también considera actividades de evaluación para ver el cumplimiento de las mismas. Constituye la prevención de las áreas de estudio y asignaturas que se deben cumplir con relación al logro de los objetivos de curso, área y la carga horaria.

7.5.2 PROGRAMA

Constituye la descripción de objetivos, destrezas contenidos de cada una de las asignaturas; estrategias metodológicas recursos y evaluación. Es una descripción más concreta de las intenciones educativas y procura un ordenamiento puntual a ser conseguido a mediano plazo. Desagrega los objetivos, actividades, recursos y evaluación de los planes.

7.5.3 PROYECTO

Es una planificación a corto plazo: es más práctica y operativa que sistematiza con toda precisión objetivos, actividades, recursos, y evaluaciones a ser llevados a cabo como resultado de la investigación: se realiza para solucionar una necesidad o problema.

7.5.4 DIDACTICA

El objetivo básico de este plan es subdividir los contenidos de un grado que constan en los programas vigentes de acuerdo con el tiempo disponible, cada subdivisión adecuada a los intereses y necesidades de los estudiantes, se llama unidad didáctica. Consecuentemente Unidad Didáctica es una porción de contenido programático dotada de significación propia, a ser desarrollada en un tiempo preestablecido.

7.5.5 DIAGNOSTICO

Es un análisis del contexto, una visualización real y actualizada de la institución y su entorno, se toma como referente a la planificación estratégica considerando las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas.

FORTALEZA

Atributos característicos positivos de la institución

OPORTUNIDADES

Eventos, hechos que del entorno que no benefician a la institución.

DEBILIDADES

Hechos internos que dificultan el adelanto de la institución

AMENAZAS

Hechos del entorno que limitan su desarrollo operativo

7.5.6 OBJETIVOS

Constituyen las finalidades que se pretenden alcanzar mediante el desarrollo de la unidad didáctica. Redactamos en términos de las competencias que se van a desarrollar en los niños como respuesta a las destrezas que se definen. Tienen un nivel de concreción mayor que los objetivos determinada para las áreas por años.

7.5.7 DESTREZAS

Definición de capacidades o competencias que como producto del proceso de aprendizaje se formaran, desarrollaran o perfeccionaran.

Saber pensar, saber hacer, saber aplicar un conocimiento o información y saber actuar en forma independiente, es la capacidad de la persona para desenvolverse o para resolver problemas en forma autónoma y cuando la situación lo requiera.

7.5.8 CONTENIDOS

Son medios para el desarrollo de las destrezas motrices, cognitivas y socio-afectivas. Deben tener secuencia lógica (de lo sencillo a lo complejo); mantener relación entre si y dosificación acorde a las características.

Determina los conceptos, hechos o fenómenos necesarios de ser tomados en cuenta como medios para el desarrollo de las destrezas especificadas y el cumplimiento de los objetivos.

7.5.9 CONTENIDOS PARA PRIMER AÑO EDUCACION BASICA

MOVIMIENTOS NATURALES	JUEGOS	MOVIMIENTO Y MATERIALES	MOVIMIENTO EXPRESIVO	FORMACION Y SALUD
AREA ESQUEMA CORPORAL	AREA DOMINANCIA LATERAL	AREA COORDINACION DINAMICA	AREA COORDINACION VISO AUDITIVO MOTORA	AREA ORIENTACION TEMPORO-ESPACIAL
<p>1.- Caminar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caminata con pequeños obstáculos. <p>2.- Correr</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sobre pequeños obstáculos • De velocidad • De reacción • De agilidad • De orientación <p>3.- Saltar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sobre pequeños obstáculos • Largo • Alto • En profundidad <p>4.- Lanzar</p> <ul style="list-style-type: none"> • De distancia • De precisión <p>5.- Nadar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adaptación al medio • Juego <p>6.- Luchar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caídas • Juegos 	<p>1.- Juegos</p> <ul style="list-style-type: none"> • De ambientación e integración • Para el desarrollo psicomotriz • Control reflejo, espacio total y parcial, • De equilibrio. • Del pensamiento social • De coordinación y de ejes corporales • De acción coordinada • Grandes • Pequeños <p>2.- Recreación y deporte en la comunidad.</p>	<p>1.- Movimientos con Implementos sencillos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con materiales naturales • Con materiales reciclables • Con material adquirido <p>2.- Movimientos a manos libres</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rodadas • Roles • Equilibrios • Caídas <p>3.- Movimientos con pequeños aparatos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Equilibrios • Saltos • Suspensión • Combinaciones <p>4.- Construcción de pequeños implementos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Botellas de colores de plástico • Toc-toc 	<p>1.- Movimiento y ritmo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividad corporal con música • Movimiento con instrumentos de percusión • Movimientos rítmicos con elementos <p>2.- Danza, baile y ronda</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rondas de aplicación • Baile del lugar • Baile nacional • Danza nacional <p>3.- Expresión y creación corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Imitación, mimo • Conocimiento corporal • Conciencia corporal • Dramatización, títeres, circo <p>4.- Movimiento y lenguaje</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recitación, cuento, adivinanza • Trabalenguas, canciones, rimas 	<p>1.- Movimientos formativos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios calisténicos • Ejercicios aeróbicos • Ejercicios utilizando aparatos e implementos <p>2.- Movimiento y salud</p> <ul style="list-style-type: none"> • El cuerpo humano • Los sentidos • Aseo personal <p>3.- Movimiento y naturaleza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recolección • Nociones de orientación • Juegos aprovechando la naturaleza

7.6 RECOMENDACIONES METODOLOGICAS

7.6.1 INVESTIGACION DIAGNOSTICA

Como en las demás áreas del conocimiento, el educador debe iniciar su acción sobre la base de una investigación diagnóstica del grupo con el que va a trabajar para determinar sus capacidades, habilidades, destrezas, conocimientos, experiencias, necesidades e intereses para proyectar los objetivos.

7.6.2 LA MOTIVACION

La motivación debe ser considerada como base de interés permanente y trabajo durante todos y cada uno de los periodos de clase.

7.6.3 LA PLANIFICACION

Su tratamiento requiere de un trabajo planificado de reflexión y acción que considere las diferencias individuales, capacidades, habilidades y aptitudes de los educandos así como las necesidades e intereses de la comunidad.

7.6.4 PROCESOS PEDAGOGICOS

La base fundamental del desarrollo del área, es el aprovechamiento de conocimiento y experiencias de los educandos provenientes del hogar y comunidad.

Requiere la aplicación de procesos pedagógicos didácticos activos, que guíen al educando a constituirse en autor de su aprendizaje, es necesario desarrollar la creatividad de los niños en la planificación de las clases, con el fin de estimular la formación de actitudes, hábitos y valores positivos para sí y la sociedad.

Los recursos didácticos existentes en los medios naturales y reciclables, así como los de bajo costo constituyen una alternativa para el equipamiento y adecuado tratamiento de la cultura física.

Los contenidos y actividades son flexibles, permiten al docente adaptar e incluir otros acordes con las necesidades de los educandos, a la capacidad del docente y los recursos didácticos disponibles en el medio. Es necesario optimizar el tiempo, recursos y técnicas en pro de un eficiente tratamiento del área. El éxito para el desarrollo del programa de actividades físicas depende de la actitud del educador, del nivel de confianza que despierte en el educando, de la calidad y fluidez de su comunicación. Democratizar el tratamiento del área mediante la participación activa de los educandos en los procesos de planificación, ejecución y evaluación.

Los contenidos, las destrezas, las actividades de la cultura físicas debe tener íntima relación con las demás áreas. Debemos llegar a un compromiso real con los educandos para que los aprendizajes y experiencias alcanzadas en la educación básica se perfeccionen en el tiempo libre y compartan en la comunidad. Estimular la socialización de los estudiantes mediante el trabajo en parejas y en grupos o mezclándolos con aquellos que demuestren mejor capacidades y aptitudes.

La evaluación será permanente, cuantitativa o cualitativa sustentada en principios de comprensión, razonamiento y juicio crítico de los actores educativos de acuerdo a las sugerencias planteadas.

Para finalizar los objetivos del área deben estar relacionados con las destrezas, contenidos, estrategias metodológicas y evaluación.

7.6.5 ESTRATEGIAS METODOLOGICAS

Constituyen la secuencia de acciones, actividades o procedimientos que permitirán que los niños atraviesen por experiencias significativas indispensables para generar aprendizajes. La interrelación entre las estrategias metodológicas permite pasar de una área a otra sin causar cortes que rompan la secuencia e integridad especialmente en los años iniciales de la educación básica, para lo cual el tratamiento de los ejes transversales constituyen un vehículo pertinente.

Una unidad didáctica bien organizada y dirigida brinda una amplia gama de actividades a los niños /as en términos individuales, grupales y colectivos. Para que las actividades tengan significación educativa, los estudiantes deben reconocer que ellas contribuyen a la consecución de los objetivos que se persigue.

Las actividades deben propiciar la participación activa de los niños/as por medio de ejercicios y actuaciones de toda índole se debe dejar de lado todos los métodos frontales, aquellos en los cuales el docente es el centro del proceso y niños/as solo escuchan y asimilan.

Especial atención deben merecer aquellas actividades grupales mediante las cuales se logra un conocimiento compartido, se desarrollan destrezas de socialización y comunicación tan necesarias en los momentos actuales. De igual forma son apropiadas las actividades de búsqueda y descubrimiento, solo así los niños/as tienen la percepción de que no todo está hecho y la ciencia no es un todo acabado y ellos tienen un papel protagónico en su desarrollo y pueden buscar y descubrir pequeñas cosas de ciencia que posiblemente sean de gran valor más adelante.

METODOS	ANALITICO	GLOBAL
CARACTERISTICAS	Presenta una acción del ejercicio aislándola del mismo.	Presenta una situación del ejercicio en la que intervienen todos los elementos.
VENTAJAS	- Incide en la mejora de objetivos concretos. -Se logra un elevado número de repeticiones de dicho objetivo.	Se trata simultáneamente aspectos, actitudinales, psicológicos, académicos, emocionales, físicos.
INCONVENIENTES	Solo incide una a una en las múltiples posibilidades en la que puede manifestarse un ejercicio.	Presenta un nivel inferior de concreción que el método analítico.
MOTIVACION	Nivel muy alto	Elevadísimo

7.6.6 RECURSOS

Son los medios necesarios para desarrollar las actividades: pelotas, balones, cuerdas, conos, vigas de equilibrio, escaleras, globos, cintas de tela, serpentinas, silbatos, papel, cartón, pintura, tizas, espejo, etc. Y de esa forma generar aprendizajes.

Estos materiales deben cumplir ciertas normas para que cumplan su función de facilitar el aprendizaje:

Estar en concordancia con el nivel de madurez de los niños/as

Sugestivos y motivadores

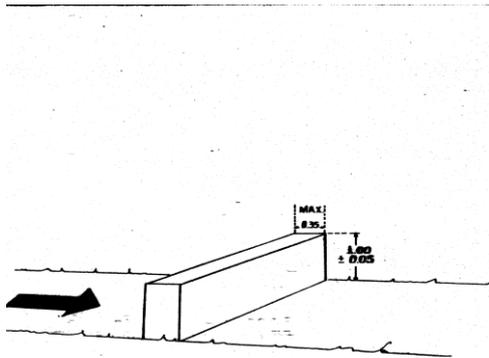
Apropiados para el área, el tema de estudio, y las destrezas que se desea desarrollar.

Adecuados para la cabal comprensión de conceptos y su aplicación

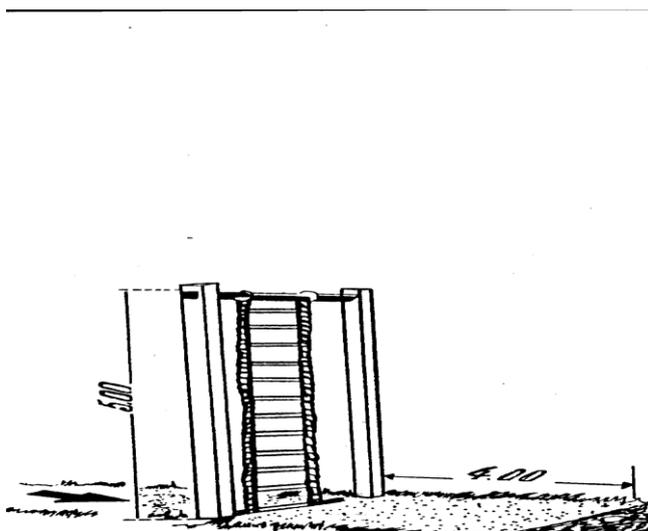
Generadores de actividades individuales y grupales.

7.6.7 GRÁFICOS DE ESTRUCTURAS DIDÁCTICAS QUE AYUDAN A DESARROLLAR LAS DESTREZAS MOTRICES BÁSICAS.

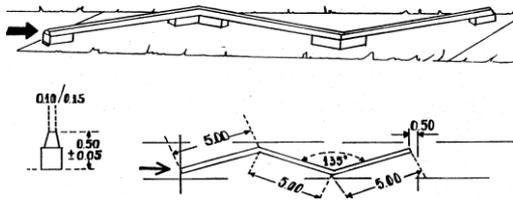
EL MURO



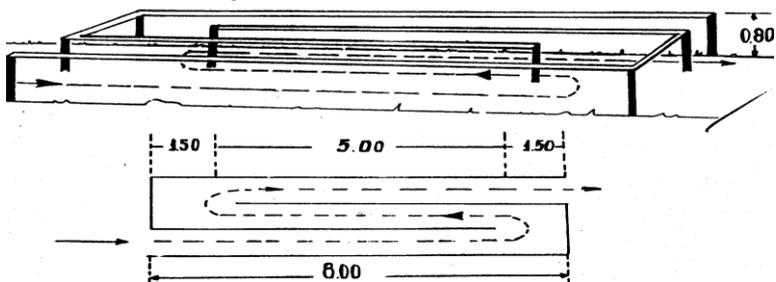
LA ESCALERA



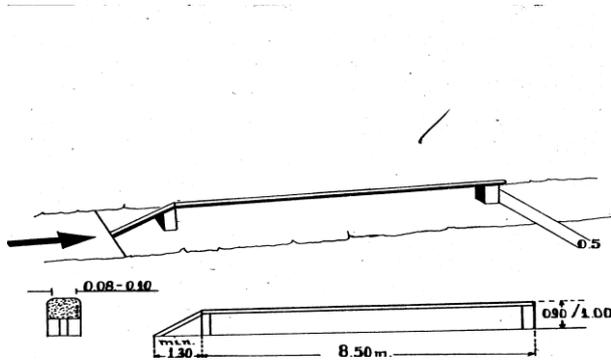
LA SERPIENTE



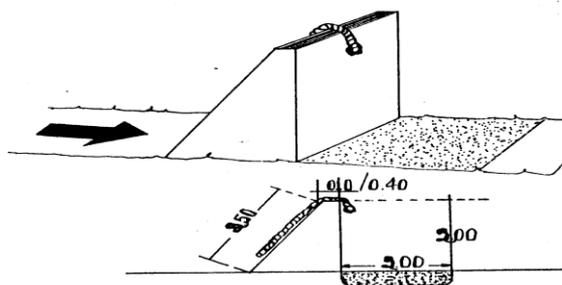
EL LABERINTO



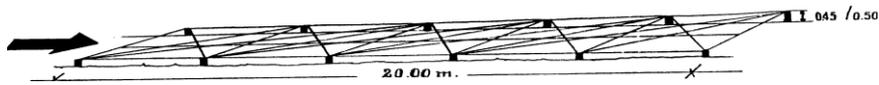
LA VIGA DE EQUILIBRIO



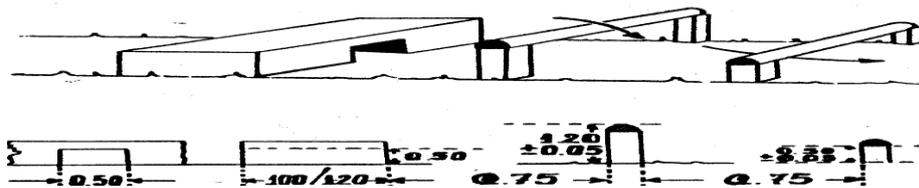
EL ACENSAOR



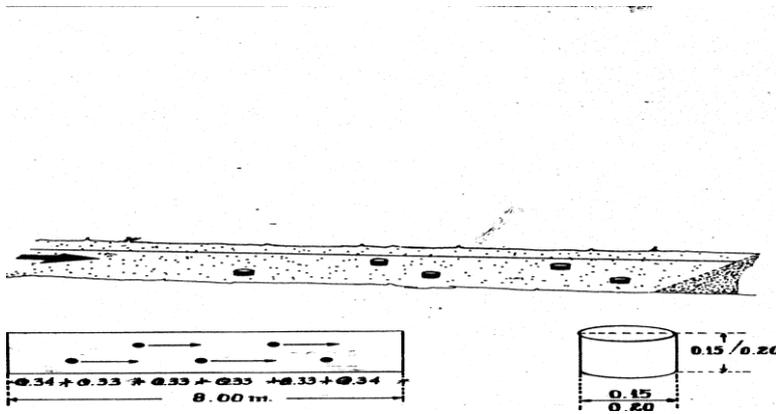
LA TELA DE ARAÑA



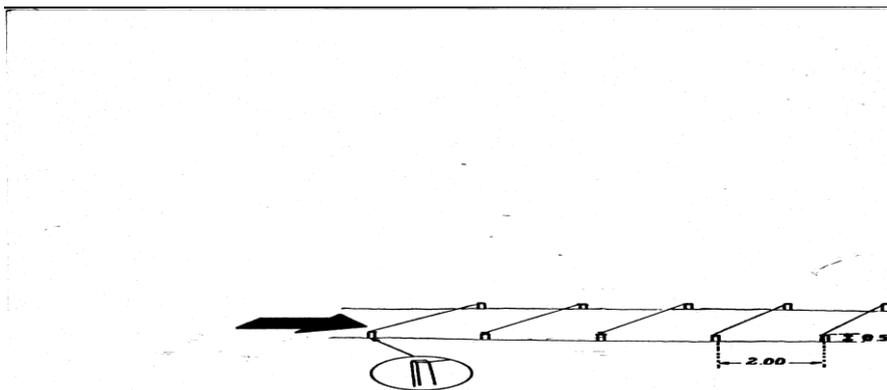
LA GUARIDA DEL LOBO



EL RIO



LA TRINCHERA



7.7 EVALUACION

Previsión de la forma, momento e instrumento de verificación del cumplimiento de los objetivos. Es preciso que se reconozca en la propia unidad diáctica la base para evaluar hasta que punto se ha cumplido los objetivos y por lo tanto el aprendizaje y desarrollo de destrezas

Una unidad debe tener tanta claridad en el planteamiento del eje organizador y de sus objetivos que se puedan fijar de antemano los criterios que se pueden fijar de antemano los criterios y procedimientos evaluativos para determinar si han sido cumplidos.

El maestro puede utilizar varias formas e instrumentos de evaluación.

7.7.1 COMPORTAMIENTO

Este tipo de evaluación se realiza mediante observación durante cada clase en forma subjetiva.

- Participación, colaboración, integración, solidaridad y disciplina
- Cumplimiento de actividades curriculares, extracurriculares
- Compromiso en los eventos internos y externos
- Demostraciones o exhibiciones
- Valores ético, cívicos y morales
- Uniforme
- Puntualidad

7.7.2 PROGRESO MOTOR

Se relaciona a la cantidad de movimiento; el profesor observa y aprecia en forma subjetiva las condiciones, habilidades, destrezas y capacidades desarrolladas en las evaluaciones parciales. Constituyen los aportes y pruebas según temas tratados.

- Demostración de ejercicios aprendidos
- Ejecución correcta de ejercicios y actividades
- Posición correcta de los segmentos corporales en la ejecución de determinada actividad
- Práctica y ejercitación de determinadas actividades
- Forma de ejecución o progresión de las destrezas.

7.7.3 RENDIMIENTO MOTOR

Las habilidades, destrezas y habilidades desarrolladas en cada unidad según temas tratados y demostradas en pruebas o test prácticos es una evaluación objetiva ya que el rendimiento esta sujeto a medición.

- Incremento de repeticiones
- Aumento de distancia y marcas
- Disminución de tiempos
- Pruebas prácticas: individuales y en grupos o parejas.
- Presentación de series de ejercicios básicos
- Uniformidad de la ejecución.

7.7.4 CONOCIMIENTO Y CREATIVIDAD

Es una evaluación objetiva del conocimiento; es subjetiva porque se ve lo que el niño realiza en relación con su creatividad e iniciativa.

- Combinación y creación de movimientos
- Variación de ejercicios dados en forma individual grupal o parejas.
- Juegos de aplicación.
- Resolución de problemas.

7.8 CALCULO DEL TIEMPO DE CLASES

Para su estructuración se enuncia el macro contenido *Bloque*, desglosar en Contenidos (unidades según el programa de Cultura Física) y luego desagregar en *Subcontenido* específicos por años o ciclos de acuerdo a los requerimientos de la institución, disponibilidad de tiempo, carga horaria y competencia del docente.

Es posible incorporar nuevos contenidos que no constan en el documento como respuesta a las condiciones concretas del grupo, al diagnóstico del contexto institucional y al nivel de madurez de los niños.

Esto permitirá al maestro conocer o recordar que contenidos no sean tomados en cuenta en cada uno de los años para su programación.

Se debe tomar en cuenta la carga horaria asignada por el pánsum de estudio de la Educación Básica y a los correspondientes periodos de clase asignados para tratar cada contenido.

El docente para la distribución y optimización del tiempo real de trabajo al seleccionar destrezas y contenidos previamente realizara:

200 días laborables divididos para 5 días de la semana=	40 semanas
MENOS	
Adaptación, integración y diagnostico	2 semanas
Pruebas trimestrales	3 semanas
Actividades de finalización de año escolar	1 semana
10% Imprevistos	4 semanas
SEMANAS LABORABLES	30 semanas
30 semanas laborables por 2 horas cada semana	60 h/clase
TOTAL DEL PERIODO DISPONIBLE:	60h/clase
30 semanas laborables divididas para cuatro semanas del mes=	
7 a 8 unidades didácticas que se podrían tratar en el año	

7.8.1 MATRIZ DE CONCRECIÓN DE CONTENIDOS

BLOQUE	HORAS	CONTENIDO	HORAS	SUBCONTENIDOS	HORAS
MOVIMIENTOS NATURALES	20	CORRER	8	De orientación Con obstáculos De velocidad y relevos	3 3 2
		SALTAR	8	Salto largo Salto en profundidad	4 4
		LANZAR	4	Presión y distancia	4
JUEGOS	10	JUEGOS	10	Tradicionales, persecución Ida y vuelta.	10
MOVIMIENTO Y MATERIALES	12	MOVIMIENTO CON IMPLEMENTOS	4	Con ulas Con cintas	2 2
		MOVIMIENTO A MANOS LIBRES	8	Rol adelante Rodar Reptar	2 4 2
MOVIMIENTO EXPRESIVO	10	MOVIMIENTO Y RITMO	5	Aeróbicos	4
		BAILE	2	Salsa, pasacalle,	3
		EXPRESION Y CREACION CORPORAL	3	Mimo Dramatización	2
FORMACION Y SALUD	8	MOVIMIENTOS FORMATIVOS	4	Calistenia, flexibilidad, elasticidad.	5
		MOVIMIENTO Y SALUD	4	Higiene personal	4
	60		60		60

7.8.2 PROPUESTA DE ACTIVIDADES RECOMENDADAS PARA EL DESARROLLO DE DESTREZAS MOTRICES BASICAS

CAMINAR

1. Camina de lado.
2. Avanzado una pierna y acerca la otra, talón, talón
3. Con apoyo camina frontal
4. Camina frontal colocando una y otra pierna alternadamente.
5. Camina rápido
6. Camina hacia tras
7. Camina con los brazos extendidos a los lados del cuerpo.
8. Camina con movimientos simultáneos de brazos.
9. Camina llevando los brazos al lado del cuerpo.
10. Camina con movimientos simultáneos de brazos.
11. Camina con movimientos coordinados de los brazos.
12. Camina con los brazos al frente.
13. camina, corre salta.
14. Con movimientos coordinados de brazos y piernas.
15. Camina por una viga o muro estrecho.
16. Camina por una tabla ancha colocada en el piso.
17. Camina por una línea dibujada en el piso.
18. Camina por una viga o muro estrecho con pasos laterales.
19. Camina por la viga llevando objetos en el cuerpo.
20. Camina hacia atrás
21. Camina hacia atrás por una tabla en el piso

CORRER.

1. Da pasos rápidos con breve fase de vuelo y los brazos a los lados del cuerpo.
2. Da pasos rápidos, con mayor fase de vuelo.
3. Da pasos rápidos, mayor fase de vuelo, movimientos coordinados de brazos y piernas.
4. Corre con aumento de la fase de vuelo, mayor ritmo en el movimiento y coordinación de brazos y piernas.
5. Corre hacia atrás.
6. Corre y lanza un objeto
7. Camina y corre alternativamente.
8. Corre y golpea la pelota con un pie.
9. Corre bordeando objetos (2 como mínimo), separados 70 centímetros
10. Corre en zig-zag (más de 2 marcas), separados 70 centímetros.

LANZAR Y ATRAPAR

1. Lanza la pelota con una mano hacia abajo.
2. Lanza la pelota con las dos manos hacia abajo.
3. Lanza la pelota con una mano de abajo hacia arriba.
4. Lanza la pelota al frente menos de un metro, sin dirección.
5. Hace rodar la pelota pequeña con una mano sin dirección.
6. Hace rodar la pelota pequeña con una mano con bastante dirección.
7. Hace rodar la pelota pequeña con dos manos con bastante dirección.
8. Atrapar con las dos manos y ayuda de todo el cuerpo, la pelota mediana que le lanzan rodando.
9. Captura la pelota desde el pecho, la pelota mediana que le lanzan.

10. Lanzan la pelota con ambas manos a un objeto colocado a la altura de la vista y a menos de un metro, sin dirección ni alcance del objetivo.
11. Lanza a un objeto colocado a la altura de la vista a más de 1 metro con mejor dirección y alcance del objeto.
12. Lanza con ambas manos desde el pecho sin dirección.
13. Lanza con ambas manos desde el pecho con dirección.
14. Lanza con ambas manos por encima de la cabeza sin dirección y a menos de un metro.
15. Lanza con ambas manos por encima de la cabeza con bastante dirección y a más de un metro.
16. Lanza con ambas manos desde abajo del tronco.
17. Atrapa con ambas manos la pelota que le lanzan de rebote.
18. Captura con ambas manos y con ayuda del cuerpo la pelota que le lanzan.
19. Rueda la pelota con una mano por un banco.
20. Rueda el aro con una mano por el piso.
21. Atrapa el aro que rueda por el piso.
22. Lanza la pelota de rebote y la captura.
23. Golpea la pelota con el pié.
24. Lanza la pelota con las dos manos hacia arriba y la captura.
25. Golpea la pelota contra el piso.

TREPAR

1. Sube y desciende una silla de pequeña altura con el apoyo de brazos y piernas.
2. Sube y desciende una silla de pequeña altura con el apoyo de todo el cuerpo.
3. Trepa por la barra vertical, hace el cambio de agarre de las manos pero las piernas se mantienen en el agarre, no se desplazan.

4. Trepa por la barra vertical, hace el cambio del agarre de las manos y al mismo tiempo sube las piernas flexionadas.

REPTAR

1. Se desplaza arrastrando su cuerpo por el piso, lleva un brazo al frente y la pierna correspondiente, lleva el otro brazo y pierna coordinadamente.
2. Se desplaza arrastrando su cuerpo por el piso, pero lleva los dos brazos al frente y empuja su cuerpo hacia delante oordinadamente.
3. Se desplaza separando el cuerpo un poco del piso.
4. Se desplaza separando completamente el cuerpo del piso (gatea).
5. Se desplaza arrastrando su cuerpo por encima de un banco.
6. Se desplaza arrastrando su cuerpo por el piso coordinadamente.

ESCALAR

1. En la espaldera sube uno y otro pie, las manos permanecen en el agarre.
2. En la espaldera sube uno y otro pie, una y otra mano.
3. En la espaldera sube un pie y la mano, sube el otro pie y la otra mano sin continuidad en el movimiento.
4. En la espaldera sube un pie y la mano, sube el otro pie y la otra mano en movimiento continuo.
5. Sube con movimientos coordinados de brazos y piernas.

CUADRUPEDIA

1. Se desplaza por el piso gateando hasta un objeto con movimientos coordinados de brazos y piernas.
2. Se desplaza por el piso gateando hasta un objeto sin movimientos coordinados.
3. Se desplaza por el piso en cuatro puntos de apoyo (pies y manos) con movimientos coordinados.
4. Se desplaza por el piso en cuatro puntos de apoyo (pies y manos) sin movimientos coordinados.
5. Se desplaza gateando por arriba de un banco (25 a 30 cm de ancho), con movimientos coordinados.
6. Se desplaza gateando por arriba de un banco (25 a 30 cm de ancho), sin movimientos coordinados.
7. Se desplaza en cuatro puntos de apoyo (pies y manos) por encima de un banco (15 cm de altura) con movimientos coordinados.
8. Se desplaza gateando por arribas de una tabla inclinada (elevación de la tabla en un extremo a 15 cm).

SALTAR

1. Realizar saltillos hacia arriba con los dos pies, las piernas flexionadas en las caídas.
2. Realizar saltillos hacia arriba con los dos pies, las piernas extendidas en las caídas.
3. Saltillos laterales hacia un lado.
4. Saltillos laterales hacia un lado y otro.
5. Realiza saltos desde 20 cm de altura, piernas extendidas en la caída.
6. Realiza saltos desde 20 cm de altura piernas semiflexionadas en la caída.

7. Salta una cuerda de 25 cm de altura, pasando una pierna primero y la otra después.
8. Realiza un salto hacia delante con las dos piernas a la vez y caída con las dos piernas flexionadas.
9. Realiza tres saltos con un pié, manteniendo la misma altura aproximadamente en cada salto.
10. Salta abriendo y cerrando las piernas.
11. Saltos laterales en una viga de 20 cm de altura con apoyo de ambas manos.
12. Saltillos con giros.
13. Saltillos hacia atrás.

7.9 FACTIBILIDAD DE LA PROPUESTA

La presente propuesta es factible ejecutarla, en El Colegio Militar “Eloy Alfaro” Unidad Educativa Experimental (COMIL-1) de Quito, ya que se cuenta con un periodo de asistencia permanente de los cadetes en el año lectivo 2009-2010, también cuentan con los recursos humanos, materiales, e infraestructura en condiciones aptas para esta actividad.

7.9.1 RECURSOS HUMANOS

El Colegio Militar “Eloy Alfaro” Unidad Educativa Experimental (COMIL-1) de Quito, cuenta con los siguientes recursos humanos:

- Coordinador general del área de cultura física
- Profesor del área de cultura física de educación inicial y primero de básica.
- Bodeguero
- Cadetes inscritos para primero de básica del año lectivo 2009-2010.

7.9.2 RECURSOS MATERIALES Y MEDIOS PARA LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA

El Colegio Militar “Eloy Alfaro” Unidad Educativa Experimental (COMIL-1) de Quito, cuenta con los siguientes recursos materiales:

- Cronometro
- Pito
- Conos
- Aros
- Cuerdas

- Escalera
- Viga de equilibrio
- Colchoneta de caída
- Colchoneta de gimnasia (galletas)
- Pelotas de papel
- Pelotas de tenis
- Pelotas de ping -pong
- Cajonetas
- Estacas

7.9.3 TIEMPO DE DURACION DE LA PROPUESTA

La presente propuesta consta de doce semanas de duración, tiempo considerable para obtener resultados positivos en el desarrollo de las destrezas motrices básicas, mediante las actividades físicas científicamente planificadas.

7.9.4 METODOLOGIA DE TRABAJO

De acuerdo a la programación de esta propuesta, se realizara en doce semanas de sesiones de entrenamiento por semana en las que aplican los siguientes métodos:

- Método del mando directo
- Método global
- Método fragmentario
- Método mixto

7.9.5 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

SEMANA	TEMAS	DESTREZA	OBJETIVO
1	Socialización	Jugar, Caminar	Ambientar a los niños/as al maestro y al programa de actividades físicas.
2	Evaluación	Reptar, saltar, escalar, atrapar, caminar. lanzar	Medir el nivel de destreza motriz inicial
3	Esquema Corporal	Reconocer	Reconocer su cuerpo
4	Dominancia Lateral	Lateralizar, rolar, lanzar.	Prevenir dificultades motrices
5	Orientación Temporo-Espacial	Orientar, correr.	Apoyar al aprendizaje de valores.
6	Coordinación Dinámica	Coordinar, reptar, saltar, escalar, atrapar, caminar.	Lograr control corporal
7	Receptiva -Auditiva	Escuchar	Aprender a escuchar, comunicar y hacer
8	Receptiva-Visual	Observar	Facilitar el proceso psicomotriz.
9	Dominancia Lateral	Lateralizar, rolar, lanzar.	Prevenir dificultades psiomotrices.
10	Coordinación Dinámica	Coordinar, reptar, saltar, escalar, atrapar, caminar.	Lograr control corporal
11	Coordinación Viso - Auditiva-Motora.	Coordinar, reptar, saltar, escalar, atrapar, rolar caminar. escalar, lanzar	Optimizar la coordinación para fortalecer el aprendizaje del proceso motriz
12	Evaluación	Reptar, saltar, escalar, atrapar, caminar. Lanzar	Medir el nivel de destreza motriz después del programa de actividades físicas.

PLAN DIARIO PARA PRIMERO DE BASICA

TÍTULO DE LA UNIDAD: DESARROLLANDO LAS DE DESTREZAS MOTRICES BASICAS

DOCENTE:

AÑO: Primero

PARALELO:

SEMANA No: 1

AREA: Cultura Física

ASIGNATURA: Educación Física

TEMA: Socialización

FECHA DE INICIACIÓN:

FECHA DE TERMINACIÓN:

OBJETIVO: Desarrollar lazos de confianza hacia el maestro mediante actividades lúdicas para que el comienzo del proceso educativo sea motivador y atractivo.

DESTREZAS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TIEMPO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
Gatear Caminar	Movimientos Naturales	P.I. Calentamiento de articulaciones en miembros inferiores y superiores. P.P. Realizar juegos de imitación. Gatear en círculos, hacia atrás, adelante, en zigzag Caminar lento, rápido, hacia atrás, adelante, lateral, zigzag. P.F. Estiramiento de extremidades inferiores	10' 25' 5'	-Ejecución de actividades socializantes y recreativas.	Patio con césped Pito Conos Disfraz de payaso	Participa de forma individual y grupal.

PLAN DIARIO PARA PRIMERO DE BASICA

TÍTULO DE LA UNIDAD: DESARROLLANDO LAS DE DESTREZAS MOTRICES BASICAS

DOCENTE:

AÑO: Primero

PARALELO:

SEMANA No: 2

AREA: Cultura Física

ASIGNATURA: Educación Física

TEMA: Pre. Test

FECHA DE INICIACIÓN:

FECHA DE TERMINACIÓN:

OBJETIVO: Evaluar en cada niño el estado motriz mediante un test para elaborar un programa que corresponda a sus necesidades y eleve el nivel psicomotriz.

DESTREZAS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TIEMPO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
Saltar Equilibrar Tregar Reptar Rodar Lanzar Atrapar	Aplicación del Pre-test	P.I. Calentamiento General de articulaciones, músculos, y sistemas. P.P. Indicaciones de que, debe realizar en cada test P.F. Estiramiento de izquiotibiales y cuadriceps.	5' 30' 5'	-Aplicación de ejercicios que estimulan la coordinación neuromuscular, sensorio-motriz, lateralidad y equilibrio.	Patio Cuerdas Palitroques Conos Escalera Vasos Palotas Cubetas Viga	Demuestra interés en el test. Realiza el test en el menor tiempo posible y de la mejor forma según su posibilidad motriz.

PLAN DIARIO PARA PRIMERO DE BASICA

TÍTULO DE LA UNIDAD: DESARROLLANDO LAS DE DESTREZAS MOTRICES BASICAS

DOCENTE:

AÑO: Primero

PARALELO:

SEMANA No: 3

AREA: Cultura Física

ASIGNATURA: Educación Física

TEMA: Esquema Corporal

FECHA DE INICIACIÓN:

FECHA DE TERMINACIÓN:

OBJETIVO: Reconocer los movimientos propios de cada segmento corporal mediante la aplicación de ejercicios de coordinación para mejorar el desarrollo motriz.

DESTREZAS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TIEMPO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
Coordinar	Expresión y Creación Corporal	<p>P.I. Calentamiento rotación de miembros superiores e inferiores.</p> <p>P.P. Frente a un al espejo mover ojos, boca, brazos, tronco, piernas, pies</p> <p>Saltar la cuerda (estática) en un solo pie, dos pies, atrás adelante.</p> <p>Saltar dentro, fuera adelante, atrás de la ula</p> <p>P.F. Ejercicios de equilibrio: estatuas, rayuela.</p>	<p>5'</p> <p>25'</p> <p>10'</p>	- Identificación de los movimientos propios de sus extremidades en relación a su eje corporal.	<p>Sala de expresión corporal</p> <p>Espejo</p> <p>Patio</p> <p>Tizas</p> <p>Fichas</p> <p>Ulas</p> <p>Cuerdas</p>	Realiza diferentes movimientos y menciona el nombre de cada parte de cuerpo frente al espejo.

PLAN DIARIO PARA PRIMERO DE BASICA

TÍTULO DE LA UNIDAD: DESARROLLANDO LAS DESTREZAS MOTRICES BASICAS

DOCENTE:

AÑO: Primero

PARALELO:

SEMANA No: 4

AREA: Cultura Física

ASIGNATURA: Educación Física

TEMA: Dominancia Lateral

FECHA DE INICIACIÓN:

FECHA DE TERMINACIÓN:

OBJETIVO: Desarrollar la precisión de lanzamientos y la distancia del salto mediante retos motrices para elevar el estado motriz.

DESTREZAS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TIEMPO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
Lanzar	Lanzamiento en distancia	P.I. Calentamiento de articulación clavículo-humeral y miembros inferiores	5'	-Iniciación al dominio de su lateralidad con relación a sus miembros superiores e inferiores por medio del movimiento.	Pelotas Balde Papel reciclado Cinta métrica Cuerdas Palitroques Conos	Encesta la mayor cantidad de pelotitas
	Lanzamiento de precisión	P.P. Lanzar con la mano derecha e izquierda las pelotitas de papel, ping, pong, tenis, dentro de un balde en distancias progresivas. También sin topar la cuerda cuya altura se incrementara progresivamente	25'			
Saltar	Salto largo	P.F. Juego de los conejitos y las zanahorias	10'			

PLAN DIARIO PARA PRIMERO DE BASICA

TÍTULO DE LA UNIDAD: UBICACION TEMPORO-ESPACIAL

SEMANA No: 5

AREA: Cultura Física

DOCENTE:

ASIGNATURA: Educación Física

AÑO: Primero

PARALELO:

TEMA: Orientación Espacial

FECHA DE INICIACIÓN:

FECHA DE TERMINACIÓN:

OBJETIVO: Desarrollar la orientación espacial mediante la aplicación de un conjunto de ejercicios consecutivos ubicados en diferentes dirección y distancias para incrementar el nivel motriz.

DESTREZAS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TIEMPO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
Rodar Reptar Tregar	Movimientos a manos libres	<p>P.I. Calentamiento músculos cuádriceps</p> <p>P.P. En forma de circuito Ruedan con manos y piernas extendidas adelante, atrás, derecha izquierda.</p> <p>Reptan en posición cubito ventral y dorsal, bajo curdas, sillas, piernas de compañeros.</p> <p>Trepan una escalera al subir topan con mano derecha y con izquierda una campana y luego bajan.</p> <p>P.F. Estiramiento de aductores en miembros inferiores.</p>	<p>10'</p> <p>25'</p> <p>5'</p>	-Ubicación y orientación en el espacio con relación a los objetos y personas que le rodean al niño.	<p>Cuerdas</p> <p>Palitroques</p> <p>Conos</p> <p>Vallas</p> <p>Sillas</p> <p>Escalera china</p> <p>Escalera de madera</p> <p>Campana</p>	<p>Completa el recorrido del circuito siguiendo directrices planteadas.</p> <p>las</p>

PLAN DIARIO PARA PRIMERO DE BASICA

TÍTULO DE LA UNIDAD: UBICACION TEMPORO ESPACIAL

DOCENTE:

AÑO: Primero

PARALELO:

SEMANA No: 6

AREA: Cultura Física

ASIGNATURA: Educación Física

TEMA: Coordinación Dinámica

FECHA DE INICIACIÓN:

FECHA DE TERMINACIÓN:

OBJETIVO: Desarrollar las destrezas de equilibrar y atrapar mediante el uso de implementos sencillos para aumentar el arsenal motriz.

DESTREZAS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TIEMPO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
Equilibrar Atrapar	Movimientos con implementos sencillos	<p>P.I. Calentamiento músculos de los brazos, antebrazos y manos.</p> <p>P.P. Sin medias cruzar la viga de equilibrio de 2, 5, 10m a 5cm de altura (aumentará progresivamente), de forma lateral y frontal, con y sin ayuda. Atrapan pelotitas de papel, ping-pong y tenis con dos y una mano, botean las de tenis con dos y una mano. Con y sin desplazamientos</p> <p>P.F. Estiramiento de izquiotibiales en miembros inferiores.</p>	<p>10'</p> <p>25'</p> <p>5'</p>	<p>- Aplicación de actividades Coordinativas y de equilibrio, en movimiento con elementos o utilizando implementos.</p>	<p>Gimnasio</p> <p>Colchonetas</p> <p>Viga de equilibrio</p> <p>Pelotas de papel</p> <p>Pelotas de ping-pong</p> <p>Pelotas de tenis</p>	<p>Ejecuta correctamente el ejercicio, primero punta de pie, segundo talón y tercero un pie delante del otro.</p> <p>Atrapa la mayor cantidad de pelotas con dos manos</p>

PLAN DIARIO PARA PRIMERO DE BASICA

TÍTULO DE LA UNIDAD: UBICACIÓN TEMPORO ESPACIAL

DOCENTE:

AÑO: Primero

PARALELO:

SEMANA No: 7

AREA: Cultura Física

ASIGNATURA: Educación Física

TEMA: Recepción Auditiva

FECHA DE INICIACIÓN:

FECHA DE TERMINACIÓN:

OBJETIVO: Desarrollar la capacidad auditiva para realizar correctamente acciones motoras mediante ejercicios que implican movimiento y ubicación.

DESTREZAS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TIEMPO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
Marchar Trotar Correr Coordinar	Movimiento y ritmo	<p>P.I. Calentamiento con música aeróbica</p> <p>P.P. Marchar (lento, rápido) al compás de la música con un vaso lleno de agua y vaciarlo en una botella de 1 litro y regresar corriendo. Trotar al ritmo de la música (lento rápido) y realizar el mismo procedimiento. La distancia que se recorre será de 10m Finalmente corremos y realizamos el mismo procedimiento.</p> <p>P.F. Bailar la canción de los deportes.</p>	<p>10'</p> <p>25'</p> <p>5'</p>	-Ejecución de ejercicios con ritmo que determinen la cadencia al cumplir retos de coordinacion en miembros superiores.	<p>Cd</p> <p>Reproductor</p> <p>Extención</p> <p>Interruptor</p> <p>Botellas de plástico</p> <p>Vasos de plástco</p> <p>Conos</p> <p>Cal para marcar piso.</p> <p>Agua</p>	Llenar por equipo una botella de un litro.

PLAN DE UNIDAD DIDÁCTICA SEMANAL PRIMERO DE BASICA

SEMANA No: 8

TÍTULO DE LA UNIDAD: UBICACIÓN TEMPORO ESPACIAL

AREA: Cultura Física

DOCENTE:

ASIGNATURA: Educación Física

AÑO: Primero

PARALELO:

TEMA: Recepción Visual

FECHA DE INICIACIÓN:

FECHA DE TERMINACIÓN:

OBJETIVO: Desarrollar las destreza motora visuales mediante el juego para incrementar el nivel motriz.

DESTREZAS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TIEMPO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
Jugar	Juegos Sensoriales y Motores	P.I. Calentamiento imitando los movimientos de los animales domésticos y salvajes. P.P. Aplicar juegos como: "En busca del tesoro" "La cacería de colores" "El burro sin cola" "Cambio de vecino" "Brincando un arroyo" P.F. Felicitar a los que que tuvieron un comportamiento ejemplar.	10' 25' 5'	-Estimulación de la imaginación e interés por las actividades físicas y la naturaleza.	Pelotas de colores Juguetes Objetos de colores Cartulina Marcadores Tiza Cinta adhesiva	Reconoce los colores formas según se le pida que encuentre o dibuje.

PLAN DE UNIDAD DIDÁCTICA SEMANAL PRIMERO DE BASICA

TÍTULO DE LA UNIDAD: COORDINACION NEURO MUSCULAR

SEMANA No: 9

AREA: Cultura Física

DOCENTE:

ASIGNATURA: Educación Física

AÑO: Primero

PARALELO:

TEMA: Dominancia Lateral

FECHA DE INICIACIÓN:

FECHA DE TERMINACIÓN:

OBJETIVO: Desarrollar la precisión de lanzamientos del salto sobre obstáculos mediante retos lúdicos motrices para elevar el nivel psicomotriz.

DESTREZAS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TIEMPO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
Lanzar	Lanzamiento en distancia	P.I. Calentamiento de articulación clavículo-humeral y miembros inferiores	5'	-Ejecución de movimientos coordinados que incrementen la habilidad en la realización de ejercicios que requieran precisión.	Pelotas de tenis	Derribe la mayor cantidad de objetos.
	Lanzamiento de precisión	P.P. Lanzar con la mano derecha e izquierda las pelotitas de papel, ping, pong, tenis, derribando objetos en distancias progresivas.	25'		Papel reciclado	
Saltar	Salto sobre pequeños obstáculos	Saltar en dos pies, en un solo pie, con derecha e izquierda las ulas dispuestas juntas y separadas, en círculos, en zigzag, en vertical.	10'		Ulas Aros Conos Círculos pintados en la pases con tiza. Sacos de yute	
		P.F. Juego de los ensacados.				

PLAN DE UNIDAD DIDÁCTICA SEMANAL PRIMERO DE BASICA

TÍTULO DE LA UNIDAD: COORDINACION NEURO MUSCULAR

SEMANA No: 10

AREA: Cultura Física

DOCENTE:

ASIGNATURA: Educación Física

AÑO: Primero

PARALELO:

TEMA: Coordinación Dinámica

FECHA DE INICIACIÓN:

FECHA DE TERMINACIÓN:

OBJETIVO: Desarrollar las destrezas motrices básicas mediante actividades físicas para mejorar la calidad del aprendizaje.

DESTREZAS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TIEMPO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
Saltar Equilibrar Tregar Reptar Rodar Lanzar Atrapar	Movimientos y materiales	P.I. Calentamiento General de articulaciones, músculos, y sistemas. P.P. Dividimos al grupo en 10 equipos de 3 integrantes y durante 2 minutos realizamos en cada estación un ejercicio motriz., para luego cambiar de estación. Lanzar pelotitas a la boca del payaso, reptar , rodara, saltar, equilibrar, tregar, atrapar. P.F. Premiación a todos los participantes.	5' 30' 5'	- Aplicación de un conjunto de ejercicios que aumentan el dinamismo en su coordinación en forma global, adquiriendo seguridad.	Patio Cuerdas Palitroques Conos Escalera Vasos Palotas Cubetas Viga Colchonetas	Realizar el circuito en el menor tiempo posible y de la mejor forma según su posibilidad motriz.

PLAN DE UNIDAD DIDÁCTICA SEMANAL PRIMERO DE BASICA

TÍTULO DE LA UNIDAD: COORDINACION NEURO MUSCULAR

SEMANA No: 11

AREA: Cultura Física

DOCENTE:

ASIGNATURA: Educación Física

AÑO: Primero

PARALELO:

TEMA: Coordinación Viso-Auditiva- Motora

FECHA DE INICIACIÓN:

FECHA DE TERMINACIÓN:

OBJETIVO: Desarrollar los sentidos de orientación y lateralidad mediante actividades físico-lúdicas para incrementar el nivel motriz.

DESTREZAS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TIEMPO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
Jugar	Juegos Sensoriales Motores	P.I. Calistenia con la canción del calentamiento P.P. Aplicar juegos de ida y vuelta: Colocar la pelota dentro del cono, encima, a lado derecho, al lado izquierdo, recorriendo una distancia de 20m y entregando la posta al compañero siguiente. Luego con 2, 3 y 4 pelotas, progresivamente P.F. Felicitar al equipo que reflejó buen comportamiento.	10' 25' 5'	- Atención a los interese lúdicos como medios de necesidad de la satisfacción del movimiento.	Pelotas de colores Conos	Reconoce los colores formas según se le pida que encuentre o dibuje.

PLAN DE UNIDAD DIDÁCTICA SEMANAL PRIMERO DE BASICA

SEMANA DIDÁCTICA No: 12
 AREA: Cultura Física
 ASIGNATURA: Educación Física
 TEMA: Post. Test
 FECHA DE INICIACIÓN:
 OBJETIVO: Evaluar en cada niño el nivel de destreza motriz mediante un test para comprobar el incrementar su base psicomotriz.

TÍTULO DE LA UNIDAD: COORDINACION NEURO MUSCULAR
 DOCENTE:
 AÑO: Primero PARALELO:

FECHA DE TERMINACIÓN:

DESTREZAS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TIEMPO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
Saltar Equilibrar Tregar Reptar Rodar Lanzar Atrapar	Aplicación del Post-test	P.I. Calentamiento General de articulaciones, músculos, y sistemas. P.P. Indicaciones generales de que debe realizarse en cada test.	5' 30' 5'	-Observación y análisis del afianzamiento de las destrezas motrices como medio de fortalecimiento psicomotor.	Patio Cuerdas Palitroques Conos Escalera Vasos Palotas Cubetas Viga Colchonetas	Realizar el test en el menor tiempo posible y de la mejor forma según su posibilidad motriz.

7.9.6 ANALISIS DE LA PROPUESTA

Como hemos matizado a través de toda esta investigación, el establecer que las actividades físicas son la parte vertebral para el desarrollo de las destrezas motrices.

El objetivo primario de esta propuesta es el desarrollo de las destrezas motrices básicas de caminar, saltar, lanzar, reptar, atrapar, atrapar, rolar, rodar, el desarrollo de estas permiten gobernar simultáneamente los movimientos en conjunto de los grandes grupos musculares del cuerpo, mantener ritmo y la fluidez de todas las partes del movimiento total y pasar a la ejecución correcta de subsiguientes movimientos mas complejos.

Hemos planteado ejercicios en donde la utilización de globos, pelotas de papel, agua, vasos de plástico, estas permiten manipular y dinamiza las actividades, por otro lado las cuerdas, estacas, escaleras, vigas de equilibrio ayudan a crear situaciones complejas tratando de aprovechar al máximo la etapa de desarrollo en la que se encuentran los niños en edades de 5 a 6 años.

Por ejemplo tomaremos la parte principal del plan de clase diario número seis, el cual tiene como objetivo desarrollar las destrezas motrices mediante la aplicación de ejercicios de coordinación dinámica para lograr agilidad, coordinación, rapidez de reacción y control corporal.

- Lanzar bolas de papel y atrapar sin que se caiga
- Encestar una palota de diferente tamaño a una ula o boca del payazo, a diferentes distancias y posiciones.
- Pasar de una cubeta con agua a una botella de medio litro trasportándola en un vaso.

- Pasar por debajo de una cuerda, en diferentes posiciones: reptando, rodando, gateando.
- Salto de bastones, uñas, conos, cuerdas ubicado en el patio como obstáculos y que los niños saltan en uno y dos pies, de forma lateral y hacia atrás.
- Marchar sobre listón o viga. (Kleplart) adelante, atrás, de lado.
- Caminar en medio de un laberinto realizado con botellas desechables pueden ser de colores y rellenas de tierra para que sean firmes el objetivo es desplazar un pedazo de madera sin derribar las botellas.
- Subir y bajar una escalera pequeña.

Por lo tanto los niños al realizar la clase habitual de educación física y aplicando las actividades enunciadas se logrará el desarrollo motor que le permitirán aplicar tales destrezas en otras áreas del conocimiento y tener la posibilidad de realizar en el futuro movimientos con mayor nivel de dificultad. En otras palabras podrá aprender y realizar con fluidez fundamentos técnicos de cualquier deporte.

Otro propósito de esta propuesta también es, mantener constantemente estimulado los sistemas de percepción y alertas los sistemas de respuesta llevando al niño a estar concentrado y pro-activo en clase de tal manera que llegue a controlar los elementos intrínsecos y extrínsecos de su entorno.

7.9.7 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- En los datos registrados del grupo de investigación podemos ver que existe una diferencia considerable en el aumento del nivel motriz después de ejecutar el plan de actividades físicas.
- Podemos concluir que al diseñar un plan de actividades físicas logramos contribuir con otras áreas del conocimiento y desarrollar en el niño/a destrezas motrices que le servirán en su desenvolvimiento emocional, académico y deportivo.
- Además aportamos con una propuesta a la Institución y la comunidad educativa, que facilitará y mejorará la calidad de las clases en educación física para los años de educación inicial del Colegio Militar Eloy Alfaro.
- Como conclusión final queremos enfatizar que en todas las evaluaciones, existen cambios significativos en el nivel motor lo que nos permite demostrar la hipótesis de trabajo.

RECOMENDACIONES

- Ejecutar un plan de actividades físicas, diseñado pedagógicamente, tomando en cuenta las directrices de la dirección provincial de educación física de Pichincha.
- Aplicar el plan de actividades físicas entre las edades de 5 a 6 años.

- Correlacionar los sistemas de percepción y de respuesta como: combinaciones de velocidades, de longitud, de alturas, de trayectorias, de planos de desplazamiento, formas de comunicación
- Construir estructuras didácticas motrices, que permitan incrementar el nivel de desarrollo motor.
- Motivar a los niños/as por el trabajo y esfuerzo que realizan, fomentando así el gozo al realizar las actividades en las clases de educación física.
- Considerar las etapas psicomotrices en los niños/as, para que la aplicación de ejercicios motores, logren influir considerablemente en el desarrollo de la motricidad.
- Actualizar permanentemente a los profesores responsables de la educación motriz, lo que permitirá potenciar al máximo los recursos humanos existentes.
- Armonizar la planificación de actividades físicas con otras áreas del conocimiento.

7.9.8 BIBLIOGRAFIA

- Manual para la Elaboración de Tesis de Berenice Ibáñez Brambila. 1995
- Diseño de una Tesis Universitaria de Sagal Bastidas Darwin. 2009.
- Funciones Básicas de Área Nivel Pre-escolar de UTE. 2006.
- www.monografias.com
- Diseño Curricular Área de Cultura Física 2008. Elaborado por Msc. Jenny Posso y Lcda. Mariela Donoso.
- Sistema Contemporáneo de entrenamiento Deportivo. N.G. Ozolin. 1995.
- Fundamentos de Educación Física para la enseñanza”El desarrollo de las habilidades motrices básicas en primaria”, Vol. I 2da. Ed. Barcelona, INDE. Generelo, Lampa Eduardo y Susana Lapetra Costa, (1998)
- Educación Física Deportiva; Augusto Pilatelenia.
- Illingworth R.S. The development to infant. Desarrollo sicomotor del prescolar. WWW.wikilearning.com
- El desarrollo de la condición física del preescolar.
WWW.ince.mec.es/ef/biliogr.htm
- Enciclopedia tratado de la Actividad Física; Asencio Ibañez Riestra.
- Gimnasia Deportiva; M. L. Ukrán.
- Gran Enciclopedia de los deportes, Edición Cultural s.a.
- Sicopedagogía motriz, Aquino Zapata. 2008
- Habilidades Motrices, Flores Albert. 2000
- Los Juegos Sensoriales y Sicomotrices en Educación Física; Antonio Escriba Fernández – MARCOTA.
- Manual de Entrenamiento. Jef Snyers.

- Trabajo de investigación de Pedro Miranda Bejarano “Habilidades y Destrezas Motrices” conceptos, clasificación y actividades. 2009
Tenerife-España
- Medidas, evaluación y estadísticas aplicadas a al educación física. Julio
Litwin-Gonzalo Fernández. WWW.efydep.com
- Plan curricular institucional del Colegio Militar Eloy Alfaro. Año lectivo
2009-2010