



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

INSTITUTO DE POSGRADO

MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA

(Cohorte II)

“APLICACIÓN DE JUEGOS RECREATIVOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA PARA FORTALECER LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS A ESTUDIANTES DE LOS OCTAVOS AÑOS EN LA UNIDAD EDUCATIVA JOSÉ MIGUEL LEORO VÁSQUEZ”.

Trabajo de Investigación previo a la obtención del Título de Magíster en Actividad Física

Autor: Juan Francisco Vásquez Farinango

Director: Zoila Esther Realpe Z. (MSc)

IBARRA – ECUADOR

2021

DEDICATORIA

Dedico este trabajo en primer lugar a dios por darme sabiduría e iluminación y a mi esposa Ximena que con su apoyo incondicional y motivación, para conseguir mi objetivo propuesto y hacer este sueño realidad.

Francisco

AGRADECIMIENTO

Un agradecimiento a la prestigiosa Universidad Técnica del Norte, al Instituto de Posgrado, de manera particular a los docentes de la Maestría en Actividad Física, por impartirme sus valiosos conocimientos y formar me profesionalmente.

A mi director de tesis, Zoila Esther Realpe Z. (MSc), por su esfuerzo y dedicación, conjuntamente con mi asesor MSc. Vicente Yandún Y., quien, con sus conocimientos, su experiencia, su paciencia me motivaron para no desfallecer y poder lograr que pueda terminar mi trabajo de investigación.

De igual forma, a los estudiantes de los 8vos años de la Unidad Educativa José Miguel Leoro Vásquez, a los docentes de Educación Física y de manera particular a las autoridades del Plantel, quienes me autorizaron para realizar y culminar esta importante investigación.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1002399168		
APELLIDOS Y NOMBRES:	VASQUEZ FARINANGO JUAN FRANCISCO		
DIRECCIÓN:	SAN ANTONIO DE IBARRA, RAMON TEANGA 1135 Y GARCIA MORENO		
EMAIL:	pacojuanfrancis@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	2551287	TELÉFONO MÓVIL:	0980376637

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"APLICACIÓN DE JUEGOS RECREATIVOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA PARA FORTALECER LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS A ESTUDIANTES DE LOS OCTAVOS AÑOS EN LA UNIDAD EDUCATIVA JOSE MIGUEL LEORO VASQUEZ"
AUTOR (ES):	LIC. JUAN FRANCISCO VASQUEZ FARINANGO
FECHA: DD/MM/AAAA	12 / 07 / 2021
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input type="checkbox"/> PREGRADO <input checked="" type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	MAGISTER EN ACTIVIDAD FISICA
ASESOR /DIRECTOR:	DIRECTOR: MSC. ZOILA REALPE

2. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 12 días del mes de Julio de 2021.

EL AUTOR:

(Firma)

Nombre: LIC. JUAN FRANCISCO VASQUEZ FARINANGO

APROBACION DEL TUTOR

En mi calidad de tutor del trabajo de grado, presentado por el Lic. Juan Francisco Vásquez Farinango, para optar por el título de Magister de la Actividad Física, cuyo tema es: "Aplicación de juegos recreativos en tiempos de pandemia para fortalecer las Habilidades Motrices Básicas a estudiantes de los Octavos Años en la Unidad Educativa José Miguel Leoro Vásquez". Doy fe que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

En la ciudad de Ibarra a los 28 días del mes de Abril del 2021

Lo certifico



Msc. Zoila Esther Realpe Zambrano

DIRECTORA

INDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
Autorización Tutor.....	vi
INDICE DE CONTENIDOS	vi
INDICE DE TABLAS	xi
INDICE DE FIGURAS.....	xii
RESUMEN	xiii
ABSTRACT.....	xiv
CAPÍTULO I	1
1.1.El PROBLEMA.	1
1.2 Formulación del problema	2
1.3. Objetivos de investigación.....	3
1.3.1. Objetivo General.....	3
1.3.2. Objetivos Específicos.....	3
1.4. Interrogantes de Investigación	3
1.5. Justificación	4
CAPÍTULO II.....	7
2. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL	7
2.1. Juegos.....	9

2.2. Habilidades motrices básicas	17
2.2.1 Locomoción	21
2.2.2 Manipulación	23
2.2.3. Equilibrio	25
2.2.4. Desplazamientos	27
2.2.5. Giros.....	28
2.2.6. Lanzamientos	31
2.2.7. Recepciones	31
2.2.8 Test de velocidad 40 m	31
2.2.9. Test de salto sin impulso.....	32
2.2.10. Test de lanzamiento	32
2.3 Fundamentación Legal.....	33
CAPÍTULO III.....	36
3. MARCO METODOLÓGICO.....	36
3.1. Descripción del área de estudio	36
3.2. Enfoque de investigación.....	37
3.3. Tipo de investigación.....	38
3.3.1 Investigación descriptiva	38
3.3.2 Investigación explicativa	38
3.3.3 Investigación de campo.....	39

3.4. Métodos de investigación	39
3.4.1 Método Científico	39
3.4.2 Método Deductivo	40
3.4.3 Método Analítico	40
3.5 Formulación de hipótesis	41
3.5.1 Hipótesis alternativa.....	41
3.5.2 Hipótesis Nula.....	41
3.6. Procedimientos de investigación.....	41
3.7. Técnicas e instrumentos de investigación.....	42
CAPÍTULO IV.....	44
4. ANALISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	44
4.1 Análisis descriptivo de la encuesta aplicada a los estudiantes de los 8vos años de la Unidad Educativa José Miguel Leoro Vásquez.	44
CAPÍTULO V	67
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	67
5.1 Conclusiones	67
5.2 Recomendaciones	68
CAPÍTULO VI.....	69
6. PROPUESTA.....	69
6.1. Título.....	69

6.2. Justificación E Importancia.....	69
6.3. Fundamentación.....	70
6.3.1. Actividad física.....	70
6.3.2. Estilos de vida y actividad física.....	70
6.3.3. Asegurar la participación de jóvenes en actividades físicas.....	71
6.3.4. La condición física.....	72
6.3.5. Un modelo de estructuración de la condición física.....	72
6.4. Objetivos.....	73
6.4.1. Objetivo General.....	73
6.4.2. Objetivos Específicos.....	73
6.5. Ubicación Sectorial y Física.....	73
6.6. Desarrollo de la Propuesta.....	74
6.7 Glosario de Términos.....	100
6.8 Impactos.....	102
6.8.1 Impacto Educativo.....	102
6.8.2 Impacto en la salud.....	102
6.9 Difusión.....	102
6.10 Referencias bibliográficas.....	103
ANEXOS.....	110
ANEXO N° 1 ÁRBOL DE PROBLEMAS.....	111

ANEXO N° 2 MATRIZ DE COHERENCIA.....	112
ANEXO N° 3 MATRIZ DE CATEGORIAL.....	113
ANEXO N° 4 ENCUESTA.....	114
ANEXOS N° 5 TEST DE HABILIDADES MATRICES BÁSICAS.....	116

INDICE DE TABLAS

Tabla 1	40
Tabla N° 2.....	44
Tabla N° 3.....	45
Tabla N° 4.....	46
Tabla N° 5.....	47
Tabla N° 6.....	48
Tabla N° 7.....	49
Tabla N° 8.....	50
Tabla N° 9.....	51
Tabla N° 10.....	52
Tabla N° 11.....	53
Tabla N° 12.....	54
Tabla N° 13.....	55
Tabla N° 14.....	56

Tabla N° 15.....	57
Tabla N° 16.....	58
Tabla N° 17.....	61
Tabla N° 18.....	61
Tabla N° 19.....	62

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Habilidades motrices	17
Figura 2. Habilidades motrices básicas.....	18
Figura 3. Planos corporales.....	29
Figura 4. Tipos de giro.....	30
Figura 5. Ubicación de la Escuela.....	37

RESUMEN

Aplicación de juegos recreativos en tiempos de pandemia para fortalecer las habilidades motrices básicas a estudiantes de los octavos años en la Unidad Educativa José Miguel Leoro Vásquez.

Autor: Juan Francisco Vásquez Farinango

Directora: MSc. Zoila Esther Realpe .Z.

La presente investigación se refiere a la aplicación de juegos recreativos en tiempos de pandemia para fortalecer las habilidades motrices básicas a estudiantes de los octavos años en la Unidad Educativa José Miguel Leoro Vásquez, cuyo objetivo fue identificar los tipos de juegos recreativos que se utilizan para la mejora las habilidades motrices básicas además se valoró las habilidades motrices básicas de los estudiantes, es decir se hizo test iniciales para detectar como se encuentran físicamente y como están desarrolladas, dando un resultado de la mayoría de estudiantes tenía una condición física regular; también se aplicó un programa de juegos recreativos para fortalecer las habilidades motrices básicas en estudiantes, para ello se elaboró 24 sesiones de clases, con sus respectivos objetivos y fases que constan de parte inicial, principal y final, luego de esta aplicación se evaluó nuevamente, es decir se hizo un pos test donde la mayoría de estudiantes mejoraron su condición física, es decir el programa de ejercicios que se les impartió en forma virtual si hizo su efecto importante, para ello se les proporcionó diversidad de juegos recreativos para que practiquen desde casa, si es posible con todos sus familiares, porque si bien es cierto hacer actividad física recreativa en tiempos de confinamiento es muy importante para mejorar la salud física y mental de los estudiantes. Posteriormente se aplicó una prueba estadística inferencial denominada Chi cuadrado, donde se comprobó científicamente como se desarrollaron las habilidades motrices básicas a través de la aplicación de un programa juegos recreativos en los estudiantes, es decir se aprobó la hipótesis alternativa la que decía, “La aplicación de un programa de juegos recreativos en tiempos de pandemia ayudará a fortalecer las habilidades motrices básicas a estudiantes., finalmente se redactaron las conclusiones y recomendaciones, que de manera sintética evidenciaron los resultados.

Descriptor: Juegos recreativos, pandemia, habilidades motrices básicas, estudiantes

ABSTRACT

Application of recreational games in times of pandemic to strengthen basic motor skills in eighth-year students at the José Miguel Leoro Vásquez Educational Unit.

Author: Juan Francisco Vásquez Farinango

Director: MSc. Zoila Esther Realpe .Z.

This research refers to the application of recreational games in times of pandemic to strengthen basic motor skills in eighth-year students at the José Miguel Leoro Vásquez Educational Unit, whose objective was to identify the types of recreational games that are used for It improves basic motor skills. In addition, the basic motor skills of the students were assessed, that is, initial tests were made to detect how they are physically and how they are developed, giving a result that most of the students had a regular physical condition; A recreational game program was also applied to strengthen basic motor skills in students, for this, 24 class sessions were developed, with their respective objectives and phases that consist of initial, main and final part, after this application it was evaluated again, In other words, a post-test was carried out where most of the students improved their physical condition, that is, the exercise program that was taught to them in a virtual way did have an important effect, for this they were provided with a variety of recreational games so that they could practice from home. If possible with all their family members, because although it is true to do recreational physical activity in times of confinement, it is very important to improve the physical and mental health of the students. Subsequently, an inferential statistical test called Chi square was applied, where it was scientifically verified how basic motor skills were developed through the application of a recreational games program in students, that is, the alternative hypothesis was approved, which said, "The application A recreational games program in times of pandemic will help strengthen students' basic motor skills. Finally, conclusions and recommendations were drawn up, which synthetically evidenced the results.

Descriptors: Recreational games, pandemic, basic motor skills, student.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA.

Problema de investigación

A mediados del mes de diciembre de 2019, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recibió reportes de algunos síntomas entre los cuales se encuentra la neumonía, de origen desconocido, en la ciudad de Wuhan, en China. De manera pronta, a principios de enero, las autoridades del país oriental identificaron la causa como una nueva cepa de SARS-CoV-2 o mejor conocido como coronavirus. La enfermedad ha ido expandiéndose hacia otros continentes como Asia, Europa y América. (Bupasalud, 2020). Por esta causa, en el Ecuador el gobierno adoptó la política de cuarentena, lo que significaría el encierro de todas las familias del territorio Ecuatoriano, lo que causó algunos efectos en los ámbitos: de salud, económicos, sociales y educativos.

En el proceso de la educación, la comunidad educativa reemplaza las aulas por sus hogares, de tal forma, los docentes debieron planificar y realizar sus clases de manera virtual, por ende, los niños y jóvenes se enfrentaron a una nueva forma de educación, en donde los padres o representantes legales se hicieron responsables en el acompañamiento en el proceso de enseñanza aprendizaje. Los padres, madres o representantes legales por diversos factores, tales como: no tienen la debida instrucción educativa y la motivación es muy escasa, para el acompañamiento de las actividades académicas de sus representados. Además, con lo que se refiere a la actividad física, los padres son empíricos y se encuentra más preocupados por las demás asignaturas y les resta importancia a las asignaturas especiales, principalmente a la asignatura de Educación Física y siendo está una de las principales y efectivas para tratar y prevenir enfermedades, tales como: cardíacas, diabetes, cáncer, emocionales, entre otras.

A causa del confinamiento o cuarentena, existe un escaso conocimiento de los representantes, aspectos emocionales debilitados y además los docentes de las diferentes asignaturas, de los subniveles: Preparatoria, Elemental, Media, Superior y Bachillerato en Ciencias trabajan de manera disciplinaria, ocasionando un trabajo individualizado en el desempeño docente, de tal forma, los estudiantes utilizan el tiempo haciendo actividades o tareas sin un fin común entre las asignaturas, obteniendo poco tiempo para la actividad física.

Existieron efectos negativos de la pandemia en mermar algunas capacidades físicas como correr, lanzar y saltar por confinarnos a un espacio reducido y con el peligro de que si

existía un movimiento demasiado intenso podía causar molestias en el cuerpo como son a nivel muscular o a nivel articular, es por eso que afectó no solo a los adolescentes sino a todos los individuos a nivel mundial guiándonos con un empirismo total y trascendente a fin de dar un movimiento al cuerpo luego de un reposo obligatorio y de varias posiciones ocupadas por el trabajo o estudio.

Esta situación de cuarentena afectó mucho más la condición física en los adolescentes y sus familias siendo la causa que provoca un sedentarismo en ellos, debido un desconocimiento de un manejo inadecuado en prevenir esto, en un momento que lo importante era protegernos de esta enfermedad que puso en evidencia las debilidades de cada persona, nadie estuvo preparado para afrontarla y por ende en esta situación hemos estado relegados a un espacio menor, en algunos casos hubo lo necesario para sobrevivir durante una cuarentena en el domicilio teniendo el suficiente tiempo para todo menos para cuidar el aspecto físico sea por desconocimiento o por varias ocupaciones extras, se evidencio que al momento que esto iba transcurriendo y el tiempo pasando fue la inventiva, innovación de ejercicios y juegos que se lo hacía pero sin una asesoría que hubiese sido mucho mejor y evitar así problemas físicos futuros en el desarrollo y fortalecimiento.

“Un deterioro en las Habilidades Motrices Básicas provocando una pérdida de su equilibrio, la habilidad de manejar bicicleta, sostener el lápiz, el uso de utensilios, uso de las tijeras, el lavarse las manos, entre otras”. M.I. Lee Andrew 2013

En lo referente a la inactividad física es evidente el daño que produjo esta pandemia y más a los niños y adolescentes por no saber cómo ejercitarla de una manera adecuada y sin producir errores que si se los hace sería catastrófico.

1.2 Formulación del problema

¿Cómo influye la aplicación de juegos recreativos en tiempos de pandemia para fortalecer las habilidades motrices básicas a estudiantes de los octavos años en la unidad educativa José miguel Leoro Vásquez?

1.3. Objetivos de investigación

1.3.1. Objetivo General

- Determinar cómo influye los juegos recreativos en tiempos de pandemia para fortalecer las habilidades motrices básicas en estudiantes de Octavos en la Unidad Educativa José Miguel Leoro Vásquez.

1.3.2. Objetivos Específicos

- Identificar los tipos de juegos recreativos que se utilizan para la mejora de las habilidades motrices básicas en los estudiantes de octavo año de educación básica superior.
- Valorar el nivel de desarrollo de las habilidades motrices básicas de los estudiantes de Octavos a través de la práctica de los juegos recreativos
- Aplicar un programa de juegos recreativos para fortalecer las habilidades motrices básicas en estudiantes de Octavos en la Unidad Educativa José Miguel Leoro Vásquez.
- Comprobar que las habilidades motrices básicas se fortalecen por medio de los juegos recreativos en los estudiantes de Octavos en la Unidad Educativa José Miguel Leoro Vásquez.

1.4. Interrogantes de Investigación

- ¿Qué tipos de juegos recreativos se aplican para fortalecer las habilidades motrices básicas?
- ¿Cuál es el nivel de habilidades motrices básicas de los estudiantes de Octavos a través de la práctica de los juegos recreativos?
- ¿Qué aspectos contiene el programa de juegos recreativos para fortalecer las habilidades motrices básicas en estudiantes de Octavos en la Unidad Educativa José Miguel Leoro Vásquez?
- ¿Cómo los juegos recreativos ayudan en el fortalecimiento de las habilidades motrices?

Justificación

Es importante la presente investigación, porque disminuirá los efectos existentes por la pandemia, de tal forma los actores de la comunidad educativa tendrán un comportamiento más armónico, disminuyendo la conducta disruptiva, obteniendo jóvenes con equilibrio físico, más activos y saludables y serán más productivos en su labor educacional y en las relaciones familiares, sociales individual y colectivo por medio de hábitos adecuados en la actividad física con la colaboración de los diferentes docentes.

Los beneficiarios directos serían los estudiantes, padres de familia, docentes, autoridades y de manera indirecta la comunidad en general, ya que se obtendría un estado físico aceptable

En donde se desarrolló hábitos adecuados y enraizados para una sana convivencia, orientado a que los involucrados con estas actividades deportivas y recreacionales dentro el objetivo de cubrir esta necesidad de movimiento en estas edades para así combatir el efecto negativo causado por permanecer en un confinamiento en hogares sentados frente a un computador recibiendo clases por motivo de educación en línea.

Por lo tanto será la utilidad teórica - practica como una fuente de consulta para todos los miembros del Área de Educación Física del establecimiento educativo y ponerlo en práctica en sus horas clases con los estudiantes para trabajar utilizando metodología recreativa y más dinámica en los ámbitos laborales y con los videos será de uso como material visual y teórico para los maestros y estará a disposición de ellos, servirá de guía para desarrollar cada destreza que se utiliza en los niveles de inicial, preparatoria, elemental y media, creando opciones y alternativas de ejercicios físicos.

Tiene una factibilidad y aceptación de las autoridades y servirá como un medio educativo para el desarrollo de proyectos transdisciplinarios a futuro involucrando el aspecto físico – recreativo en donde se pueden articular varias asignaturas con el fin de cumplir el desarrollo psico – social de la comunidad.

“La educación no puede limitarse a dar respuesta a las exigencias externas, también debe influir en forma proactiva en los cambios sociales, económicos y culturales. En este desafío, las innovaciones educativas son cruciales para anticipar respuestas a los problemas emergentes y ofrecer nuevas soluciones a los temas pendientes” (UNESCO, 2016).

En lo referente a lo anterior en este proceso también se utilizará como una base de

solución a problemas emergentes en investigaciones y el desarrollo de varios estudios que pueden darse a partir de este trabajo tales pueden ser el efecto positivo y negativo post pandemia, la motivación de los estudiantes para realizar actividad física, creación de hábitos saludables en su domicilio y ámbito educativo, entre otros.

En la Organización Mundial de Salud (2020) establece que:

“El comportamiento sedentario y los bajos niveles de actividad física pueden tener efectos negativos en la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas, mientras que la actividad física y las técnicas de relajación pueden ser herramientas valiosas para ayudar a mantener la calma y proteger su salud durante las cuarentenas”

En la Constitución de la República del Ecuador, en la parte pertinente, dice que:

Art. 27.- La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar.

En la Ley de Educación establece que:

Art. 3.- Literal b) Desarrollar la capacidad física, intelectual, creadora y crítica del estudiante, respetando su identidad personal para que contribuya activamente a la transformación moral, política, social, cultural y económica del país; De acuerdo a la ley, el sistema educativo será de calidad, al respetar la identidad e igualdad de cada persona en la medida en que se garanticen las mismas oportunidades a todos, lo que contribuye a alcanzar las metas que se aspira para el desarrollo de nuestro país; esto permite desarrollar la capacidad física, intelectual, creadora y crítica de los estudiantes.

Ley Nacional de la Niñas, Niños y Adolescentes

Art. 48.- Derecho a la recreación y al descanso. - Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a la recreación, al descanso, al juego, al deporte y más actividades propias de cada etapa evolutiva. ¿Es obligación del Estado y de los gobiernos seccionales promocionar e inculcar en la niñez y adolescencia, la práctica de juegos tradicionales; crear y mantener espacios e instalaciones seguras y accesibles, programas y espectáculos públicos adecuados,

seguros y gratuitos para el ejercicio de este derecho.

La ley del Deporte en el Capítulo I las y los ciudadanos

Art. 11.- De la práctica del deporte, educación física y recreación. - Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley. Y el:

Art. 12.- Deber de las y los ciudadanos. - Es deber de las y los ciudadanos respetar las regulaciones dictadas por el Ministerio Sectorial y otros organismos. Competentes para la práctica del deporte, educación física y recreación.

En el Currículo Priorizado 2020-2021:

El Ministerio de Educación tiene la responsabilidad de garantizar el cumplimiento del mandato constitucional que establece el derecho a una educación pertinente, adecuada, contextualizada, actualizada y articulada en todo el proceso educativo, en el Sistema Nacional de Educación, en sus niveles, subniveles, ofertas -ordinaria y extraordinaria- y modalidades.

Acuerdo Nro. MINEDUC-ME-2016-00020-A, de 17 de febrero de 2016, establece que:

La emergencia sanitaria ocasionada por la pandemia del coronavirus COVID-19, ha generado cambios trascendentales en la forma de enseñar y aprender. La educación remota y la necesidad de flexibilizar las prácticas y culturas educativas marcarán las condiciones que determinen la posibilidad de asistir a clases presenciales o semipresenciales que pueden estar sujetas a variaciones en tiempos de emergencia y pos emergencia.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

A nivel mundial el mejoramiento de la eficacia y la eficiencia del sistema educativo ha sido un reto ya que, es la parte fundamental para formar integralmente a los estudiantes. Por ello, los países desarrollados han identificado elementos donde el alumno pueda desarrollar competencias cognitivas, socio afectivas e instrumentales, que ayudarán a la obtención de mejores resultados educativos y a la mejora en la formación de las generaciones jóvenes. Por lo que cabe recalcar, que los procesos de mejoramiento pedagógico de las instituciones educativas se relacionan directamente con el rendimiento académico y en las relaciones interpersonales de los adolescentes.

Pilicita Carlos (2017) Manifiesta que su estudio estuvo orientado a estudiar cómo los juegos recreativos inciden en el desarrollo de las habilidades motrices básicas de los estudiantes de Educación Básica de la Escuela Rebeca Jarrín. El problema es la ausencia del aspecto lúdico en las horas clase de educación Física. Se realizó un análisis sobre la incidencia de los juegos recreativos en el desarrollo de las habilidades motoras básicas de los niños, partiendo de un análisis crítico del problema en el cual se evidencia las principales causa del no uso de los juegos recreativos como también de sus consecuencias. Es muy importante indicar que la investigación sea parte de un marco teórico para luego ser contrastada con la información primaria receptada por medio de encuestas. Los resultados obtenidos en la investigación nos permitieron concluir que es muy necesario la elaboración de una guía de juegos recreativos encaminados a conseguir mejores niveles de participación en clase y con ello se conseguirá que los estudiantes realicen actividad física orientada a desarrollar sus habilidades motoras básicas.

Caicedo Diego (2015) Manifiesta que la investigación busca desarrollar la motricidad gruesa a través de la práctica de juegos Tradicionales, se enmarca en los paradigmas crítico y propositivo, es un estudio descriptivo, de campo, bibliográfico y documental, basado en la asociación de variables, la muestra investigada es de 65 alumnos, 2 docentes y 6 Autoridades de la escuela República de Venezuela de la ciudad de Ambato. Con la que podemos decir que tras la investigación queda en evidencia que los juegos tradicionales son de gran ayuda tanto en el ámbito físico y social en los niños, ya que no solo se favorece su desarrollo psicomotriz

sino también se conservan las tradiciones que deben ser impartidas por padres y docentes. Actualmente los niños solo practican juegos de computadora por lo que impartir juegos tradicionales dentro de las horas de Cultura Física contribuye eficazmente al desarrollo de las habilidades de los niños, por lo que es importante capacitar a los demás docentes para que lo tomen en cuenta

Tubón Víctor (2017) Manifiesta que los Juegos Recreativos en el Desarrollo Motriz de los niños de segundo, tercero y cuarto año de la Unidad Educativa José Joaquín Olmedo de la parroquia Ambatillo, cantón Ambato, provincia del Tungurahua, tiene como objetivo contribuir en el desarrollo motriz de los niños de la institución, para lo cual se procedió a determinar las dos variables de la investigación para fundamentarlas bibliográficamente, y proceder a realizar la operacionalización y ver la incidencia de la variable independiente en relación sobre la variable dependiente; para ello se aplicó la encuesta como medio de recolección de información, la cual es la base fundamental para establecer las conclusiones y las recomendaciones, y contribuyó como aporte para la redacción del artículo académico, con el fin de proponer una solución ante el problema identificado.

Dorado Hugo. (2015) Manifiesta que la investigación se basa en la realidad del entorno educativo de la enseñanza aprendizaje, tuvo como finalidad realizar una investigación a los docentes y niños/as de los segundos años de Educación General Básica de la Unidad Educativa Experimental “Teodoro Gómez de la Torre”, Cantón Ibarra, Provincia Imbabura, teniendo en cuenta que el niño desde el momento del nacimiento los primeros ensayos de movimiento son voluntarios, con el tiempo el niño desarrolla y comienza a integrar estos movimientos a su repertorio de habilidades, estos movimientos imprecisos se van tomando más complejos a medida que el niño aprende a cambiar una serie de acciones individuales de su cuerpo en un acto coordinado para realizar actividades específicamente sobre una base recreativo con ello quiero decir que las habilidades motrices básicas son importantes dentro de la formación educativa, de allí se desprende la necesidad de mejorar en los niños, con edades, comprendidas entre los seis y siete años de edad, y dar una propuesta alternativa.

Esta propuesta de investigación analiza sobre los juegos recreativos como aspecto fundamental en la educación general básica, para que viabilicen el fortalecimiento de las habilidades motrices básicas en jóvenes de los octavos años de básica. A continuación se detallaran algunos aspectos importantes que rigen dentro de esta investigación:

2.1. Juegos

El juego es una destreza significativa para conducir al educando en el mundo del conocimiento. Tuvo sus principios en Grecia. Desde ese instante se ha tomado como una de las maneras de enseñanza más adecuada a la edad, las necesidades, los intereses y las curiosidades de los estudiantes.

2.1.1. Concepto

El juego es apreciado como una de los dinamismos más atractivos conocidos hasta el momento, como una forma de distracción antes que de trabajo. Como indican las referencias se juega desde tiempos antiguos, sin embargo, el juego en el aula tiene una evocación de trabajo al cual se le emplea una buena cantidad de energía, tiempo, congregación y perspectiva, entre otros, pero no por eso deja de ser significativo. Se sugiere al instructor un conjunto de actividades para cambiar la rutina por otras, tal vez más atrayentes, se formaron ideas para ejecutar clases dinámicas para provocar la creatividad de los educativos implicados con el proceso de enseñanza, con el propósito que estas destrezas proporcionen en los estudiantes ese proceso creador, imaginativo.

El juego ha sido estimado como una actividad de representación universal, habitual a todas las razas, en todas los tiempos y para todas las situaciones de vida. En ese sentido, los gustos y las costumbres en todo el mundo han avanzado a la par, posiblemente, de la ciencia y la tecnología, de tal modo, que en la actualidad encuentran a los infantes de cualquier punto del planeta jugueteando con un carro independiente si es de madera, de plástico o de cualquier otro material, jugando con su muñeca de trapo, de porcelana o de fieltro (Minerva, 2002, pág. 290).

La didáctica considera al juego como esparcimiento que favorece el conocimiento, a la par que origina complacencia y gracias a él, se puede entretenerse de un verdadero descanso después de una larga y dura jornada de labor. En este modo el juego beneficia y provoca las cualidades íntegras en los infantes como son: el dominio de sí mismo, la honestidad, la seguridad, la atención se concentra en lo que hace, la meditación, la búsqueda

de opciones para ganar, el acatamiento por las reglas del juego, la creatividad, la indagación, la imaginación, la iniciativa, el sentido común y la solidaridad con sus amigos, con su grupo, pero sobre todo el juego transparente, es decir, con todas las cartas sobre la mesa. La competencia se implanta en la búsqueda de aprendizaje, no para estimular la calamidad ni para mortificar al contendiente, sino como inducción para el aprendizaje significativo.

2.1.2. Importancia del juego

La importancia del juego en la Educación Física es grandiosa, pone en movimiento todos los órganos del cuerpo, fortalece y ejercita las funciones cognitivas. El juego es un elemento poderoso para la preparación de la vida social del infante; jugando se experimenta la solidaridad, se forma y vigoriza el carácter y se provoca el poder descubridor.

El juego en las clases sirve para proporcionar el aprendizaje siempre y cuando se planeen actividades atractivas, con reglas que permitan el fortalecimiento de los valores: afecto, paciencia grupal e intergrupal, compromiso, solidaridad, confianza en sí mismo, seguridad, que fomenten el compañerismo para compartir ideas, conocimientos, inquietudes, todos ellos, los valores, proporcionan el esfuerzo para internalizar los conocimientos de manera significativa y no como una simple impresora.

Estos conocimientos en varios espacios benefician el crecimiento biológico, mental, emocional, individual y social de los colaboradores del juego, a la vez que les favorece un desarrollo integral y significativo y al educativo posibilita hacerle su tarea, más eficiente, placentera, creadora, innovadora, eficiente y eficaz, donde su perspicacia se convierte en eje central de este dinamismo (Minerva, 2002, pág. 291).

El juego tomado como destreza de aprendizaje no solo le consiente al alumno solucionar sus problemas internos y afrontar las situaciones posteriores, con disposición, con pie firme, siempre y cuando el facilitador haya recorrido junto con él ese camino, puesto que la instrucción conducida por medios usuales, con una gran obsolescencia e inexperiencia de los aportes tecnológicos y didácticos, tiende a perder eficacia.

Después de obtener las capacidades motoras básicas, el infante se instruye en componer sus movimientos con otras capacidades perceptibles, fundamentalmente la espacial. Ello es concluyente para conseguir la coordinación óculo-manual, así como para lograr el alto nivel de habilidad que muchos dinamos deportivos solicitan (Chávez & Valecillos, 2013, pág. 170).

De este modo, la Educación Física y el juego pueden ayudar a la formación de infantes de manera exhaustiva pues el juego además de ser una instrumento ideal para la integración y socialización, también lo es para el fortalecimiento de las destrezas básicas de los alumnos, entre ellas, las de correr, saltar y lanzar.

2.1.3. Características del juego

El juego siempre hace reseña expresa o manifiesta a las relaciones entre niñez, esparcimiento y enseñanza, Los iniciales registros de actividades lúdicas se remontan al año 3.000 a. C. y se reflexiona una de las formas primordiales en que los infantes se expresan. Sin embargo, el juego es una diligencia que puede se puede prolongar a lo largo de toda la vida, cambiándose según los intereses y destrezas del individuo. La ONU lo circunscribe entre los derechos primordiales del infante. El juego tiene algunas características fundamentales para el desarrollo integral del educando, y son las siguientes según (Muñoz D. , 2008):

Placentero. Debe causar satisfacción a quien lo ejerce y no suponer en ningún caso, motivo de infortunio o fracaso.

Natural y motivador. El juego es una actividad motivadora, por tanto, es una habilidad que se manifiesta de forma natural.

Liberador. Hay que concebir el juego como una actividad libre, facultativa, donde nadie está forzado a jugar.

Mundo aparte. La experiencia del juego esquivada la realidad, encajando al infante y/o adulto en un mundo semejante y de invención, que le ayuda a lograr complacencias que en la vida cotidiana no consiguen.

Creador. La práctica del juego beneficia el desarrollo de la imaginación y naturalidad.

Expresivo. Es un elemento favorecedor de la manifestación de sentimientos y conductas que en circunstancias normales conservamos inexpresivos.

Socializador. La práctica de muchos juegos beneficia el desarrollo de prácticas de colaboración, armonía y trabajo en conjunto.

Las tipologías del juego lo posicionan como un elemento primordial en el perfeccionamiento de los seres humanos y de la cultura, manifestando su vínculo con aspectos cognoscitivos, afectuosos y biológicos. Es una práctica humana importante emparentada con variadas formas de exteriorizar y vivenciar la cultura. Nos hace más humanos y a la vez se compone en una práctica de vida que queda anclada en la memoria. El juego con su gran flexibilidad y múltiples dimensiones viabiliza la manifestación de afecto, preocupación y atención, beneficiando la expresión de la creatividad y la fantasía. Consiente, además, el despliegue de la imaginación, la capacidad de complacerse junto a otros, la expresión de gustos y preferencias, formándose una conformidad para estimular la curiosidad y el asombro a partir de una experiencia agradable.

2.1.4. Dimensiones del juego

Cognitiva. Los juegos manipulativos benefician el perfeccionamiento del pensamiento y el juego simbólico beneficia la empatía, es decir, la capacidad del infante de ponerse en el lugar del otro. Además el juego suministra el proceso de abstracción del pensamiento, es decir, la instauración de representaciones mentales.

El juego es una manera de asimilación. Desde la niñez y a través de la etapa del pensamiento operacional determinado, el infante usa el juego para adecuar los hechos de la realidad a representaciones que ya tiene, además lo imagina como un fenómeno que decrece en importancia en la medida en que el infante obtiene las capacidades intelectuales que le consienten concebir su contexto de manera más correcta (Meneses & Monge, 2001, pág. 121).

Algunos aspectos propios del juego se refieren a la posibilidad de establecer y re crear mundos, circular desde la imaginación a la realidad, en una relación que admite a los infantes ir y venir percibiendo emociones, edificando vivencias y conocimiento a través de sus propias experiencias. Desarrolla herramientas psicológicas (signos) para interactuar con los demás, solucionar problemas, identificar sus intereses, usar el lenguaje, retener y conmemorar la información.

Social. Hasta este punto es indiscutible el hecho de que el juego debe desempeñar otras funciones que van más allá de la de alegrar al infante o tenerlo divertido por cierto tiempo. El juego implica la unificación y aprobación del otro al conducir al conocimiento de un modo más divertido y más significativo que la simple teoría. Lleva al ser humano a ser

creativo, dinámico e independiente. El juego en sí es un agente socializador que proporciona el progreso del infante como ser social y a través del cual, la normatividad, el respeto, la paciencia y la comprensión, es decir, los valores primordiales del ser humano se vigorizan.

Por tal motivo el juego, aunque es autónomo y tiene lugar desde las etapas iniciales de la vida y al perpetuarse bajo el acompañamiento y la dirección del mediador, obtiene sentido. De esta manera, la dimensión lúdica no solo es esparcimiento sino también instrucción. Así, tanto educativos como padres de familia están en el deber de imaginar el juego no solo como entretenimiento sino también con el objetivo de ayudar al infante a superar las debilidades que se muestran a medida que va progresando (Otálvaro, 2011, pág. 28).

Las nociones del juego infantil inician de forma individual. Por ejemplo, cuando miramos un bebé este toma lo que está cerca y lo manipula de forma tal que lo entretiene y distrae. De igual manera, su acción sobre los objetos le consiente relacionar aspectos de su entorno y a medida que va progresando sus juegos se complejizan e involucran la vinculación de otros, lo cual hace que el infante socialice y desarrolle elementos axiológicos primordiales para su vida, como es el de compartir. Nivel social el juego es básico porque es un elemento socializador que nos ayuda a instituir la forma en que nos correspondemos con los demás. Admite conocer y respetar las normas, provoca la comunicación, origina la colaboración y beneficia los métodos de inclusión social.

Afectivo emocional. El juego en sí mismo es un dinamismo que induce placer, complacencia y motivación. Permite al infante aprender a controlar la angustia que le causan ciertos contextos de la vida diaria como por ejemplo el enojo de padres o profesores, la pérdida de un juguete o no poder salir a jugar al parque, porque está lloviendo.

A través del juego se manifiestan las emociones y estimula la autoestima y la autoconfianza en el infante. Además, la mayor parte de las relaciones y contactos afectuosos tienen lugar durante el juego. El juego será fundamentalmente la escena práctica a través del cual el desarrollo social, afectuoso e intelectual del infante se ven implicados con las dimensiones cognoscitivas superiores como: la comprensión, el lenguaje, el pensamiento, la memoria, el conocimiento, la curiosidad, entre otras (Sánchez, Castillo, & Hernández, 2020).

Con el juego se originan las emociones. Es en este momento cuando el infante puede

percibir claramente sus emociones y experimenta a controlarlas. Es por esto que el juego debe de ser libre pero controlado y, cuando sea necesario, el adulto tiene que dar instrumentos para que el infante pueda obtener habilidades para el control emocional. Presentemente, con la sociedad de estrés en la que estamos introducidos, no se da espacio suficiente a los infantes para que jueguen y desplieguen sus experiencias emocionales. Esto hace que los infantes reduzcan su interés por aprender y en algunos casos, surjan dificultades para gestionar las emociones.

Cultural. El infante reproduce elementos del ambiente en el que se mueve. Es su modo de acomodarse y de conocer el mundo adulto.

A través del juego el infante edifica su aprendizaje y el propio contexto social y cultural. En el juego se promueve el desarrollo mental del infante, siendo el juego “área de desarrollo próximo”, en el que precisa de los otros para desplegarlo (Vilaró, 2014).

Es decir, a que el juego nace de los contextos de vida del infante en la sociedad. Los temas, repertorios, roles y dinámicas de los juegos deben ser entendidos en el marco más extenso y significativo del suceder social de los individuos. Las estructuras, las reglas, las elecciones deben ser estudiadas, en consecuencia, como expresiones culturales históricamente situadas. Finalmente, estructura y contenido ponen en escena dimensiones de la cultura.

Sensorial - Motora. A través del juego el niño puede enunciar una serie de emociones que no podría diferenciar de otro modo. El juego consiente en la investigación de las propias posibilidades sensoriales y motoras y su progreso a través del ejercicio periódico.

Esta dimensión favorece a desenvolver los sentidos del infante. Perfeccionando el aprendizaje significativo, suministran capacidades únicas dando sostén a nuevas orientaciones lúdicas. A través del juego el infante irá revelando y conociendo el placer de hacer cosas y estar con otros. Es uno de los medios más significativos que tiene para enunciar sus más variadas emociones, intereses y apegos (Sarmiento, 2012, pág. 63).

Es la dimensión más indudable del juego. El juego proporciona la adquisición del esquema corporal además de consentir el aprendizaje de las relaciones causa-efecto. Se da cuenta que lo que hace transforma su entorno, causando unas reacciones en los demás y así se reconoce a

sí mismo/a como agente promotor de cambios.

2.1.5 Clasificación de los juegos recreativos

Se denomina juego recreativo a las diversas acciones ejecutadas por una persona o un grupo con el fin de distraerse y recrearse de ejecutar dichos ejercicios. Se trata de una actividad totalmente lúdica, en la que se completan actividades motoras, intelectuales, físicas, sociales. A continuación se describen algunos tipos de juegos recreativos:

Psicomotores. La psicomotricidad no sólo se cimienta en esta visión inherente del ser humano corporal por naturaleza, sino que cree haber encontrado la función que enlaza los elementos que se pensaba apartados del individuo humano, el cuerpo y el espíritu, lo biológico y lo psicológico. El objetivo de la psicomotricidad es el perfeccionamiento de las contingencias motrices, explícitas y creativas (de la persona en su globalidad) a partir del cuerpo lo que lleva a centrar su actividad e indagación sobre el movimiento y el acto envolviendo todo lo que se deriva de ello: disfunciones patologías, educación y aprendizaje, entre otros.

Entre los diversos tipos de actividades que realiza el infante, el juego es una de las más significativas en la edad preescolar, por cuanto al ser ejecutada por los propios infantes y dirigida convenientemente por el adulto, es capaz de desenvolver en ellos mejor que en cualquier otro tipo de actividad la psiquis de los pequeños, debido a que por medio del juego, los preescolares pueden integrar la primordial necesidad de trato y de vida social con los adultos, que tiene el infante como ser social, consintiéndole a este aprender y actuar en comunicación con la población infantil.

Los juegos de movimientos, también desempeñan un papel característico en el desarrollo físico y psíquico de los estudiantes desde sus edades tempranas hasta la pubertad, componen un excelente medio educativo que interviene en las formas más diversas y complejas de la evolución del infante. Suministra el desarrollo de prácticas, destrezas y capacidades motrices como marchar, correr, brincar, arrojar, capturar, equilibrio, reptación, destreza, flexibilidad, rapidez y resistencia, entre otros.

Sensoriales. Los juegos sensoriales están deliberados para que los infantes comprendan mejor su propio cuerpo, tanto físicamente como mentalmente. Se logrará que mejore su forma de expresarse a lo que se suman muchísimos más beneficiosos. Estos son los

más significativos: regularizarán mejor su fracaso, provocan la creatividad e imaginación, interactúan con el entorno y desarrollan la percepción de lo que les rodea, desenvuelven todo tipo de destrezas.

El juego sensorial es cualquier actividad que estimula los sentidos. Existen cinco sentidos principales: vista, sonido, olfato, gusto y tacto, y otros dos sentidos menos conocidos, vestibular (sentido del equilibrio) y propioceptivo (sentido de dónde está cada parte del cuerpo en correspondencia con el resto del cuerpo). Cuanto más los infantes usan sus sentidos, más los desenvuelven y la capacidad de cultivarse para usarlos (Sarmiento, 2012, pág. 63).

Estos estímulos ayudan a los educandos a dar rienda suelta a su imaginación así como a activar y promover sus sentidos. El mundo que les rodea es muy extenso y lleno de misterios. A través de estos juegos sensoriales la curiosidad de los educandos se aumenta, lo que les lleva a tomar conciencia y a desarrollar su aprendizaje.

Cognitivos. Para concebir la naturaleza del juego y las puntualidades de su desarrollo, es fundamental observar cómo surge el juego y aprender sus formas iniciales. Los juegos se establecen en recursos didácticos aptos para desenvolver los procesos psíquicos en los educandos. Estos últimos son situación y consecuencia de la actividad lúdica.

Los educativos deben de fomentar el desarrollo de los procesos cognitivos (críticos y creativos) en la educación de los educandos mediante la utilización de juegos. Este compone un factor definitivo para desenvolver el desarrollo psicomotriz en el estudiante como estrategia primordial en la planeación y ejecución de actividades del nivel de Educación General Básica (Fernández, y otros, 2006, pág. 7).

En el estudio de los juegos infantiles, es posible revelar las regularidades del desarrollo del infante, en especial aquellas concernientes con la formación del pensamiento, imaginación, cualidades morales, hábitos colectivos y capacidades de creación. Junto a ello, en el juego se revelan las singularidades personales del educando, sus intereses y personalidad.

Sociales. El juego favorece una serie de beneficios en el ser humano, potencia la inteligencia del educando, consiente el desarrollo de destrezas motoras y físicas, beneficia la sociabilidad del individuo en su medio dado que comienza relaciones cuando juega con los otros y ayuda a la formación de la personalidad del estudiante. “Son los juegos cuyo

propósito es la congregación, cooperación, sentido de responsabilidad grupal, espíritu institucional, entre otros. Estos juegos buscan la interacción grupal y el amistad del grupo” (Olivares, 2015, pág. 21).

Al reconocer la importancia del juego en el desarrollo del ser humano, se debe conocer ciertas características que todo juego debe poseer para influir de manera positiva en la vida del niño, como lo son: placentero, libertador, expresivo, socializador, entre otros.

Afectivo emocionales. A través del juego el educando irá expresando y conociendo el goce de hacer cosas y estar con otros. Es uno de los medios más significativos que tiene para expresar sus emociones, intereses y aficiones.

El juego proporciona que el educando enuncie sus emociones que muchas veces se le obstaculiza transmitir las a través de la palabra. Además, consiente que el educando desarrolle una actividad sin sentirse obligado, esto facilita que obtenga familiaridad y un cierto grado de libertad (Olivares, 2015, pág. 22).

Se puede aseverar que el juego es un dinamismo que procura goce, diversión y alegría de vivir, que consiente expresarse desenvueltamente, encauzar las energías efectivamente y descargar las tensiones. Es refugio frente a los problemas que el estudiante se encuentra en la vida, le ayuda a reelaborar su práctica adaptándola a sus necesidades, componiendo así un significativo factor de equilibrio psíquico y de dominio de sí mismo.

2.2. Habilidades motrices básicas

Las habilidades motrices básicas se trabajan mucho en la etapa de educación general básica y están presentes en muchos de los juegos que se utiliza en la asignatura de educación física. Partiendo del siguiente esquema de Habilidades motrices expuesto a continuación (Figura 1), el concepto de habilidad motriz en Educación Física reflexiona una serie de acciones motrices que surgen de modo filogenético en la evolución humana, tales como arrastrarse, caminar, marchar, correr, trepar, rodar, saltar, arrojar, recepcionar, entre otros.

Figura 1

Habilidades motrices



Nota. Adaptado de Educación Infantil. Las habilidades motrices básicas, de (López & López, 2012), <https://www.efdeportes.com/efd175/educacion-infantil-las-habilidades-motrices-basicas.htm>

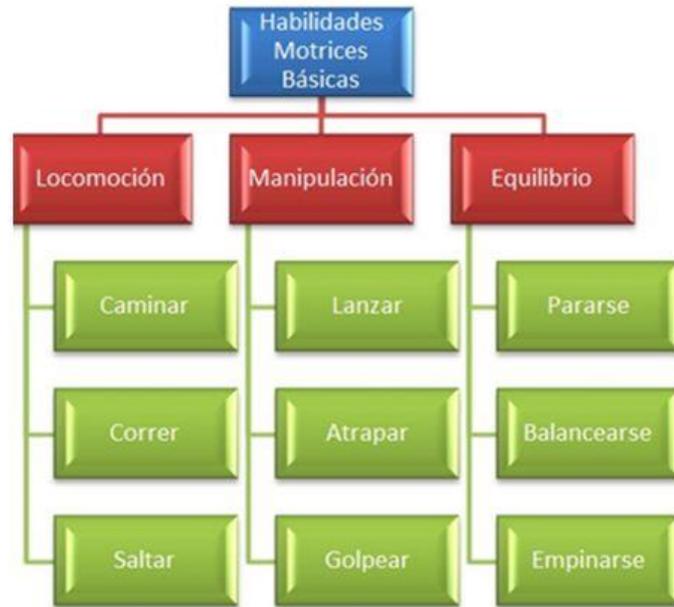
Concepto. Las habilidades motrices básicas son “capacidades que tiene el individuo que práctica actividad física. Éstas se producen al concertar la práctica y las capacidades de movimiento”. Se puede decir que las destrezas motrices básicas son ejercicios motrices que admiten establecer una tarea motriz con eficacia. También se puede concebir a las habilidades motrices genéricas como el grado de capacidad motriz que ha de poseer un individuo para ejecutar adecuadamente una determinada actividad.

Las habilidades motrices básicas no solo surgen por efectos de maduración biológica, sino también por la actividad práctica del educando en el medio que lo rodea. Desde el primer año de vida el infante comienza a orientarse en el entorno, a conocer su cuerpo y a ejecutar sus primeras acciones motrices. Partiendo de la organización de su propio cuerpo, el infante gradualmente aumentará su espacio, logrando instituir la relación espacio – temporal (Roa, Hernández, & Valero, 2019, pág. 390).

Entendemos por destrezas motoras básicas, todas las formas de movimientos naturales que son ineludibles para la motricidad humana, como se puede ver en la (Figura 2), que sirven de apoyo para la motricidad fina y para la ganancia de destrezas más complejas.

Figura 2

Habilidades motrices básicas



Nota. Adaptado de Educación Infantil. Las habilidades motrices básicas, de (López & López, 2012), <https://www.efdeportes.com/efd175/educacion-infantil-las-habilidades-motrices-basicas.htm>

Importancia. Es ineludible promover el desarrollo y dominio adecuado de las habilidades básicas como: saltar, correr, caminar, entre otras, ya que instituyen la parte fundamental y básica de nuestra motricidad general, y así poder llevar a cabo las más específicas. Esto consentirá en el desarrollo del educando la adquisición de los objetivos de la educación física.

Las habilidades motoras son de gran jerarquía para el educando, también favorecen a mantenerlo en un período de ánimo satisfecho y enérgico, al realizar actividades y relacionarse con los demás individuos que lo rodean. Al constituir relaciones espaciales con objetos reales, tomando como punto de partida su cuerpo en movimiento al enunciar y comprender las indicaciones del adulto (Barrera A. , 2014, pág. 22).

Este tipo de habilidades son consideradas básicas o esenciales porque son habituales a todos los individuos porque filogenéticamente hablando han concedido la conservación del ser humano.

Características. Las características específicas que hacen que una habilidad motriz sea básica son: ser habituales a todas las personas, haber facilitado/autorizado la supervivencia del ser humano, ser soporte de posteriores aprendizajes motrices (deportivos o no).

Podemos congregar los movimientos básicos en dos cualidades: movimientos que involucran esencialmente el manejo del propio cuerpo. Se hallan presentes en tareas de locomoción (caminar, correr, marchar, entre otros) tareas relacionadas con el equilibrio postural básico (estar de pie o reposado); movimientos en los que la acción esencial se centra en el manejo de objetos, como sucede en las tareas manipulativas (arrojar, receptar, golpear, entre otras) (Cidoncha & Díaz, 2010).

Se trata, por ende, de la capacidad de movimiento humana obtenida por aprendizaje, concibiendo el desarrollo de la habilidad motriz como producto de un transcurso de aprendizaje motor. Estas habilidades básicas, son base en el aprendizaje de posteriores acciones motrices más complejas, son los deslizamientos, saltos, equilibrios, lanzamientos y recepciones. En las edades de 10 a 13 años tienen sus habilidades motrices básicas las siguientes pautas: se da un comienzo a las habilidades y tareas determinadas que tienen un carácter lúdico-deportivo y se refieren a actividades deportivas o actividades expresivas, se trabajan destrezas genéricas comunes a muchos deportes, se inician destrezas determinadas de cada deporte y métodos para perfeccionar los gestos.

Clasificación. Las habilidades motoras básicas se pueden clasificar en:

Locomotorices. Estas habilidades se caracterizan porque en ellas se muestra el desplazamiento del cuerpo de un lugar a otro en el espacio, y en su perfeccionamiento se interrelacionan los distintos elementos espaciales: direcciones, planos y ejes. Las destrezas locomotrices se obtienen y desarrollan en forma inconsciente, ya que son movimientos naturales y heredados, sobre los que se logran desenvolver varias habilidades fundamentales, destrezas que con el crecimiento del individuo van creciendo y se van diferenciando en varias formas, de acuerdo con los factores externos que intervienen en la determinación motriz de cada educando. “Entre las habilidades locomotrices se hallan las siguientes: caminar, correr, saltar, diferenciaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, caer, esquivar, trepar, bajar, entre otras” (Cidoncha & Díaz, 2010).

No locomotrices. Estas habilidades admiten el desarrollo de la capacidad perceptivo-motriz de acomodamiento y adaptación espacio-temporal del cuerpo y la colaboración de las capacidades físico motrices (condicionales y coordinativas) para conseguir superar la fuerza de gravedad, y así realizar efectivamente las tareas motrices que se requieren en las acciones expuestas. Son destrezas motrices, en las que se trata de conservar una permanencia del equilibrio estático y dinámico ante una situación o tarea motriz propuesta, y el equilibrio se

consigue por medio de un apropiado ajuste postural que solucione efectivamente el problema proyectado. “Algunas de las destrezas motrices de firmeza son: levantar, inclinarse, estirarse, girar, empujar, colgarse” (Cidoncha & Díaz, 2010).

De proyección/recepción. Estas destrezas son movimientos de manipulación gruesa y fina. Se determinan por la capacidad de imprimir fuerza a los objetos o personas y recibir y amortiguar la misma de los objetos e individuos con quienes se interactúa, en la medida que se afinan hay una mayor intervención de las capacidades perceptivo-motrices y coordinativas, las que imprimen la base del componente cualitativo. Los movimientos naturales y de manipulación gruesa se obtienen por herencia biológica y cultural y se componen en la base de la especialización motriz que se logra o aprende por medio de la experimentación de gran diversidad de actividades deportivas y no deportivas que se trabajan en la vida diaria, además la práctica metodológica y variada, favorece determinantemente a los procesos de cualificación de las habilidades especializadas por movimientos expresivos, flexibles, sistémicos, eficientes y eficaces que son el producto de la interacción socio-perceptivo y físico-motriz. “De este modo, destrezas como el lanzar, atrapar, patear, golpear, pueden dar origen a otra gran diversidad de habilidades, como lanzar un balón y cogerlo con una, dos manos y de varias formas más” (Cidoncha & Díaz, 2010).

2.2.1 Locomoción

Su característica principal es el movimiento. Entre ellas tenemos: andar, correr, saltar, que se describen cada una de ellas a continuación:

Caminar. Andar es una representación natural de locomoción vertical. Su patrón motor está especializado por una acción alternativa y continua de las piernas y un contacto continuo con la superficie de apoyo. El ciclo completo del patrón motor, un paso, reside en una fase de suspensión y otra de apoyo o contacto con cada pierna.

A mediados del siglo XX, se especificó la marcha como “la etapa del perfeccionamiento motor más espectacular y, posiblemente más importante”. Y es que la adquisición de la locomoción vertical bípeda se reflexiona un hecho progresivo de primer orden. Hasta que el infante no sabe andar solo, su medio se halla seriamente limitado y, no se puede mover sin ayuda en posición vertical hasta haber perfeccionado suficiente fuerza muscular, reflejos anti gravitatorios apropiados y

mecanismos de equilibrio mínimamente eficaces (Babarro, 2010).

Por tanto, no podrá andar de un modo eficaz hasta que el sistema nervioso sea capaz de reconocer y coordinar su actividad muscular. El infante en sus edades iniciales pasa de arrastrarse a andar a gatas, de ahí a andar con ayuda o a trompicones, hasta llegar a hacerlo de pie, solo y de forma coordinada, como lo hace el individuo ya desarrollado.

Correr. Correr es una ampliación natural de la destreza física de andar. De hecho se diferencia de la marcha por la llamada "fase aérea". Correr es una parte del perfeccionamiento locomotor humano que aparece a temprana edad. Antes de aprender a correr, el infante aprende a caminar sin ayuda y adquiere las capacidades agregadas ineludibles para enfrentarse a las exigencias de la nueva destreza.

La destreza en el correr asciende con la edad. Los movimientos se hacen más expresivos, espaciales y eficaces: la fase de vuelo es más larga. Al entrar en la edad escolar, el educando muestra una forma de correr bastante ordenada, moviendo también los brazos funcionalmente, es decir, de forma ajustada con armonía al ritmo de la carrera y apoyando al movimiento total (Barrera A. , 2014, pág. 23).

De esta manera se puede decir que la destreza del correr es una de las destrezas de traslación que hace parte primordial del ser humano, porque antes de aprender a correr el individuo debe haber experimentado caminar correctamente sin ningún miedo para que la nueva destreza la pueda desenvolver de una forma bien sistematizada.

Saltar. Saltar es una destreza motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas pierna y cae sobre uno o ambos pies. El salto demanda complicadas transformaciones de la marcha y carrera, entrando en acción factores como la fuerza, equilibrio y coordinación. La capacidad física ineludible para saltar se obtiene al desenvolver la destreza de correr. Sin duda el salto es una experiencia más difícil que la carrera, porque involucra movimientos más potentes, en los que el período de suspensión es mayor.

El salto se ocasiona en los patrones elementales de la marcha y la carrera, y se puede concretar como un movimiento en el que está comprometido un despegue del cuerpo del suelo, ejecutado por el impulso de uno o dos pies, permaneciendo momentáneamente en el aire hasta volver a tocar el suelo subsiguientemente. Los factores que van a interponerse en el salto son: coordinación dinámica general, fuerza,

equilibrio. Así, si se optimizan estos factores, también se perfeccionará la capacidad de salto. Habitualmente se suele dividir en tres fases: impulso, vuelo y caída (Trujillo, 2010).

De acuerdo a lo anterior el salto es otra de las habilidades locomotrices que se necesita de haber pasado por varios procesos como el caminar y el correr para poder llegar a ejecutar un buen salto.

2.2.2 Manipulación

Los lanzamientos, atrapar, y golpear corresponden al ámbito de las habilidades y destrezas motrices básicas, y por lo tanto logramos definir las (en el ámbito de la educación física) como capacidades obtenidas por aprendizaje para ejecutar una serie de acciones con las que se logra un objetivo pretendido, con el mínimo gasto de energía y/o tiempo. El objetivo es el que da identidad a cada habilidad y a la vez involucra una destreza motriz que radica en representar ese patrón motriz adecuadamente.

Lanzar, atrapar, golpear, son movimientos básicos que se desenvuelven en el individuo como resultado natural de la interacción de este con los objetos que le rodean. Aunque el trabajo de los lanzamientos y las recepciones sea conjunto, para una mejor clarificación de los conceptos se conocerán cada uno por separado:

Lanzar. Ante diversidad de lanzamientos y ante la dificultad de explicar todos instantáneamente podemos diferenciar dos tipos de lanzamiento: lanzamiento de distancia y lanzamiento de precisión.

Los conceptos de lanzamiento se modifican dependiendo del deporte. Así, por ejemplo: En atletismo, los lanzamientos tienen como objetivo empujar el móvil lo más lejos posible. En balonmano los lanzamientos buscan exactitud y velocidad para obtener un tanto.

Es una destreza básica por la que la persona se desprende de un móvil, empujándolo con las manos o con los pies e incluso golpeándolo, con el propósito de enviarlo a un punto o distancia explícita. El desarrollo motor que sigue esta experiencia en los educandos está influido por la edad y las desiguales experiencias motrices previas. Concurren 4 estadios en el desarrollo de los lanzamientos con los brazos: Estadio I: este patrón inicia en infantes de 2 y 3 años radicando casi

únicamente en mover los brazos en el plano anteroposterior, llevando el móvil por encima del hombro antes de lanzar. Los pies quedan fijos en el piso y el tronco no rota. Estadio II: (infantes de 3-5 años), este estadio se caracteriza por un movimiento de rotación del tronco en el plano horizontal, sin embargo los pies siguen estando fijos. Estadio III: (niños de 5-6 años), ya amplifican al patrón de lanzamiento un paso adelante con el pie del mismo lado del brazo ejecutor. Estadio IV: representa la manera madura o experta y se halla regularmente en infantes de edades superiores a 6 años. El cambio más significativo que se produce es que se da un paso con el pie contrario al brazo ejecutor y se origina una extensión del hombro (Rodríguez, 2010).

Estos estadios de desarrollo se ocasionan de forma natural mientras que se pueda intervenir en ello dependiendo del objetivo de la expulsión y de las tipologías del móvil. La acción será práctica a partir de los 6 años, cuando los infantes hayan alcanzado el patrón maduro de la destreza. Podemos trabajar lanzamientos de atrás adelante, lanzamientos por encima del hombro, lanzamientos laterales, entre otros.

Atrapar. Coger, como habilidad básica, admite el uso de una o ambas manos y/o de otras partes del cuerpo para detener y controlar una pelota u objeto aéreo o en reposo.

Se diferencian dos tipos de recepciones: recepciones debidamente dichas como son las paradas, controles, despejes; y recogidas, que es cuando el objeto a recepcionar se encuentra parado. La forma madura de esta destreza es la recepción con las manos, mientras que el uso de otras partes del cuerpo junto con éstas es muy normal al inicio de la jerarquía evolutiva de la recepción, aunque irá dispersándose gradualmente (Rodríguez, 2010).

Los conceptos de atrapadas variarán dependiendo del deporte. Así, por ejemplo: en fútbol el portero busca una recepción que frene que el móvil entre en su portería, en baloncesto, en el rebote (que es una forma de recepción) se intente coger el objeto lo más alto posible, destreza básica por la que él jugador recoge un objeto que se traslada por el espacio.

Golpear. Golpear es la acción de balancear los brazos y dar a un objeto. Las destrezas de golpear se llevan a cabo en distintos planos y muy variadas circunstancias: por encima del hombro, laterales, de atrás adelante, con la mano, con la cabeza, con el pie, con un bate, con una raqueta, con un palo de golf, con un palo de hockey. “El éxito del golpe

obedecerá del tamaño, peso, ajuste a la mano del objeto que golpea y de las peculiaridades del objeto a golpear. Dicho éxito viene, además, establecido por la posición del cuerpo y sus extremidades antes y durante la fase de golpeo” (Babarro, 2010).

2.2.3. Equilibrio

Está estrechamente ligado al sistema nervioso central, que precisa de la información del oído, vista y sistema cinestésico (que está delimitado en los músculos, las articulaciones y los tendones, y nos suministra información sobre el movimiento del cuerpo). Así, por equilibrio se puede concebir, como la capacidad de asumir y conservar una determinada postura en contra de la gravedad.

Es la capacidad que posee el ser humano para conservar el cuerpo en equilibrio en las desiguales posiciones que adopte o se deriven de los movimientos, cualquier movimiento induce el cambio del centro de gravedad del cuerpo. Se puede hablar de dos tipos de equilibrios: dinámico que es el equilibrio durante el movimiento. Se presenta como un tipo de equilibrio ajustado para cada tipo de movimiento, como por ejemplo en la carrera. Un cambio suyo es la búsqueda del equilibrio disipado; se puede buscar por sí mismo o trabajando coordinadamente en composición, como por ejemplo el salto y el otro el estático que radica en adjudicarse una postura, como por ejemplo hacer el pino, yoga, entre otros, y conservar durante cierto período (Cidoncha & Díaz, 2010).

Su desarrollo es concerniente con factores de tipo psicomotor tales como la coordinación, fuerza, flexibilidad, entre otros y con aspectos eficaces tales como la base, la altura del centro de gravedad, la dificultad del ejercicio, etc.

Factores que afectan al equilibrio. El ser humano está sometido inalterablemente a procesos de equilibración; incluso en el enfoque de pie sin desplazamiento, existe una oscilación perenne que se convierte en una situación dinámica con inquebrantables ajustes y reajustes de la posición consignados a mantener el equilibrio.

Existen algunos factores externos que especifican el equilibrio y son: la extensión de la base de sustentación, el equilibrio se reduce o aumenta acorde la base de sustentación se reduce o incrementa; la altura del centro de gravedad, cuanto más cerca se halle de la base más constante será su posición; la línea de gravedad, a medida que el cuerpo se aleja o acerca de la línea de gravedad se agitará en dicha

dirección. También intervienen factores internos como: magnitud del peso corporal; el grado de fuerza elevado consentirá una concentración mejor de acciones en el sostenimiento de la postura; el estado emocional de la persona, la incertidumbre, el miedo, confianza, entre otras (Ureña, 2008).

Además correspondemos tener presente que las experiencias de aprendizaje y la práctica, van siempre enlazadas entre sí. La enseñanza de acciones motrices y su posterior sistematización admiten eliminar acciones indeseables y ejecutar movimientos más complicados, esto se logra al liberar la atención de aquellos movimientos mecanizados.

Equilibrio estático. Se muestra cuando el centro de gravedad del cuerpo humano se halla dentro del área donde se delimitan los puntos de apoyo del individuo y que le admite ejecutar ajustes anti gravitatorios. “Se puede concebir cuando un sujeto puede conservarse en una posición invariable debido al balance de sus fuerzas” (Villalobos, Rivera, Ramos, & Cervantes, 2020, pág. 793).

Con cierta jerarquía en el mundo deportivo, sobre todo en algún ejercicio de la gimnasia artística, o de la escalada, se puede precisar como la capacidad de conservar el cuerpo erguido o en cualquier posición estática, frente a la acción de la gravedad.

Equilibrio dinámico. “Se concibe como el resultado de la composición de un manejo complejo de fuerzas que se envuelven para conservar el cuerpo erguido y estable al estar en movimiento” (Villalobos, Rivera, Ramos, & Cervantes, 2020, pág. 793).

Con una significancia más directa sobre la mayoría de los deportes, se define como la capacidad de conservar la posición correcta que exige la actividad física (esquí, ciclismo, deportes de equipo), a veces ejecutada en el espacio (aire) (voleibol, acrobacias, entre otras), a pesar de la fuerza de la gravedad.

Métodos para evaluar el equilibrio. Las técnicas para evaluar el equilibrio son de gran importancia para los expertos de la actividad física y la salud, ya que admite valorar un conveniente desarrollo motor en el niño. Presentemente se encuentran explicados dos tipos de métodos para valorar el equilibrio estático y dinámico que se representan a continuación:

Test de Equilibrio Estático de Balasch. Este test radica en aguantar el equilibrio con una pierna, reconociendo como máximo un tiempo de 180 segundos. El individuo tiene que pretender estar estático, con las manos en la cintura, y la otra extremidad flexionada a la altura de la rodilla contraria. Durante el tiempo que dure la prueba el sujeto conservará

siempre los ojos abiertos de forma ineludible.

Este test se encarga ejecutarlo con las siguientes condiciones: descalzo sobre el suelo (si es viable, sobre una extensión de madera), manos en la cintura y de cara a la pared. El o la alumno podría elegir si quería ejecutar esta acción con o sin medias. Con el fin de aseverar que todos los participantes estuvieran en igualdad de situaciones, no se consentía realizar la prueba con sandalias de deporte.

Se puede realizar sobre una superficie de madera: esta base era una chapa y tiene la función de impedir el frío del suelo. Para así garantizar que la variable no intervenga denegadamente en el rendimiento. El educando debe situar sus manos en la cintura durante el test, si durante la realización el participante retiraba las manos, no se paraba la prueba, pero se registraba en las informaciones de la hoja de registro. “La cara del alumno debe estar a la pared, esta situación tiene el objetivo de impedir descuidos durante la ejecución de la prueba y al mismo tiempo suministrar la máxima concentración” (Araya, Vergara, & Arias, 2014, pág. 19).

Test de Equilibrio Dinámico de Balasch. : En correspondencia al segundo test se utilizó la barra de Equilibrio de Gesell. La prueba radica en pasar caminando lo más rápido posible y sin bajarse de la barra.

Este test se encomienda ejecutarlo con las siguientes situaciones: el individuo puede elegir si desea ejecutarlo con o sin calcetines. Con el fin de asegurarse que todos los partícipes estuvieran en igualdad de condiciones, no se consentirá realizar la prueba con zapatos de deporte, al igual que la anterior prueba explicada. Las manos deben estar en la cintura: si durante la realización el participante retiraba las manos, no se interrumpía la prueba, pero se registraba en las observaciones de la hoja de anotaciones (Araya, Vergara, & Arias, 2014, pág. 19).

2.2.4. Desplazamientos

Los desplazamientos, tanto usuales como no usuales, son muy significativos ya que rigen la vida de un individuo. Mediante los deslizamientos los individuos se conciernen entre sí y logran ir de un lado a otro mediante distintos patrones motores, como el de andar o correr, sin la necesidad de utilizar mucha energía.

Los desplazamientos habituales son aquellos que utilizamos todos en nuestra vida

cotidiana y por eso, los educandos que vayan desarrollando estos desplazamientos harán que su vida sea más natural al poder ser autosuficientes. Por otro lado, los desplazamientos no habituales se utilizan para moverse de forma diferente y que en momentos también se precisa utilizarnos en nuestra vida diaria y nos pueden interesar en un momento concluyente como recurso para una situación creada durante una acción, un juego o deporte y salir airoso, con triunfo, de manera enérgica de dicha acción (Dominguez, 2014).

Para desenvolver unas destrezas motoras en los educandos, es significativo, entre otros aspectos, desarrollar una motricidad adecuada. Dicha motricidad se logra mediante las habilidades motrices básicas y las destrezas motrices complejas. Por tanto, es significativo crear un buen patrón motor ya que tiene una importancia significativa en el desarrollo evolutivo del educando.

Existen diversas clasificaciones de los tipos de desplazamientos, donde se clasifican en desplazamientos habituales y no habituales:

Los desplazamientos habituales. Son desplazamientos de la vida diaria andar, correr e incluso el reptar y gatear puesto que han sido manejados como base en su progreso evolutivo y que así se darán cuenta de qué pasos han ido siguiendo hasta su edad actual. De esta manera se puede argumentar que lo que hacen ahora los infantes, potencialmente, será la base para desarrollar destrezas más complejas. Por eso, es significativo que escuchen, se esfuercen, trabajen y sepan descifrar la información que su cuerpo les da.

Los desplazamientos no habituales. Este tipo de desplazamiento va a desarrollar la motricidad del educando y su coordinación: trabajo con distintos fragmentos corporales, las cuadrupedias, arrastres, trepas, circuitos, entre otros.

2.2.5. Giros

Los giros ayudan a mejorar de la orientación y situación del sujeto beneficiando al desarrollo de las destrezas de percepción espacial y temporal, tales como ubicar el cuerpo en la dirección que se desee; del control postural, con el equilibrio; y el esquema corporal del infante, ya que se va descubriendo a sí mismo a través de las impresiones que sienten al ejecutar los giros.

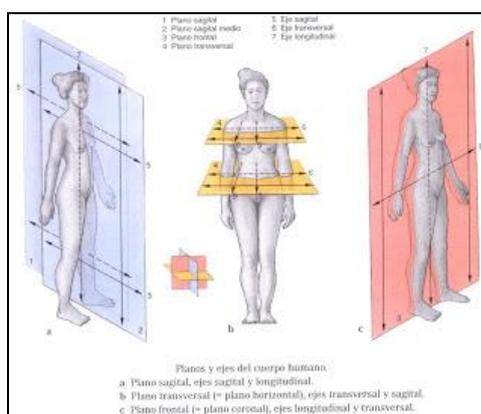
Es dificultoso instaurar patrones evolutivos por la gran diversidad de giros

existentes. Se sintetizara la evolución de los giros de manera genérica: Durante los dos primeros años ejecutan rodamientos elementales como resultado de los cambios posturales; rodamientos en el suelo. A los 3 meses son capaces de girar sobre su eje longitudinal o vertical. Entre los 3 y los 6 años emprenden a realizar volteos y ejercicios simples sobre el eje longitudinal y transversal. Todavía no dominan los giros en suspensión. Entre los 7 y los 9 años aumentan la diversidad y complicación; mejora la energía y el control de las caídas y fases finales de los giros. Inician los giros sobre el eje antero-posterior. A partir de los 9 años emprenden a dominar los giros sobre los tres ejes y algunas de sus combinaciones, que se irán afinando con la edad y la experiencia (Santos, 2011).

Los giros son una destreza motriz que nos admite rotar el cuerpo o cualquier segmento de nuestro cuerpo entre los desiguales ejes y planos corporales, como longitudinal, trasversal y sagital, como se lo muestra a continuación (Figura 3).

Figura 3

Planos corporales



Nota. Adaptado de Giros y Desplazamientos, de (s/a, 2011), <https://www.efdeportes.com/efd175/educacion-infantil-las-habilidades-motrices-basicas.htm>

Eje longitudinal. A partir de éste eje se logran ejecutar ejercicios cómo por ejemplo

en salto de trampolín, movimientos de propulsión en lanzamientos atléticos, etc. “El giro sobre el eje vertical involucra un movimiento del cuerpo en el plano transversal, nombrando comúnmente a estos movimientos como rotaciones” (Ramírez & Fernández, 2015, pág. 181).

Eje trasversal. En éste eje se circunscriben todos los giros en dirección adelante o atrás cómo piruetas, mortales, volteos, flic-flac, entre otras. “La traslación sobre el eje transversal presume el movimiento del cuerpo sobre el plano sagital y se asocia a «las volteretas», gesto que, aun consiguiendo pensarse como una destreza específica, algunos educandos lo realizan en la etapa infantil” (Ramírez & Fernández, 2015, pág. 181).

Eje sagital. A partir de éste eje se logran realizar ejercicios cómo la voltereta lateral o la rueda.

La rotación en el eje anteroposterior envuelve que el movimiento del cuerpo se ejecuta en el plano frontal, ordinariamente se conoce a este tipo de giros como ruedas, al corresponder con la rueda lateral, una habilidad específica propia del desarrollo de este eje (Ramírez & Fernández, 2015, pág. 181).

Pero, como siempre, existen desemejantes juicios para clasificar la destreza. La clasificación perfeccionada por el profesor (Sánchez F. , 1984) que representamos a continuación (Figura 4), resume perfectamente los diferentes tipos de giro que podemos realizar.

Figura 4

Tipos de giro



Nota. Adaptado de Bases para una didáctica de la educación física y el deporte, de (Sánchez F. , 1984, pág. 144).

2.2.6. Lanzamientos

“El lanzamiento se puede puntualizar como una destreza motriz que admite al sujeto desprenderse de un móvil con la ayuda de los miembros superiores para subsiguientemente recorrer una trayecto” (Barrera, Siles, & Velasco, 2010). Es la destreza de lanzar, de arrojar, soltar, tirar, echar, empujar un objeto.

La evolución de los lanzamientos en el niño en primaria, sigue una sucesión temporal desde primer ciclo (6-8 años), en el cual inicia la coordinación entre los distintos fragmentos que actúan en el lanzamiento (muñeca-codo-hombro). En el segundo ciclo (8-10 años), en donde se fortalece la forma correcta de lanzar, estableciendo la sistematización de varios hábitos posturales que persistirán en el infante. Asimismo, el perfeccionamiento de la coordinación le ayudará a mejorar los lanzamientos, fundamentalmente su exactitud. Mientras tanto, en el tercer ciclo (10-12 años), mejora principalmente las capacidades físicas, como la fuerza, incitando una mayor coordinación específica, que favorece una mejor técnica y exactitud en los lanzamientos.

2.2.7. Recepciones

“La recepción es la destreza por la cual el ser humano intercepta un objeto en desplazamiento mediante los miembros posteriores. Por lo tanto, se debe trabajar la coordinación óculo-manual para el logro de un gesto eficaz” (Barrera, Siles, & Velasco, 2010). Esta destreza es la habilidad de coger, agarrar, atrapar, recibir un objeto.

El dominio de la destreza de atrapar se desenvuelve a ritmo lento en comparación con otras habilidades porque se requiere de la sincronización de los segmentos corporales con las acciones del objeto, requiriendo unos ajustes complejos. Los brazos deben perder la rigidez, para hacerse más flexibles, se corresponderá tener en cuenta que al desarrollar esta destreza debemos tener en consideración aspectos como el tamaño y la velocidad del objeto.

2.2.8 Test de velocidad 40 m

El objetivo de este test es medir la rapidez de locomoción partiendo de una velocidad inicial. Se desarrolla de la siguiente manera: La distancia a correr es de 60 m., al objeto de que los primeros 20 metros sean para desarrollar la velocidad inicial (no cronometrada) y los

40 metros sobrantes sean los que se regulen para su estimación. Las normas del test son: A 20 metros de la salida se ubica un colaborador con el brazo levantado, cuando el que se valora pasa por delante de él, lo baja y el cronometrador pone en marcha su reloj suspendiéndolo al sobrepasar la línea de llegada. El material a utilizarse es el cronómetro y terreno apropiado (Carvajal & Vallejo, 2012, pág. 42).

2.2.9. Test de salto sin impulso

La fuerza explosiva de las piernas muestra magnas diferencias entre los grupos de varones y los de las mujeres. El dimorfismo sexual está muy marcado ya a estas edades de 11 a 12 años. La potencia de salto se corresponde claramente con la fuerza muscular, pero también con elementos de constitución corporal e inclusive con factores de proporción, en particular la longitud de las extremidades inferiores en correspondencia con la estatura.

La causa de la diferencia de fuerza muscular entre el hombre y la mujer es la presencia, en concentración más elevada, de la hormona sexual masculina, testosterona, que tiene un alto poder anabólico en la construcción de proteínas. El componente transversal del músculo de la mujer es, como promedio, el 75 % de la del individuo. Aun cuando la sección transversal de la musculatura sea igual que la del hombre, la fuerza muscular de la mujer es menor, debido al hecho de que la diferencia provocada por el sistema hormonal implica un reparto desemejante de la simetría de tejidos: el porcentaje de tejidos adiposos en la mujer es usualmente el doble que en el hombre, la fuerza muscular de la mujer adulta es cerca de los dos tercios de la del hombre (Fernández M. , 2011).

Para la ejecución de este test el material preciso es una cinta métrica, tiza o adhesivo para marcar la línea de salto. Los pasos para realizar el test son los siguientes: el educando se situará de pie, detrás de la línea marcada, con los pies levemente separados, en la fase previa al salto, podrá mecer los brazos y arquear las piernas, con el fin de conseguir un mayor impulso, el arranque del salto deberá ejecutarse con ambos pies y caer de igual forma en el suelo, conservándose en esa posición, la medición se efectuará desde la línea a la parte corporal más cercana que esté en relación con el suelo.

2.2.10. Test de lanzamiento

Las pruebas de lanzamiento son una de las pruebas más manipuladas para

experimentar la fuerza del atleta, pues al arrojar un elemento pesado es ineludible una fuerza explosiva, por lo general estas constituyen un solo movimiento, pues a discrepancia de otras pruebas, esta no busca medir la resistencia, sino que busca medir la fuerza, el test de lanzamiento de balón medicinal es una prueba que busca medir la fuerza explosiva de quien lo ejecuta, es una prueba muy aplicada a educandos en edad de desarrollo y en entrenamiento físico, con el propósito de medir las destrezas motoras; también es aplicada a atletas ejercitados para medir los avances de su constitución y fuerza mecánica.

El objetivo de este test es evaluar o estimar la fuerza explosiva de los músculos extensores del miembro superior, tronco y miembro inferior. Los pasos para ejecutar este test son los siguientes: tras la línea, con los pies a la misma anchura de los hombros y ligeramente separados y el balón sujeto con ambas manos por detrás de la cabeza, flexionar levemente las piernas y arquear el tronco hacia atrás para lanzar con mayor fuerza. Lanzar el balón con ambas manos a la vez por encima de la cabeza (Martínez, 2003, pág. 231).

Es de esta forma el test de lanzamiento mide la fuerza a través del trayecto, pues mientras más lejos el balón medicinal llegue, mayor es la fuerza del tren superior del que lo ejecuta.

2.3 Fundamentación Legal

Considerando: Que, la Constitución garantiza los derechos del Buen Vivir con un sentido de inclusión y equidad social; Que, es obligación del Estado generar las condiciones y las políticas públicas que se orientan a hacer efectivo el Buen Vivir y todos los demás derechos reconocidos constitucionalmente tendientes a la protección integral de sus habitantes;

Que, al Estado le corresponde proteger, promover y coordinar el deporte y la actividad física como actividades para la formación integral del ser humano preservando principios de universalidad, igualdad, equidad, progresividad, interculturalidad, solidaridad y no discriminación;

Que, el numeral 4 del artículo 11 de la Constitución de la República determina que "Ninguna norma jurídica podrá restringir el contenido de los derechos ni de las garantías constitucionales.";

Que, el artículo 84 de la Constitución manda como obligación de la Asamblea Nacional,

por ser un Órgano con potestad normativa, el adecuar formal y materialmente las leyes y demás normas jurídicas a los derechos previstos en la Constitución que nos rige, con el fin de garantizar su cabal cumplimiento;

Que, de conformidad con lo previsto en el artículo 118 en concordancia con lo preceptuado en el artículo 120 numeral 6 de la Constitución vigente, es deber y atribución de la Asamblea Nacional ejercer la Función Legislativa y aprobar normas generales de interés común como leyes;

Que, el artículo 227 de la Constitución de la República del Ecuador, determina que: "La administración pública constituye un servicio a la colectividad que se rige por los principios de eficacia, eficiencia, calidad, jerarquía, desconcentración, descentralización, coordinación, participación, planificación, transparencia y evaluación.";

Que, conforme manda el artículo 297 de la Constitución de la República, "Todo programa financiado con recursos públicos tendrá objetivos, metas y un plazo predeterminado para ser evaluado, en el marco de lo establecido en el Plan Nacional de Desarrollo. Las Instituciones y entidades que reciban o transfieran bienes o recursos públicos se someterán a las normas que las regulan y a los principios y procedimientos de transparencia, rendición de cuentas y control público.";

Que, de acuerdo a lo establecido en el artículo 381 de la Constitución de la República, "El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los y las deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa."; Que, el artículo 424 de la Constitución de la República establece que: "La Constitución es la norma suprema y prevalece sobre cualquier otra del ordenamiento jurídico.

Las normas y los actos del poder público deberán mantener conformidad con las disposiciones constitucionales; en caso contrario carecerán de eficacia jurídica. La Constitución y los tratados internacionales de derechos humanos ratificados por el Estado que

reconozcan derechos más favorables a los contenidos en la Constitución, prevalecerán sobre cualquier otra norma jurídica o acto del poder público.";

Que, la Ley de Cultura Física, Deportes y Recreación No. 2005-7, promulgada en Registro Oficial 79, de 10 de Agosto del 2005 no ha respondido a la realidad en la cual está inmerso el deporte y la actividad física en el País, ni a los criterios de calidad, eficiencia, eficacia, transparencia, responsabilidad y participación, bajo los cuales debe funcionar; Que, la Ley Orgánica de Transparencia y Acceso a la Información Pública, en su artículo 2 literal c) establece lo siguiente: "... Permitir la fiscalización de la administración pública y de los recursos públicos, efectivizándose un verdadero control social..."; y, En ejercicio de sus facultades constitucionales y legales, expide la siguiente.

LEY DEL DEPORTE, EDUCACION FISICA Y RECREACION

TITULO I

PRECEPTOS FUNDAMENTALES

Art. 1.- **Ámbito.-** Las disposiciones de la presente Ley, fomentan, protegen y regulan al sistema deportivo, educación física y recreación, en el territorio nacional, regula técnica y administrativamente a las organizaciones deportivas en general y a sus dirigentes, la utilización de escenarios deportivos públicos o privados financiados con recursos del Estado.

Art. 3.- **De la práctica del deporte, educación física y recreación.-** La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

CAPÍTULO III

3. MARCO METODOLÓGICO

3.1. Descripción del área de estudio

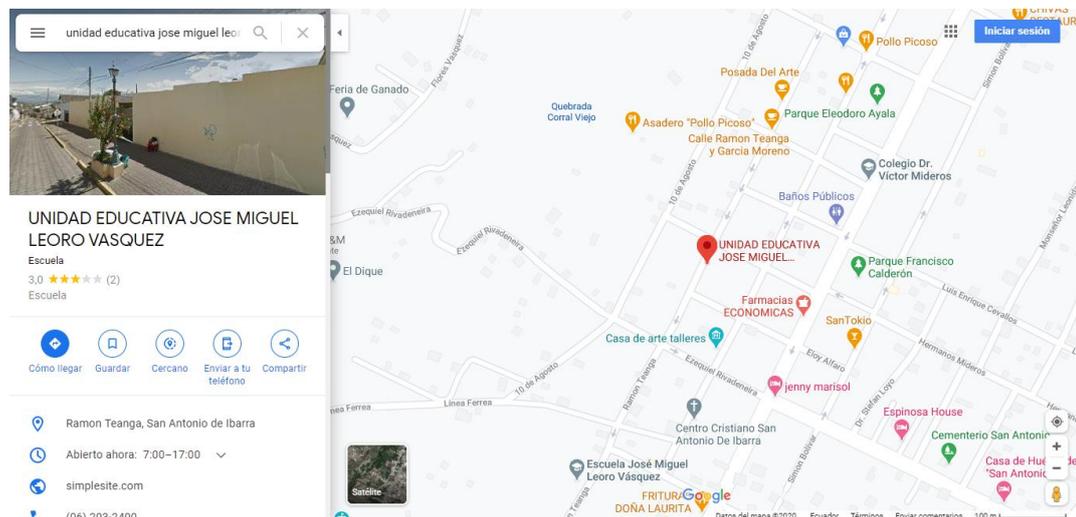
La Unidad educativa José Miguel Leoro Vásquez está ubicada en la parroquia de San Antonio de Ibarra en las calles Ramón Teanga y Hermanos Mideros cuenta con todos los niveles de educación desde el elemental al bachillerato con la especialidad de Bachiller en ciencias, está a cargo en la actualidad como Rectora (e) Lic. Anita Garrido dentro de este año lectivo 2020 – 2021, con una plata estudiantil de 1200 estudiantes entre hombres y mujeres.

Es la Unidad Educativa que cuenta con más estudiantes con Necesidades Educativas Especiales (NEE) en cada grado o curso a diferencia de las demás Unidades Educativas de la Provincia de Imbabura, cuenta con departamento del DECE para casos de violencia sexual e intrafamiliar y estudiantil y un departamento de UDAI que se involucra enteramente en los

casos de estudiantes NEE.

Figura 5

Grafico Ubicación de la Unidad Educativa.



3.2. Enfoque de investigación

Este tipo de enfoque fue de mucha importancia en el proceso de investigación, porque es un método estructurado de recopilar y análisis de información que se obtuvo a través de varias fuentes como la aplicación de una encuesta a los niños para detectar que tipo y juegos recreativos aplicaron en estos tiempos de Pandemia, también se aplicó test de habilidades motrices, para detectar como esta su condición física. Finalmente este proceso de investigación ayudó en este proceso porque se utilizó herramientas estadísticas, con el objetivo de cuantificar el problema de investigación para ello se aplicó la prueba estadística de Chi cuadrado, para detectar los niveles de significancia.

El enfoque cuantitativo utiliza la recolección y análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente, y confía en la medición numérica, el conteo y el uso de la estadística para intentar establecer con exactitud patrones en la población, en este caso se quiere medir las habilidades motrices básicas a través de test físicos (Gómez, 2006, pág. 59).

3.3. Tipo de investigación

3.3.1 Investigación descriptiva

Este tipo de investigación es importante ya que consiste en llegar a conocer las situaciones, actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades que realizan los educandos en sus clases y tiempos libres, para ello se aplicó una encuesta para conocer qué tipo de juegos recreativos practican en tiempos de pandemia para fortalecer las habilidades motrices básicas.

Un buen estudio descriptivo presupone mucho conocimiento a priori acerca del sujeto bajo estudio. Se apoya en una o más hipótesis específicas, estas especificaciones dirigen al investigador, su objetivo es describir las características de ciertos grupos, calcular la proporción de gente en una población específica que tiene ciertas características y además pronostica lo que va suceder posteriormente (Namakforoosh, 2005, pág. 51).

3.3.2 Investigación explicativa

Este tipo de investigación fue de gran ayuda por cuanto explica cómo se llevó a cabo para en forma puntual un fenómeno que no se había estudiado antes, o que no se había explicado bien con anterioridad, acerca de la aplicación de los juegos recreativos en tiempos de pandemia para fortalecer las habilidades motrices básicas a estudiantes. Su intención es proporcionar detalles donde existe una pequeña cantidad de información. Su objetivo es encontrar por qué y para qué de un objeto de estudio, por ejemplo permite aumentar la comprensión sobre un tema específico, utiliza la recolección de datos secundarios como fuente de información, permite que el investigador tenga una amplia comprensión del tema y pueda perfeccionar las preguntas de investigación posteriores, los investigadores pueden distinguir las causas por las que surgen los fenómenos durante el procesos de investigación, y anticiparse a los cambios.

La investigación explicativa tiene como fundamento la prueba de hipótesis y busca que las conclusiones lleven a formulación o el contraste de leyes o principios científicos. Cuando, en una investigación, el investigador se plantea como objetivos estudiar el porqué de las cosas, los hechos, los fenómenos o las situaciones, a estas

investigaciones se les denomina explicativas (Brenal, 2006, pág. 115).

3.3.3 Investigación de campo

Este tipo de investigación es muy fundamental en el proceso de investigación, con este proceso se recopila los datos directamente de la realidad y permite la obtención de información directa en relación a un problema. Este tipo de investigación es esencial para realizar otras investigaciones como la descriptiva, explicativa, este tipo de investigación acerca la aplicación de juegos recreativos en tiempos de pandemia para fortalecer las habilidades motrices básicas a estudiantes.

En la ejecución de los trabajos de este tipo, tanto el levantamiento de información como análisis, comprobaciones, aplicaciones prácticas, conocimientos y métodos utilizados para obtener conclusiones, se realizan en el medio en el que se desenvuelve el fenómeno o hecho en estudio (Muñoz C. , 1998, pág. 93).

3.4. Métodos de investigación

3.4.1 Método Científico

Este tipo de método fue de mucha utilidad e importancia ya que tiene como finalidad establecer relaciones entre hechos para enunciar leyes y teorías que expliquen y fundamenten el funcionamiento del mundo. Este sistema de investigación cuenta con una serie de pasos y cuyo fin es generar conocimiento científico a través de la comprobación empírica de fenómenos y hechos acerca la aplicación de juegos recreativos en tiempos de pandemia para fortalecer las habilidades motrices básicas a estudiantes de los octavos años en la Unidad Educativa José Miguel Leoro Vásquez

El método científico ha demostrado ser un medio útil para adquirir conocimientos en las ciencias de la naturaleza, poco a poco aplicable a la solución de los problemas de la vida en el mundo moderno. En la, literatura de la investigación científica, metodólogo es la personal del investigador que se ocupa del planteamiento de los problemas que las hipótesis intentan resolver y de su comprobación, es decir, es quien aplica la metodología científica (Tamayo, 2004, pág. 33).

3.4.2 Método Deductivo

Este método de investigación fue de mucha importancia porque es una estrategia de razonamiento empleada para deducir conclusiones lógicas a partir de una serie de premisas o principios. Es un argumento donde la conclusión se infiere necesariamente de las premisas. Tradicionalmente se consideraba, y en muchos casos todavía se considera, que la deducción es un método de razonamiento, o que va de lo general a lo particular.

Es el proceso de conocimiento que se inicia con la observación de fenómenos generales con el propósito de señalar las verdades particulares contenidos explícitamente en la situación general. La lógica formal, que es la ciencia que estudia los actos de pensar, desde el punto de vista de la estructura o forma lógica, se convierte en teoría formal de la deducción (Izquierdo, 2004, pág. 68).

3.4.3 Método Analítico

El método analítico es un proceso que requiere de observación constante en cada etapa, independientemente de que una de ellas lleve dicho nombre. Al mismo tiempo, la experimentación es crucial para determinar comportamientos de la muestra analizada. Tanto como un proceso, así como también, como diferentes partes que componen el proceso, acerca de la aplicación de juegos recreativos en tiempos de pandemia para fortalecer las habilidades motrices básicas a estudiantes de los octavos años en la Unidad Educativa José Miguel Leoro Vásquez.

Este método es un proceso cognoscitivo, que consiste en descomponer un objeto de estudio separado cada una de las partes del todo para estudiarles en forma individual. También es importante señalar que el método analítico no es concluyente. Esto quiere decir, que sus resultados no deben ser tomados como una verdad absoluta, sino como información relevante para un periodo específico de análisis. Esto, dado que las causas, las partes y los procesos puede sufrir modificaciones que actualicen las variables de las desviaciones y problemas (Brenal, 2006, pág. 115).

Población y muestra

Tabla 1

INSTITUCIÓN	CURSOS	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
Unidad Educativa José Miguel Leoro Vásquez.	Octavo “A”	20	7	27
	Octavo “B”	16	9	25
	Octavo “C”	15	10	25
	TOTAL	51	26	77

Fuente: Secretaria de la Unidad Educativa José Miguel Leoro Vásquez.

3.5 Formulación de hipótesis

3.5.1 Hipótesis alternativa

La aplicación de un programa de juegos recreativos en tiempos de pandemia ayudará a fortalecer las habilidades motrices básicas a estudiantes de los octavos años en la Unidad Educativa José Miguel Leoro Vásquez.

3.5.2 Hipótesis Nula

La aplicación de un programa de juegos recreativos en tiempos de pandemia no ayudará a fortalecer las habilidades motrices básicas a estudiantes de los octavos años en la Unidad Educativa José Miguel Leoro Vásquez.

3.6. Procedimientos de investigación

Fase I: Se identificó los tipos de juegos recreativos que se utilizan para la mejora de las habilidades motrices básicas en los estudiantes de octavo año de educación básica superior.

Para ello se aplicó una encuesta a los estudiantes de los Octavos años de la institución, con el propósito de conocer qué tipo de juegos utilizan en tiempos de pandemia, para mejorar las habilidades motrices básicas.

Fase II: Valorar el nivel de desarrollo de las habilidades motrices básicas de los estudiantes de Octavos a través de la práctica de los juegos recreativos.

Para conocer su nivel de condición física, se realizó una evaluación para conocer el nivel desarrollo de las habilidades motrices básicas de los estudiantes de Octavos a través de la práctica de los juegos recreativos.

Fase III: Aplicar un programa de juegos recreativos para fortalecer las habilidades motrices básicas en estudiantes de Octavos en la Unidad Educativa José Miguel Leoro Vásquez.

Conocidos los resultados del diagnóstico, se aplicó un programa de juegos recreativos diarios enviados en videos de la cualidad física a fortalecer en ese día, pero basada en juegos, para luego de 8 semanas de prácticas recreativas se les vuelva a evaluar con el mismo test físico y así poder determinar su fortalecimiento y comprobar si se cumplió con el objetivo general de la investigación. También después de la aplicación de este programa se tomó un pos test con el objetivo de registrar en cuanto han mejorado sus habilidades deportivas básicas.

Fase IV: Comprobar que las habilidades motrices básicas se fortalecen por medio de los juegos recreativos en los estudiantes de Octavos en la Unidad Educativa José Miguel Leoro Vásquez.

Finalmente se comprobó si las habilidades motrices básicas, ya que se aplicó un programa de juegos, con una duración de 8 semanas, para ello se aplicó formulas de la estadística diferencial, como es una prueba de Chi cuadrado, la misma que se la utiliza aplicando la tabla de valores, para mejorar la utilización de juegos recreativos.

3.7. Técnicas e instrumentos de investigación

Encuesta

Se aplicó una encuesta a los niños para conocer los tipos de juegos recreativos que se utilizan para la mejora de las habilidades motrices básicas en los estudiantes de Octavo Año de Educación Básica Superior.

Test físicos

Esta técnica de investigación se utilizó para evaluar su condición física, es decir cómo están desarrolladas las habilidades motrices básicas del estudiante antes de la ejecución de los juegos recreativos y luego de aplicar el programa de juegos recreativos aplicar un pos test

Consideración bioética

Los test físicos, los videos enviados por el investigador y reenviado por los sujetos de la investigación serán utilizados con fines educativos y guardados con mucha ética y solo para fines de esta investigación más no para compartir. También cabe destacar que se va a trabajar con seres humanos y menores de edad de ambos géneros.

CAPÍTULO IV

4. ANALISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1 Análisis descriptivo de la encuesta aplicada a los estudiantes de los 8vos años de la Unidad Educativa José Miguel Leoro Vásquez.

Pregunta N° 1

¿El espacio de su casa es apropiado para realizar juegos recreativos en tiempos de pandemia?

Tabla N° 2

Espacio de su casa es apropiado

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Sí	48	62
No	12	16
A veces	17	22
TOTAL	77	100%

Fuente: Estudiantes 8vos años U.E Leoro Vásquez

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los resultados obtenidos los señores estudiantes proporcionaron las siguientes respuestas, el 62% de los investigados respondieron que el espacio de su casa es apropiado para realizar juegos recreativos en tiempos de pandemia, el 22% manifiesta a veces tiene un lugar apropiado y el 16% manifiesta que no tiene un espacio adecuado. Son muchas las opciones y las ofertas que le permitirán acudir a un centro, club o gimnasio para realizar actividad física, donde bajo la dirección de personal especializado, podrá compartir con otras personas, también poder realizar actividad deportiva en casa o realizar actividad física por su cuenta (Pont, 2003, pág. 9). De acuerdo a los resultados presentados en la tabla y contrastando con lo que dice Pont, hacer actividad física y por ende practicar juegos recreativos en casa en tiempos de pandemia, es fundamental por sus múltiples beneficios para

la salud, fortalece el sistema respiratorio, circulatorio y de manera particular las habilidades motrices básicas.

Pregunta N° 2

¿Su profesor en las clases virtuales de Educación Física, le motiva para que practique juegos recreativos dentro y fuera de clases?

Tabla N° 3

Su profesor motiva para practique juegos recreativos

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	55	71
Casi siempre	15	20
Rara vez	4	5
Nunca	3	4
TOTAL	77	100%

Fuente: Estudiantes 8vos años U.E Leoro Vásquez

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los resultados presentados, el 71% de los jóvenes encuestados manifiestan que el docente en las clases virtuales de Educación Física, siempre les motiva para que practique juegos recreativos dentro y fuera de clases, el 20% de investigados manifiestan que casi siempre y un 5% indican rara vez y el 4% nunca. La actitud positiva reforzante del profesor o de la profesora frente al aprendizaje tiende a influir favorablemente en el logro de este. Una actitud mediatizada, abierta, flexible, estimula la acción y promueve nuevos aprendizajes exitosos. De allí la importancia que juega el papel motivador del docente frente a la actitud nueva del estudiante (Guillen, 2006, pág. 62). Contrastando con los resultados, es importante que el docente motive en forma permanente a sus estudiantes a que realicen actividad física, porque en estos tiempos de pandemia, ayuda a prevenir muchos problemas que se puede presentar sea de orden psicológico, fisiológico o de la salud en general, es por ello que se debe realizar actividades recreativas en casa, con sus familiares, amigos, pero siempre manteniendo las normas de seguridad.

Pregunta N° 3

¿Qué tipo de juegos recreativos utiliza fuera de clases en estos tiempos de pandemia?

Tabla N° 4

Qué tipo de juegos utiliza fuera de clase

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
A las cogidas	30	39
Rayuela	12	14
Saltar cuerda	18	23
Ninguna	17	19
TOTAL	77	100%

Fuente: Estudiantes 8vos años U.E Leoro Vásquez

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los resultados proporcionados por los encuestados, presentan algunas evidencias, el 39% manifiestan que juegan a las cogidas, el 14% juegan a la rayuela, el 23% manifiestan que saltan la cuerda y el 19% indican que no realizan ninguna actividad. El juego siempre ha ocupado un lugar importante en la vida de los seres humanos, ya que todas las personas poseen un instinto que les impulsa jugar. El juego recreativo es importante para el desarrollo físico del individuo, porque las actividades de caminar, correr, saltar, flexionar y extender los brazos y piernas contribuyen el desarrollo del cuerpo (Ruiz, 2003, pág. 210). Contrastando con los resultados de la tabla y lo que dice el autor, se recomienda que los niños en estos tiempos de pandemia deben realizar variedad de actividades físicas, recreativas con el propósito de fortalecer los diferentes órganos y sistemas y la parte fundamental las habilidades motrices fundamentales, que eso les sirve para que tengan una adecuada condición física.

Pregunta N° 4

¿Usted en su tiempo libre realiza los juegos de rayuela y saltar la cuerda, con el objetivo de mejorar las habilidades motrices básicas?

Tabla N° 5

En sus tiempos libres realiza los juegos de rayuela

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	10	13
Casi siempre	20	26
Rara vez	39	51
Nunca	8	10
TOTAL	77	100%

Fuente: Estudiantes 8vos años U.E Leoro Vásquez

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los resultados presentados en la presente encuesta se determina que el 51% de los encuestados indican que rara vez en su tiempo libre realiza los juegos de rayuela y saltar la cuerda, con el objetivo de mejorar las habilidades motrices básicas, mientras que un 26% lo realizan casi siempre, otro grupo manifiesta que realiza siempre lo que equivale al 13% y finalmente un 10% manifiesta que nunca realizan. Se ha demostrado que los individuos que realizan sistemáticamente ejercicios tienen mayor rendimiento intelectual, en las labores físicas, el ejercicio sistemático rompe el estrés, tiene mejor flujo sanguíneo (Labrada, 2014, pág. 204). Relacionando con los resultados y lo que manifiesta el autor, es muy importante que los niños desde tempranas edades deben realizar diferentes actividades físicas, como juegos recreativos, actividades al aire libre, estas actividades o juegos se les debe realizar por siempre con el objetivo de que los niños tengan un buen hábito durante toda la vida, porque

este le ayuda a mejorar su salud y su condición física, de manera particular ayuda al desarrollo de las habilidades motrices básicas.

Pregunta N° 5

¿Usted en sus tiempos libres realizan juegos como, el de los países para desarrollar la habilidad de lanzar y agarrar la pelota?

Tabla N° 6

Juegos para desarrollar la habilidad de lanzar

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	9	12
Casi siempre	15	19
Rara vez	39	51
Nunca	14	18
TOTAL	77	100%

Fuente: Estudiantes 8vos años U.E Leoro Vásquez

Análisis y discusión de resultados

Aplicado la encuesta se llega a determinar que el 51% de los niños encuestados indican que rara vez en sus tiempos libres realizan juegos como, el de los países para desarrollar la habilidad de lanzar y agarrar la pelota, el 19% manifiesta casi siempre, el 18% indica que nunca realiza este tipo de juegos y finalmente un 12% indica que si realiza este tipo de actividades. El juego activo es esencial para que el niño, niña desarrolle sus músculos de un modo adecuado y ejercite todas las partes de su cuerpo. Sirve también como válvula de escape del exceso de energía que sí no se retuviera, pondrá al niño tenso e irritable (Crominas, 2000, pág. 30). Practicar juegos en los tiempos libres es muy fundamental, especialmente en este confinamiento, es muy limitado hacer actividad física recreativa por miedo a contagiarse de este virus, es por ello que se aconseja efectuar cualesquier tipo de actividades físicas recreativas con el afán de contrarrestar los diferentes problemas que pueden ocasionar este

encierro, como es estrés, problemas de salud y lo principal la pérdida de la condición física o las habilidades motrices básicas, que es el estudio que se está llevando a cabo.

Pregunta N° 6

¿En su barrio usted practica rondas con sus amigos para desarrollar las habilidades de correr?

Tabla N° 7

Rondas con sus amigos desarrollar habilidades de correr

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	10	13
Casi siempre	9	12
Rara vez	19	24
Nunca	39	51
TOTAL	77	100%

Fuente: Estudiantes 8vos años U.E Leoro Vásquez

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los resultados presentados en el cuadro, se evidencia que el 51% de los niños encuestados manifiestan que nunca en su barrio practica rondas con sus amigos para desarrollar las habilidades de correr, mientras que otros niños responden que rara vez lo que equivale al 24% de los investigados, otros niños y niñas indican que siempre lo que equivale al 13% y finalmente el 12% indica que casi siempre. Por su parte la recreación, dada la complejidad creciente de la vida moderna, es una necesidad, que contribuye a que el individuo pueda rendir fructíferas jornadas sin que tenga que agotarse física y espiritualmente. Esta diversión recrea energías del músculo y del cerebro mediante el oportuno descanso, proporcionado por una actividad que será tanto más beneficiosa cuanto más se aparte de la obligación diaria (Roque, 2014, pág. 1). Contrastando con los resultados y el posicionamiento del autor, se manifiesta que toda actividad es adecuada realizarle por cuanto están ayudando a fortalecer el cuerpo, mente y alma, a veces algunas actividades físicas,

se van desapareciendo con el pasar del tiempo es por ello que no se práctica o también puede ser por los actuales peligros que se está atravesando, por esta pandemia, no se puede realizar juegos recreativos por temor a contagiarse y esa es una de las limitantes que no se practique juegos recreativos.

Pregunta N° 7

¿Considera usted que los juegos recreativos ayudan al desarrollo de las habilidades motrices básicas?

Tabla N° 8

Desarrollo de las habilidades motrices básicas

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	55	71
Casi siempre	16	21
Rara vez	4	5
Nunca	2	3
TOTAL	77	100%

Fuente: Estudiantes 8vos años U.E Leoro Vásquez

Análisis y discusión de resultados

Aplicada la encuesta a los estudiantes de los Octavos años, luego de aplicar la encuesta se reflejaron los siguientes resultados, que el 71% de los indagados manifiestan que los juegos recreativos siempre ayudan al desarrollo de las habilidades motrices básicas, mientras que otro grupo de estudiantes indican que casi siempre ayudan lo que equivale al 21%, otro grupo de estudiantes equivalente al 5% opina que rara vez desarrolla las habilidades motrices y finalmente el 3% manifiesta que nunca desarrolla. Son conjuntos organizados jerárquicamente y compuestos por módulos que se integran unos con otros. Estos son requisitos previos para lograr nuevas adquisiciones. Por ello el aprendizaje de una nueva habilidad, no se forma desde la nada sino partir de adaptaciones y rectificaciones de otras ya adquiridas y se constituye el repertorio motor del individuo (Cañizares, 2016, pág. 9). Toda actividad recreativa por mínima que sea, si hace efecto positivo al desarrollo de las habilidades básicas, si bien es cierto los niños aprenden las bases de todo movimiento

humano como es correr, saltar, desplazarse, girar, estas habilidades básicas ayudan en la edificación de futuros movimientos de mayor complejidad.

Pregunta N° 8

¿En las clases de Educación Física, su profesor cada que tiempo le evalúa las habilidades motrices básicas?

Tabla N° 9

Desarrollo de las habilidades motrices básicas

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Al inicio del periodo	42	55
Al final del periodo	23	30
No realiza	12	15
TOTAL	77	100%

Fuente: Estudiantes 8vos años U.E Leoro Vásquez

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los datos evidenciados en la presente tabla se indica los siguientes resultados el 55% de los encuestados opinan que en las clases de Educación Física, el profesor le evalúa las habilidades motrices básicas al inicio del periodo académico, otro grupo de estudiantes opinaron que les evalúan las habilidades motrices básicas al final y otro grupo de niños indican que no realizan, es decir no les evalúan. La evaluación es una acción cotidiana que todas las personas se efectuar con objetivos y finalidades diferentes. La evaluación ha sido una actividad común y característica del ser humano, en la vida cotidiana es un conjunto de valoraciones, estimaciones, comprobaciones, que corresponde a procesos evaluativos en el aspecto físico, técnico, teórico, integral (Diaz , 2005, pág. 20). La evaluación es uno de los aspectos más importantes dentro del proceso enseñanza aprendizaje, es por ello que se debe

evaluar cada movimiento, en este caso las habilidades básicas, que son las bases de futuros movimientos y deben ser evaluados para sugerir futuros movimientos de mayor complejidad, la evaluación debe ser formativa, sumativa, continua y final.

Pregunta N° 9

¿Le gustaría contar con un manual de técnicas en base a juegos recreativos para desarrollar las habilidades motrices?

Tabla N° 10

Manual de técnicas de base de juegos tradicionales

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	46	60
Casi siempre	21	27
Rara vez	7	9
Nunca	3	4
TOTAL	77	100%

Fuente: Estudiantes 8vos años U.E Leoro Vásquez

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los resultados obtenidos en la presente investigación se refleja los siguientes resultados el 60% indican que siempre les gustaría contar con un manual de técnicas en base a juegos recreativos para desarrollar las habilidades motrices, mientras que otro grupo manifiesta casi siempre lo que equivale al 27%, otro grupo manifiesta rara vez lo que equivale al 9% y finalmente el 4% manifiestan nunca. El manual de didáctica de la educación física que aquí se presenta tiene una doble finalidad por un lado, introducir al estudio de las modernas concepciones acerca del área de conocimientos de la educación físicas aplicadas al ámbito educativo, y por otro, proponer procedimientos concretos de aplicación de dichas concepciones a la realidad escolar o extraescolar actual (Galera, 2001, pág. 15). El manual contendrá aspectos relacionados a los juegos recreativos que servirán como base para el desarrollo de habilidades motrices básicas.

4.2 Análisis descriptivo de test iniciales de habilidades motrices básicos aplicada a los estudiantes de los 8vos años de la Unidad Educativa José Miguel Leoro Vásquez.

Test de 40 metros

Tabla N° 11

Test de 40 metros

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	4	5
Muy bueno	10	13
Bueno	18	23
Regular	45	58
TOTAL	77	100%

Fuente: Estudiantes 8vos años U.E Leoro Vásquez

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los resultados presentados en test de 40 metros, el 58% de los niños evaluados tienen una condición física regular, el 23% tienen una condición física de buena, el 13% tiene una condición de muy buena y el 5% tienen una condición física excelente. Es la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible, a un ritmo de ejecución máxima y durante un periodo breve que no provoque fatiga. Capacidad que se manifiesta por completo en aquellas acciones motrices donde el rendimiento no quede limitado por el cansancio (Bernal, 2007, pág. 35). Al respecto se manifiesta que se debe aplicar un programa de juegos recreativos con el objetivo de mejorar las habilidades básicas fundamentales de manera particular desarrollar la velocidad de los educandos, en estos tiempos de pandemia, se les proporcionará las clases de manera virtual

Test salto largo sin impulso

Tabla N° 12

Test de salto largo sin impulso

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	7	9
Muy bueno	11	14
Bueno	15	20
Regular	44	57
TOTAL	77	100%

Fuente: Estudiantes 8vos años U.E Leoro Vásquez

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los datos obtenidos se evidencio que el 57% de los niños evaluados tienen una condición física de regular, mientras que otro grupo tiene una condición física buena lo que equivale al 20%, otro grupo de estudiantes tienen una condición muy buena lo que equivale al 14% y finalmente el 9% tienen una condición física de excelente, estos datos fueron proporcionados por los estudiantes, cabe destacar que a los estudiantes se les socializó como hacer este tipo de test. Para comprobar la fuerza explosiva de la musculatura de las extremidades inferiores en personas sanas y sin contraindicaciones articulares, se puede aplicar la siguiente prueba de salto largo sin impulso. Es una prueba práctica y fácil de aplicar en valoraciones de campo para evaluar la capacidad del sujeto para generarán la fuerza explosiva con los miembros inferiores (Colado, 2004, pág. 87). Contrastando con los datos del cuadro y el criterio del autor se manifiesta que los juegos recreativos si fortalecen los miembros inferiores y por ende mejorar la saltabilidad, este se puede lograr mediante la práctica de multisaltos , juegos de rayuela, saltos con cuerda, no se necesita de mucho espacio para efectuar este tipo de actividades que se puede practicar con amigos del barrio o con familiares más cercanos.

Test de lanzamiento de la pelota

Tabla N° 13

Test de lanzamiento de la pelota

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	7	9
Muy bueno	11	14
Bueno	17	22
Regular	42	55
TOTAL	77	100%

Fuente: Estudiantes 8vos años U.E Leoro Vásquez

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los datos obtenidos se evidencio que el 57% de los niños evaluados tienen una condición física de regular, mientras que otro grupo tiene una condición física buena lo que equivale al 22%, otro grupo de estudiantes tienen una condición muy buena lo que equivale al 14% y finalmente el 9% tienen una condición física de excelente, estos datos fueron proporcionados por los estudiantes, cabe destacar que a los estudiantes se les socializó como hacer este tipo de test. El objetivo de este test es evaluar o estimar la fuerza explosiva de los músculos extensores del miembro superior, tronco y miembro inferior. Los pasos para ejecutar este test son los siguientes: tras la línea, con los pies a la misma anchura de los hombros y ligeramente separados y el balón sujeto con ambas manos por detrás de la cabeza, flexionar levemente las piernas y arquear el tronco hacia atrás para lanzar con mayor fuerza. Lanzar el balón con ambas manos a la vez por encima de la cabeza (Martínez, 2003, pág. 231). Dentro de las actividades recreativas se les debe ayudar a desarrollar las habilidades motrices, que son fases previas para alcanzar el rendimiento de otras fases de mayor complejidad, para ello en los talleres, se les debe impartir juegos que ayuden a desarrollar esta cualidad, para ello se debe hacer las actividades de lanzamiento a larga distancia o de precisión, esto a su vez puede hacer varias repeticiones, con amigos o familiares, es una actividad de las más interesantes y entretenidas.

4.2 Análisis descriptivo de post test de habilidades motrices básicos después de haber recibido el programa de juegos recreativos.

Pos Test de 40 metros

Tabla N° 14

Test de 40 metros

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	4	5
Muy bueno	17	22
Bueno	45	59
Regular	11	14
TOTAL	77	100%

Fuente: Estudiantes 8vos años U.E Leoro Vásquez

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los datos obtenidos se evidencio que el 59% de los niños evaluados tienen una condición física de buena, mientras que otro grupo tiene una condición física muy buena lo que equivale al 22%, otro grupo de estudiantes tienen una condición regular lo que equivale al 14% y finalmente el 5% tienen una condición física de excelente, estos datos fueron proporcionados por los estudiantes, cabe destacar que a los estudiantes se les socializó como hacer este tipo de test. La destreza en el correr asciende con la edad. Los movimientos se hacen más expresivos, espaciales y eficaces: la fase de vuelo es más larga. Al entrar en la edad escolar, el educando muestra una forma de correr bastante ordenada, moviendo también los brazos funcionalmente, es decir, de forma ajustada con armonía al ritmo de la carrera y apoyando al movimiento total (Barrera, 2014, pág. 23). Contrastando con la tabla y de manera particular el pos test de carrera se evidencio que mejoren y desarrollen esta habilidad luego de aplicar el programa de juegos recreativos que se les impartió a los estudiantes virtualmente, para ello a los estudiantes se les supervisaba virtualmente para que realicen actividades físicas en casa.

Pos Test salto largo sin impulso

Tabla N° 15

Test de salto largo sin impulso

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	7	9
Muy bueno	13	17
Bueno	44	57
Regular	13	17
TOTAL	77	100%

Fuente: Estudiantes 8vos años U.E Leoro Vásquez

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los datos obtenidos se evidencio que el 57% de los niños evaluados tienen una condición física de buena, mientras que otro grupo tiene una condición física buena lo que equivale al 27%, otro grupo de estudiantes tienen una condición muy regular lo que equivale al 17% y finalmente el 9% tienen una condición física de excelente, estos datos fueron proporcionados por los estudiantes, cabe destacar que a los estudiantes se les socializó como hacer este tipo de test. Los pasos para realizar el test son los siguientes: el educando se situará de pie, detrás de la línea marcada, con los pies levemente separados, en la fase previa al salto, podrá mecer los brazos y arquear las piernas, con el fin de conseguir un mayor impulso, el arranque del salto deberá ejecutarse con ambos pies y caer de igual forma en el suelo, conservándose en esa posición, la medición se efectuará desde la línea a la parte corporal más cercana que esté en relación con el suelo. (Fernández M. , 2011). Contrastando con la información proporcionada por los estudiantes si mejoraron, debido a que se les aplicó un programa de juegos recreativos en las clases y fuera de ellos, para esos se planteó juegos recreativos de diferente índole, que servirá para desarrollar esta importante habilidad o capacidad deportiva.

Test de lanzamiento de la pelota

Tabla N° 16

Test de lanzamiento de la pelota

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	7	9
Muy bueno	15	20
Bueno	42	54
Regular	13	17
TOTAL	77	100%

Fuente: Estudiantes 8vos años U.E Leoro Vásquez

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los datos obtenidos se evidencio que el 54% de los niños evaluados tienen una condición física de buena, mientras que otro grupo tiene una condición física muy buena lo que equivale al 20%, otro grupo de estudiantes tienen una condición regular lo que equivale al 17% y finalmente el 9% tienen una condición física de excelente, estos datos fueron proporcionados por los estudiantes, cabe destacar que a los estudiantes se les socializó como hacer este tipo de test. Las pruebas de lanzamiento son una de las pruebas más manipuladas para experimentar la fuerza del atleta, pues al arrojar un elemento pesado es ineludible una fuerza explosiva, por lo general estas constituyen un solo movimiento, pues a discrepancia de otras pruebas, esta no busca medir la resistencia, sino que busca medir la fuerza, el test de lanzamiento de balón medicinal es una prueba que busca medir la fuerza explosiva de quien lo ejecuta, es una prueba muy aplicada a educandos en edad de desarrollo y en entrenamiento físico, con el propósito de medir las destrezas motoras; también es aplicada a atletas ejercitados para medir los avances de su constitución y fuerza mecánica. (Martínez, 2003, pág. 231). Contrastando con los resultados y lo que dice el autor se coincide que todo tipo de ejercicio por más pequeña que sea la propuesta de ejercicios ayudará a mejorar las habilidades motrices, como se dijo anteriormente son la antesala para la ejecución de movimientos más complejos.

Contestación a las preguntas de investigación

¿Qué tipos de juegos recreativos se aplican para fortalecer las habilidades motrices básicas?

De acuerdo a los resultados proporcionados por los encuestados, presentan algunos resultados, el 39% manifiestan que juegan a las cogidas, el 14% juegan a la rayuela, el 23% manifiestan que saltan la cuerda y el 19% indican que no realizan ninguna actividad. El juego siempre a ocupado un lugar importante en la vida de los seres humanos, ya que todas las personas poseen un instinto que les impulsa jugar. El juego recreativo es importante para el desarrollo físico del individuo, porque las actividades de caminar, correr, saltar, flexionar y extender los brazos y piernas contribuyen el desarrollo del cuerpo (Ruiz, 2003, pág. 210). Contrastando con los resultados de la tabla y lo que dice el autor, se recomienda que los niños en estos tiempos de pandemia deben realizar variedad de actividades físicas, recreativas con el propósito de fortalecer los diferentes órganos y sistemas y la parte fundamental las habilidades motrices fundamentales, que eso les sirve para que tengan una adecuada condición física.

¿Cuál es el nivel de habilidades motrices básicas de los estudiantes de Octavos a través de la práctica de los juegos recreativos?

De acuerdo a los resultados presentados en test de 40 metros, el 58% de los niños evaluados tienen una condición física regular, el 23% tienen una condición física de buena, el 13% tiene una condición de muy buena y el 5% tienen una condición física excelente. De acuerdo a los datos obtenidos se evidencio que el 57% de los niños evaluados tienen una condición física de regular, mientras que otro grupo tiene una condición física buena lo que equivale al 20%, otro grupo de estudiantes tienen una condición muy buena lo que equivale al 14% y finalmente el 9% tienen una condición física de excelente, estos datos fueron proporcionados por los estudiantes, cabe destacar que a los estudiantes se les socializó como hacer este tipo de test. De acuerdo a los datos obtenidos se evidencio que el 57% de los niños evaluados tienen una condición física de regular, mientras que otro grupo tiene una condición física buena lo que equivale al 22%, otro grupo de estudiantes tienen una condición muy buena lo que equivale al 14% y finalmente el 9% tienen una condición física de excelente,

estos datos fueron proporcionados por los estudiantes, cabe destacar que a los estudiantes se les socializó como hacer este tipo de test.

¿Qué aspectos contiene el programa de juegos recreativos para fortalecer las habilidades motrices básicas en estudiantes de Octavos en la Unidad Educativa José Miguel Leoro Vásquez?

De acuerdo a los resultados obtenidos en la presente investigación se refleja los siguientes resultados el 60% indican que siempre les gustaría contar con un manual de técnicas en base a juegos recreativos para desarrollar las habilidades motrices, mientras que otro grupo manifiesta casi siempre lo que equivale al 27%, otro grupo manifiesta rara vez lo que equivale al 9% y finalmente el 4% manifiestan nunca. El manual de didáctica de la educación física que aquí se presenta tiene una doble finalidad por un lado, introducir al estudio de las modernas concepciones acerca del área de conocimientos de la educación físicas aplicadas al ámbito educativo, y por otro, proponer procedimientos concretos de aplicación de dichas concepciones a la realidad escolar o extraescolar actual (Galera, 2001, pág. 15). El manual contendrá aspectos relacionados a los juegos recreativos que servirán como base para el desarrollo de habilidades motrices básicas.

¿Cómo los juegos recreativos ayudan en el fortalecimiento de las habilidades motrices?

Los juegos recreativos impartidos virtualmente y ejecutados por estudiantes de Octavo semestre sirvió mucho para ayudar a fortalecer las habilidades motrices básicas, para ello se presentó en la guía variedad de juegos recreativos los mismos que se dieron por el lapso de seis semanas, por cuatro horas semanales, esta actividad recreativa la podían hacer con amigos del barrio, familiares, padres de familia, cuyo objetivo era mejorar la salud física mental, en estos tiempos de pandemia, la misma que ha causado pérdida de la condición física, deterioro de la salud e incremento de altos niveles de estrés producto del encierro que actualmente se esta viviendo.

Test promedio de la evaluación de las habilidades básicas, para detectar a través de la Prueba de Chi Cuadrado.

Test de 40 metros

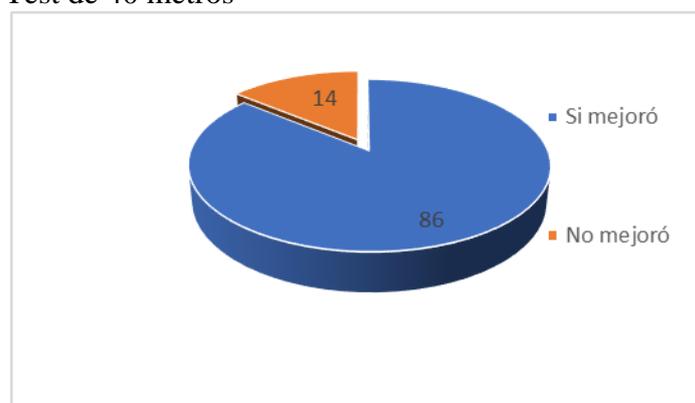
Tabla N° 17

Test de 40 metros

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Si mejoró	66	86
No mejoró	11	14
TOTAL	77	100%

Fuente: Estudiantes 8vos años U.E Leoro Vásquez

Test de 40 metros



Fuente: Estudiantes 8vos años U.E Leoro Vásquez

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los resultados presentados en el presente cuadro y gráfico, se evidencia que los estudiantes de los Octavos Años si mejoraron sus habilidades motrices básicas, lo que equivalen al 86%, mientras que el 14% no lo mejoró, debido a factores desconocidos, pero la gran mayoría si mejoró, es decir el programa de juegos recreativos, si hizo efecto positivo. Al entrar en la edad escolar, el educando muestra una forma de correr bastante ordenada, moviendo también los brazos funcionalmente, es decir, de forma ajustada con armonía al ritmo de la carrera y apoyando al movimiento total (Barrera, 2014, pág. 23). Este tipo de trabajo se debe seguir llevando a cabo con el objetivo de que los educandos mejoren su habilidad motriz básica.

Test salto largo sin impulso

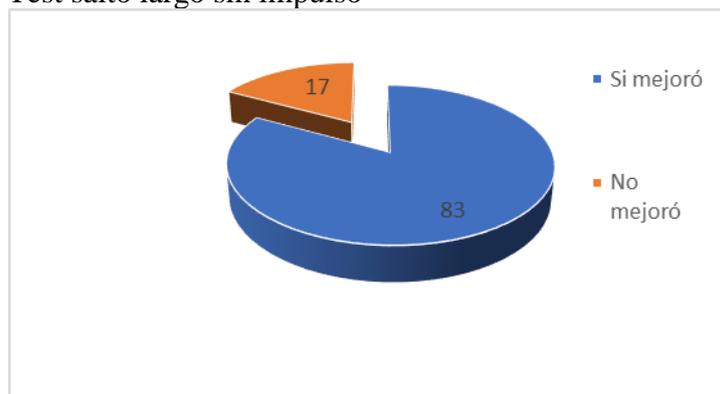
Tabla N° 18

Test de salto largo sin impulso

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Si mejoró	64	83
No mejoró	13	17
TOTAL	77	100%

Fuente: Estudiantes 8vos años U.E Leoro Vásquez

Test salto largo sin impulso



Fuente: Estudiantes 8vos años U.E Leoro Vásquez

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los resultados presentados en el presente cuadro y gráfico, se evidencia que los estudiantes de los Octavos Años si mejoraron sus habilidades motrices básicas, lo que equivalen al 83%, mientras que el 17% no lo mejoró, debido a factores desconocidos, pero la gran mayoría si mejoró, es decir el programa de juegos recreativos, si hizo efecto positivo. el educando se situará de pie, detrás de la línea marcada, con los pies levemente separados, en la fase previa al salto, podrá mecer los brazos y arquear las piernas, con el fin de conseguir un mayor impulso, el arranque del salto deberá ejecutarse con ambos pies y caer de igual forma en el suelo, conservándose en esa posición, la medición se efectuará desde la línea a la parte corporal más cercana que esté en relación con el suelo. (Fernández M. , 2011).. Este tipo de trabajos y en tiempos de pandemia se le debe seguir fortaleciendo inmediatamente.

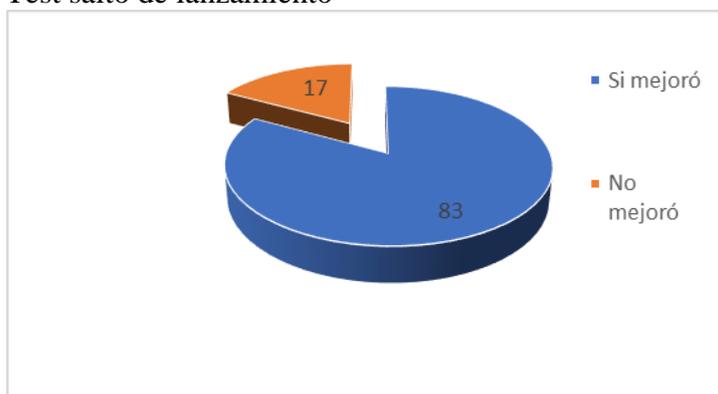
Tabla N° 19**Test de lanzamiento de la pelota**

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
-----------	------------	---

Si mejoró	64	83
No mejoró	13	17
TOTAL	77	100%

Fuente: Estudiantes 8vos años U.E Leoro Vásquez

Test salto de lanzamiento



Fuente: Estudiantes 8vos años U.E Leoro Vásquez

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los resultados presentados en el presente cuadro y gráfico, se evidencia que los estudiantes de los Octavos Años si mejoraron sus habilidades motrices básicas, lo que equivalen al 83%, mientras que el 17% no lo mejoró, debido a factores desconocidos, pero la gran mayoría si mejoró. al arrojar un elemento pesado es ineludible una fuerza explosiva, por lo general estas constituyen un solo movimiento, pues a discrepancia de otras pruebas, esta no busca medir la resistencia, sino que busca medir la fuerza, el test de lanzamiento de balón medicinal es una prueba que busca medir la fuerza explosiva de quien lo ejecuta, es una prueba muy aplicada a educandos en edad de desarrollo y en entrenamiento físico, con el propósito de medir las destrezas motoras; también es aplicada a atletas ejercitados para medir los avances de su constitución y fuerza mecánica. (Martínez, 2003, pág. 231). Los docentes de educación física deben seguir fortaleciendo estas habilidades motrices por medio de juegos recreativos, mediante el teams, allí se les entregará las tareas para mejorar su condición física y mental.

Verificación de la hipótesis

Hipótesis alternativa

La aplicación de un programa de juegos recreativos en tiempos de pandemia ayudará a fortalecer las habilidades motrices básicas a estudiantes de los octavos años en la Unidad Educativa José Miguel Leoro Vásquez.

Hipótesis Nula

La aplicación de un programa de juegos recreativos en tiempos de pandemia no ayudará a fortalecer las habilidades motrices básicas a estudiantes de los octavos años en la Unidad Educativa José Miguel Leoro Vásquez.

Modelo matemático

$$H1 = 0 \neq E$$

$$H2 = 0 \neq E$$

Modelo Estadístico

Para comprobar si la distribución se ajusta a la curva o no, se utiliza la prueba de Chi cuadrado porque en esta investigación se emplea datos cuantitativos y se aplica la siguiente formula.

Dónde

X^2 = Chi o ji cuadrado

O = Frecuencia observada

E = Frecuencia esperada

Cálculo del Chi Cuadrado

Regiones de aceptación y rechazo

Determinación de los grados de libertad, considerando que el cuándo tiene tres filas y dos columnas.

Filas = filas de tabla

Columnas = columnas de la tabla

$$\text{Grados de libertad} = (f - 1) (c - 1)$$

$$\text{Grados de libertad} = (\text{filas} - 1) (\text{columnas} - 1)$$

$$\text{Grados de libertad} = (3 - 1) (2 - 1)$$

$$\text{Grados de libertad} = (2) (1)$$

$$\text{Grados de libertad} = 2$$

Por lo tanto con 2 grados de libertad y un nivel de significación de 0,05 tenemos un Chi cuadrado tabulador de $X^2 = 5,9915$

1

Chi cuadrado calculo

$X^2 =$ Chi o Ji cuadrado

O = Frecuencia observada

E = Frecuencia esperada

$$\text{Fórmula: } X^2 = \frac{(O - E)^2}{E}$$

Frecuencia Observada

Habilidades motrices básicas	Alternativas		
	Si mejoró	No mejoró	Total
40 metros	66	11	77
Salto largo	64	13	77
Lanzamiento	64	13	77
TOTAL	194	37	231

Elaborado: Francisco Vásquez

Frecuencia Esperada

Habilidades motrices básicas	Alternativas		
	Si mejoró	No mejoró	Total
40 metros	64.67	12.33	77
Salto largo	64.67	12.33	77
Lanzamiento	64.67	12.33	77
TOTAL	194	37	231

Elaborado: Francisco Vásquez

O	E	(O-E)	(O-E) ²	(O-E) ² /E
66	64.67	1.33	1.77	0.03
64	64.67	-0.67	0.45	6.96
64	64.67	-0.67	0.45	6,96
11	12.33	-1.33	1.77	0.14
13	12.33	0.67	0.45	0.04
13	12.33	0-67	0.45	0.04
TOTAL				14.17

Elaborado: Francisco Vásquez

Valor Chi cuadrado 5,9915

Valor calculado: 14.17

Decisión

El nivel de significancia a 0,05, con 2 grados de libertad y tomando la regla de decisión que dice, que si el valor de Chi cuadrado calculado es mayor 14.17, que el Chi cuadrado tabular 5,9915, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que dice: La aplicación de un programa de juegos recreativos en tiempos de pandemia ayudará a fortalecer las habilidades motrices básicas a estudiantes de los octavos años en la Unidad Educativa José Miguel Leoro Vásquez.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- De acuerdo a los resultados proporcionados por los encuestados, presentan algunas evidencias, el 39% manifiestan que juegan a las cogidas, el 14% juegan a la rayuela, el 23% manifiestan que saltan la cuerda y el 19% indican que no realizan ninguna actividad. El juego siempre ha ocupado un lugar importante en la vida de los seres humanos, ya que todas las personas poseen un instinto que les impulsa jugar
- El nivel de desarrollo de las habilidades motrices básicas de los estudiantes de Octavos en la primera medición tienen la mayoría una condición física de regular y unos pocos esta entre buena, muy buena y excelente, pero en el pos test todos mejoraron pasaron a una condición buena.
- Se aplicó un programa de juegos recreativos de seis semanas para fortalecer las habilidades motrices básicas en estudiantes de Octavos en la Unidad Educativa José Miguel Leoro Vásquez.
- Se aplicó la prueba de Chi cuadrado y se comprobó que el programa de habilidades motrices básicas si fortalecieron, ya que se utilizó una gran variedad de los juegos recreativos en los estudiantes de Octavos en la Unidad Educativa José Miguel Leoro Vásquez. Además cabe destacar que mediante la aplicación de esta prueba estadística y con el procedimiento efectuado se comprobó la hipótesis de trabajo que dice: La aplicación de un programa de juegos recreativos en tiempos de pandemia ayudará a fortalecer las habilidades motrices básicas a estudiantes de los octavos años en la Unidad Educativa José Miguel Leoro Vásquez.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda a los docentes de la institución utilizar variedad de juegos recreativos en estos tiempos con el objetivo de mejorar las habilidades motrices básicas, además ayuda a mejorar otros aspectos como lo psicológico, salud, bienestar.
- Se recomienda a los estudiantes mejorar las habilidades motrices básicas de los estudiantes de Octavos, para ello se aplicará evaluaciones periódicas con el objetivo de detectar los niveles de condición física y posteriormente la toma de decisiones para su desarrollo.
- Se sugiere aplicar un programa de juegos recreativos de seis semanas para fortalecer las habilidades motrices básicas en estudiantes de Octavos en la Unidad Educativa José Miguel Leoro Vásquez, para ello se utilizará variedad de juegos y actividades para mejorar estas habilidades, tan importantes para el desarrollo de los individuos.
- Se recomienda aplicar este tipo de pruebas estadísticas de (Chi cuadrado) para comprobar científicamente cómo han mejorado significativamente las habilidades motrices básicas, para ello se utilizó una gran variedad de juegos recreativos para los estudiantes.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA

6.1. Título

“Aplicación de juegos recreativos en tiempos de pandemia para fortalecer las habilidades motrices básicas a estudiantes de los octavos años en la Unidad Educativa José Miguel Leoro Vásquez”.

6.2. Justificación E Importancia

Luego de aplicar la encuesta a los docentes y Los test físicos a los señores estudiantes de la Unidad Educativa José Miguel Leoro Vásquez, se evidencio que rara vez hacen actividad fuera del horario de clase, por las múltiples ocupaciones que los jóvenes tienen, sea por las tareas académicas o porque tienen que ayudar en la casa, la actividad que realizan los jóvenes estudiantes es de treinta minutos y en forma esporádica, también manifiestan que tanto los docentes y padres de familia no les incentivan a que hagan actividad deportiva fuera del horario de clase. Los padres de familia y los maestros deben ser los primeros motivadores para que el hijo haga actividad física deportiva, por sus múltiples beneficios tanto para la parte física y la salud mental.

Hoy en la actualidad se ha hecho muchas investigaciones en otros países, donde se destaca la actividad de juegos recreativos, porque no se hace actividad física en forma permanente debido a muchos factores determinantes para la salud y la calidad de vida del individuo, así se puede destacar el sedentarismo, descomposición del núcleo familiar y social, inestabilidad afectiva y emocional, deterioro del ambiente urbano, agresividad y violencia, debido a la situación de emergencia que estamos viviendo.

Por tales razones la realización de la actividad de juegos para aumentar la motricidad, se ha convertido en un problema para el análisis sociológico. La práctica de la actividad de juegos adecuada, se muestra como una necesidad social en la cual ha de tomar parte los docentes, los padres de familia, el colegio o la misma liga Cantonal, es por ello dentro de una perspectiva constructivista, de educar para la vida, se debe fomentar hábitos de vida sanos.

Siendo la escuela una institución, le es pertinente proponer opciones culturales en

torno a los juegos recreativos y experiencias que fomenten la calidad de vida. Es necesario que la escuela abra las puertas y extienda sus horarios a otros espacios de vital importancia en la formación de los estudiantes. Esto le permitirá a la escuela proyectarse e incidir en la transformación de su entorno debido a que sus procesos de formación que se desencadenan son radicalmente distintos, sobre todo si están encaminados a desarrollar hábitos de vida saludables en tiempos de pandemia.

6.3. Fundamentación

6.3.1. Actividad física

La actividad física con juegos recreativos es considerada en la actualidad como un medio altamente eficaz para la motricidad básica de los estudiantes que previene las enfermedades características de nuestra sociedad, entre las que se encuentran todas las derivadas del creciente y excesivo sedentarismo de la población debido a la pandemia, uno de los principales factores de riesgo, junto con la deficiente alimentación, que afectan a una parte importante de la población.

Para los estudiantes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea. (Organización Mundial de Salud (OMS), 2021)

Asimismo, la actividad física puede contribuir al desarrollo social de los estudiantes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración. También se ha sugerido que los estudiantes activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tienen mejor rendimiento escolar.

6.3.2. Estilos de vida y actividad física

La estrategia nacional intersectorial de hábitos de vida saludables busca promover la adopción y práctica de hábitos y prácticas saludables en la población, a través de una

alimentación más sana y el incremento de la actividad física periódica.

En el país, el consumo de alimentos con exceso de azúcar, sal y grasas trans ha incidido en el aumento de los factores de riesgo más comunes: sobrepeso y obesidad. La Organización Mundial de la Salud define a los factores de riesgo como cualquier rasgo, característica o exposición de una persona que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión. En este caso, obesidad y sobrepeso son factores de riesgo para graves enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes tipo 2 e hipertensión. (Córdova, 2021)

En el contexto actual, esta situación es aún más preocupante debido a las dificultades que ha impuesto la pandemia para realizar actividad física y acceder a una alimentación saludable. Impulsar acciones que promuevan prácticas y estilos de vida saludable, así como espacios propicios para que los niños y niñas se diviertan, jueguen, y consuman alimentos frescos, involucra a los gobiernos, la sociedad civil, el sector privado, las comunidades y las familias. En este sentido, la promoción de hábitos saludables a edad temprana es clave para prevenir el sobrepeso y la obesidad infantil. Es importante que estas estrategias vayan acompañadas de políticas públicas como etiquetados frontales, impuestos a las bebidas azucaradas y regulación de prácticas de marketing de productos, entre otras medidas. (UNICEF, 2020)

6.3.3. Asegurar la participación de jóvenes en actividades físicas

Tanto por los beneficios físicos, como por los psicológicos y los sociales, la participación de estudiantes en actividades físicas escolares, recreacionales o federadas debe de ser una cuestión que preocupe e incumba a cada uno de nosotros. Si la actividad física influye en la actividad física y mental, y en el comportamiento de los estudiantes, esa misma actividad física influye seriamente en la sociedad del mañana.

Por eso, lo más importante, lo que más nos debe preocupar es la participación de nuestros niños y jóvenes en actividades físicas saludables. ¿Cuántos chicos y chicas hacen actividad física o deportiva de manera regular? ¿Cuáles son las barreras que dificultan esa participación regular y como superarlas? ¿Cómo educarles en la actividad física y salud? ¿Cómo hacer que las adhesiones a las actividades físicas se mantengan de por vida? (Márquez, 2003)

6.3.4. La condición física

Es la suma del nivel de las capacidades físicas básicas y de las cualidades psicomotrices que tiene el organismo para realizar actividades físicas con la máxima eficacia. Una buena condición Física previene de enfermedades y nos asegura disfrutar de una buena salud.

La condición física es un componente del estado de rendimiento. Se basa en primer lugar en la interacción de los procesos energéticos del organismo y los músculos, y se manifiesta como capacidad de fuerza, velocidad y resistencia, y también como flexibilidad; está relacionada asimismo con las características psíquicas que estas capacidades exigen. (Dietrich, Klaus, & Klaus, 2001)

6.3.5. Un modelo de estructuración de la condición física

Las capacidades físicas son requisitos previos delimitables de la motricidad. Su modificación a lo largo de la evaluación del individuo tiene lugar a partir de un proceso natural de cambios, también sin influjo de entrenamiento. Conviene considerar las capacidades de fuerza, resistencia y flexibilidad de la motricidad humana como englobadas dentro de una función energética general, sin cuya procedencia no habría posibilidad de existencia entendida en términos de autorrealización. La vida humana tiene unas reservas de capacidades físicas determinadas por su madurez, y se desarrolla en función del crecimiento, a través de los estímulos del entorno, hasta alcanzar un nivel que permite al hombre adaptarse a la vida, con independencia de actitudes vitales e influencias conscientes. Para seguir desarrollando dichas capacidades más allá de este nivel, la única herramienta fiable son los elementos estimulantes de las actividades físicas. De aquí resulta que la evolución de las capacidades físicas se mantiene una relación recíproca con las sensaciones recibidas a través del desgaste muscular.

Según las distintas formas de entrenamiento físico y según los métodos que en él se aplican, distinguimos en la metodología y en la praxis del entrenamiento cuatro ámbitos de la capacidad física:

- **Capacidad de fuerza:** las aportan los esfuerzos musculares ante resistencias externas elevadas.
- **Capacidad de velocidad:** se basan en la mutua colaboración de los sistemas nervioso y muscular en los movimientos a alta velocidad.

- **Capacidades de resistencia:** surgen de una serie de procesos corporales que suministran oxígeno y energía.

- **Flexibilidad:** está condicionada por el radio de acción de las articulaciones y la capacidad de estiramiento de los músculos. (Dietrich , Klaus , & Klaus, 2001)

6.4. Objetivos.

6.4.1. Objetivo General

Mejorar la práctica de juegos recreativos, mediante actividades adecuadas para garantizar la motricidad de los estudiantes.

6.4.2. Objetivos Específicos.

- Proponer talleres de actividades físicas para los estudiantes de los octavos años para mejorar su salud física y mental.
- Socializar la propuesta a los docentes y estudiantes, para ofrecerles orientaciones acerca de los beneficios de los juegos recreativos.

6.5. Ubicación Sectorial y Física.

País: Ecuador.

Provincia: Imbabura.

Ciudad: Ibarra

Parroquia: San Antonio

Beneficiarios: Estudiantes de los octavos años de la Unidad Educativa José Miguel Leoro Vásquez.

6.6. Desarrollo de la Propuesta

Para el desarrollo de la propuesta, se utilizó variedad de juegos recreativos con el objetivo de desarrollar las habilidades motrices básicas, para ello se estructuró 24 sesiones de clase, cuyo objetivo fundamental es mejorar estas habilidades básicas fundamentales en el desarrollo integral del estudiante.

A manera de una breve introducción se resalta la importancia que tiene la aplicación de los juegos recreativos en el programa de Educación Física porque pone en acción todos los órganos del cuerpo, fortaleciendo sus grandes músculos. El juego recreativo si bien es cierto, es un elemento poderoso para la preparación de la vida social del infante; jugando se experimenta la solidaridad, se forma y vigoriza el carácter y se provoca el poder descubridor.

El juego recreativo en estos tiempos de pandemia en las clases sirve para proporcionar el aprendizaje siempre y cuando se planeen actividades atractivas, con reglas que permitan el fortalecimiento de los valores: afecto, paciencia grupal e intergrupal, compromiso, solidaridad, confianza en sí mismo, seguridad, además que fomenten el compañerismo para compartir ideas, conocimientos, inquietudes, todos ellos, los valores, proporcionan el esfuerzo para internalizar los conocimientos de manera significativa y no como una simple impresora.

En este apartado también se tratará las habilidades motrices básicas las mismas que son “capacidades que tiene el individuo que práctica actividad física. Éstas se producen al concertar la práctica y las capacidades de movimiento”. Se puede decir que las destrezas motrices básicas son ejercicios motrices que admiten establecer una tarea motriz con eficacia. También se puede concebir a las habilidades motrices genéricas como el grado de capacidad motriz que ha de poseer un individuo para ejecutar adecuadamente una determinada actividad.

Las habilidades motrices básicas no solo surgen por efectos de maduración biológica, sino también por la actividad práctica del educando en el medio que lo rodea. La vida humana tiene unas reservas de capacidades físicas determinadas por su madurez, y se desarrolla en función del crecimiento, a través de los estímulos del entorno, hasta alcanzar un nivel que permite al hombre adaptarse a la vida, con independencia de actitudes vitales e influencias conscientes. Para seguir desarrollando dichas capacidades más allá de este nivel,

la única herramienta fiable son los elementos estimulantes de las actividades físicas.

Clase N° 1			
Tema: Conducir el balón y nos desplazamos		Objetivo: Participar en las actividades y juegos conduciendo el balón de forma alegre y distendida para mejorar su salud física.	
Niños, amigos, padres de familia	Materiales	Tiempo	Método
		45 min	Directo
	Balones, conos	Educativa José Miguel Leoro Vásquez.	
Calentamiento 7 min			
Cada estudiante dispone de un balón, avanzan por el espacio conduciendo sin chocar con los compañeros y procurando que no queden espacios libres en las canchas, hacer varias repeticiones, avanzar con el balón varias direcciones.			
Parte principal 30 min			
De que formas podemos conseguir que el balón avance por el campo de juego, conducir en espacios reducidos, con el empeine, borde externo, interno, con el empeine, conducir en varias direcciones y ritmos. Los niños se sitúan en parejas, cada pareja dispone de un balón, lo hacen rodar y le escoltan hasta que pare, avanza el uno por delante y el otro por detrás.			
Variantes			
Conducción en slalom, por medio e conos o cualesquier otro material			
Final o Evaluación 8 min			
Conducción del balón en diversas formas			



Clase N° 2			
Tema: Dominio de balón		Objetivo: Mejorar el dominio de balón mediante malabarismo para mejorar su técnica personal	
Niños, amigos, padres de familia	Materiales	Tiempo	Método
		45 min	Directo
	Balones, conos	Educativa José Miguel Leoro Vásquez.	
Calentamiento 7 min			
Cada estudiante dispone de un balón, realiza calentamiento conducción, haciendo ejercicios de dominio de balón, con pie, rodilla, cabeza y todos las partes antes nombradas a la vez, conducir en varias direcciones, ejercicios de flexibilidad.			
Parte principal 30 min			
Malabarismo, mantener el balón en el aire mediante repetidos toques con cualquier parte del cuerpo, utilizando ambas partes corporales con equilibrio y concentración. Realizar pase y detención del balón, realizar ejercicios de dribling en varias direcciones y ritmos, hacer varias repeticiones de los ejercicios, con el objetivo de evitar la monotonía.			

Variantes			
Dominio de balón en parejas con pie y luego con rodilla			
Final o Evaluación 8 min			
Dominio de balón con diferentes superficies de contacto			
Clase N° 3			
Tema: Conducción de balón.		Objetivo: Desarrollar la conducción de balón mediante ejercicios adecuados para mejorar su técnica personal.	
Niños, amigos, padres de familia	Materiales	Tiempo	Método
		45 min	Directo
	Balones, conos	Educativa José Miguel Leoro Vásquez.	
Calentamiento 7 min			
Realizar un trote suave en diferentes direcciones y ritmos, conducir el balón en varias direcciones y ritmos, suaves, rápidos, realizar ejercicios de relajación de todos los segmentos corporales.			
Parte principal 30 min			
Por clubes en hileras y obstáculos y un balón conducir en varias direcciones. A la señal realizar desplazamiento en zig – zag conduciendo el balón ida y vuelta para entregar el siguiente compañero, triunfa el club que antes finalice, hacer varias repeticiones en forma individual y colectiva,			
Variantes			
Conducción del balón alrededor de un círculo a diferentes ritmos			

Final o Evaluación 8 min	
Conducción en varias direcciones ritmos	

Clase N° 4			
Tema: Tenis fútbol.		Objetivo: Incrementar el dominio de balón mediante ejercicios adecuados para mejorar su técnica personal.	
Niños, amigos, padres de familia	Materiales	Tiempo	Método
	Balones, conos	45 min	Directo
Calentamiento 7 min		Educativa José Miguel Leoro Vásquez.	
Correr lateralmente en diferentes direcciones, correr elevando las rodillas, skiping, conducir el balón en varias direcciones, conducir en pajeas, dúos, conducir haciendo figuras como en círculo, cuadrado, triángulos, ejercicios de flexibilidad.			
Parte principal 30 min			
En un terreno de voleibol con la red a un metro de altura, se sitúan dos equipos dos equipos de 4 a 6 jugadores. Se sortean el balón. Desarrollo: Se juega con las reglas de voleibol pero solo se puede el balón con las piernas y la cabeza. Reglas el balón no puede ser tocado con la cabeza ni parte alguna del cuerpo que no sean las piernas. 2 El saque se realiza de sobrepique desde la línea final.			
Variantes			
El frontón porfiado			
Final o Evaluación 8 min			

Dominio del balón	
-------------------	--

Clase N° 5			
Tema: Competición de pases		Objetivo: Incrementar el dominio de balón mediante ejercicios adecuados para mejorar su técnica personal.	
Niños, amigos, padres de familia	Materiales	Tiempo	Método
		45 min	Directo
	Balones, conos	Educativa José Miguel Leoro Vásquez.	
Calentamiento 7 min			
Conducción de balón y parada, dribling superando varios obstáculos, pases cortos, largos conducción en diferentes direcciones, dominio de balón con las diferentes superficies de contacto.			
Parte principal 30 min			
Cada club divide a sus jugadores y les sitúa detrás de las líneas laterales y de frente a su correspondiente círculo. A la señal del capitán golpea el balón de aire tratando de que pegue dentro del círculo en el primer bote. Inmediatamente lo recoge el jugador en turno detrás de la otra línea, lo coloca detrás de esta y lo golpea en la misma forma.			
Variantes			
Pases cortos, largos en varias direcciones			
Final o Evaluación 8 min			

Pases a diferentes distancias.	
--------------------------------	--

Clase N° 6			
Tema: Carrera contra pases (Voleibol)		Objetivo: Mejorar los pases mediante ejercicios adecuados para mejorar sus aspectos técnicos.	
Niños, amigos, padres de familia	Materiales	Tiempo	Método
		45 min	Directo
	Balones, conos	Educativa José Miguel Leoro Vásquez.	
Calentamiento 7 min			
Trote suave, carrera a diferentes ritmos, dominio de balón con los dedos y antebrazos, en parejas, nuevamente hacer troques con cambio de dirección, hacer ejercicios de flexibilidad diferentes partes del cuerpo.			
Parte principal 30 min			
Un club de cuatro integrantes distribuidos simétricamente a ambos lados de la cuerda. El otro (con sus cuatro jugadores) en un extremo de la cuerda) El equipo en la cancha se pasa el balón del primero al último jugador. Al primer pase, un jugador del otro equipo parte en carrera para dar la vuelta por detrás de los jugadores pasándose.			
Variantes			
Competencias de pases cortos y largas			
Final o Evaluación 8 min			
Pases			

Clase N° 7			
Tema: Balón numerado		Objetivo: Incrementar la técnica del dominio de balón en el voleibol con ejercicios adecuados, para mejorar su técnica personal	
Niños, amigos, padres de familia	Materiales	Tiempo	Método
		45 min	Directo
	Balones, conos	Educativa José Miguel Leoro Vásquez.	
Calentamiento 7 min			
Ejercicios para calentar muñecas, brazos antebrazos, ejercicios de dominio de balón en forma individual y parejas, trote suave pasándose el balón con un compañero. Ejercicios de relación y flexibilidad para los diferentes miembros			
Parte principal 30 min			
Dos clubes se sitúan en cada media cancha. Un árbitro lanza el balón de aire hacia el centro de la media cancha al tiempo que le da un número. Los poseedores de este número parten a coger el balón. Quien coge el balón contiene un punto para su club. Vence el club que primero alcance 10 puntos o los que señalen.			
Variantes			
Competencias de pases			
Final o Evaluación 8 min			
Pases a diferentes distancias			

Clase N° 8			
Tema: Competición de saques		Objetivo: Incrementar la técnica del saque en el voleibol con ejercicios adecuados, para mejorar su técnica personal	
Niños, amigos, padres de familia	Materiales Balones, conos	Tiempo	Método
		45 min	Directo
		Educativa José Miguel Leoro Vásquez.	
Calentamiento 7 min			
Ejercicios de dominio de balón, trote suave alrededor de la cancha, skipping, taloneo, trotes cambiando de dirección, trotes laterales, dominio de balón en el voleibol, ejercicios de flexibilidad, ejercicios de relajación muscular.			
Parte principal 30 min			
Tres de los seis jugadores de cada equipo en la zona de saque y los otros detrás de la línea final de la otra cancha. Por turno los jugadores sacan tratando de enviar el balón por encima de la red, hacer varias repeticiones, el saque debe realizarlo en diferentes direcciones, se acredita un punto al club que realice el saque donde se les indica.		 <p style="text-align: right;">SAQUE DE MANO BAJA El aprendizaje #6</p>	
Variantes			
Competencias de saques			
Final o Evaluación 8 min			

Saques a diferentes distancias	
--------------------------------	--

Clase N° 9			
Tema: Voytenis		Objetivo: Fortalecer la técnica del pase en el voleibol con ejercicios adecuados, para mejorar su técnica personal	
Niños, amigos, padres de familia	Materiales	Tiempo	Método
		45 min	Directo
	Balones, conos	Educativa José Miguel Leoro Vásquez.	
Calentamiento 7 min			
Calentamiento hacer dominio de balón de pases cortos largos en parejas, tríos, en columnas y círculos, trotes con cambios de dirección, a diferentes velocidades alrededor de la cancha, ejercicios de flexibilidad con el implemento, ejercicios de relajación en parejas.			
Parte principal 30 min			
Parejas de alumnos con uno a cada lado de la cuerda. Se pasa el balón por encima de la cuerda (toques de dedos o antebrazos) después de hacer tocado tierra. Un punto para el contrario, cada que se falle de devolver el balón por encima de loa cuerda después de un bote.			
Variantes			
Mantener el balón en el aire lo más pronto posible			

Final o Evaluación 8 min	
Pases cortos largos.	

Clase N° 10			
Tema: Balón volante		Objetivo: Mejorar la técnica del dominio del pase en el voleibol con ejercicios adecuados, para mejorar su técnica personal	
Niños, amigos, padres de familia	Materiales	Tiempo	Método
		45 min	Directo
	Balones, conos	Educativa José Miguel Leoro Vásquez.	
Calentamiento 7 min			
Trote suave alrededor de la cancha de voleibol, taloneo, dominio de balón con dedos, antebrazos, dominio de pases en columnas, voleos altos cortos, realizar ejercicios de flexibilidad, ejercicios de recuperación.			
Parte principal 30 min			
En cada cancha dos clubes de cuatro jugadores. El juego se efectúa a 10 puntos bajo las reglas de Voleibol, más siguientes reglas especiales. El balón no puede ser golpeado, tiene que ser recibido y a continuación lanzado por encima de la cabeza y desde el sitio donde fue recibido. Es obligatorio que el primer pase sea un compañero en la cancha propia, quien será el encargado de enviarlo a la cancha contraria.			
Variantes			

Juego de voleibol con antebrazos	
Final o Evaluación 8 min	
Técnica de pase.	

Clase N° 11			
Tema: Persecución de seis		Objetivo: Desarrollar la técnica de velocidad con ejercicios adecuados, para mejorar su técnica personal	
Niños, amigos, padres de familia	Materiales	Tiempo	Método
		45 min	Directo
	Balones, conos	Educativa José Miguel Leoro Vásquez.	
Calentamiento 7 min			
Carreras, trote, caminar, trote lateral, skipping, taloneo, movimientos rápidos de velocidad, ejercicios de trote con cambios de ritmo, caminar, ejercicios de flexibilidad, ejercicios de recuperación en dúos y tríos.			
Parte principal 30 min			
Los jugadores formados en un círculo estando numerados todos los integrantes de los clubes del 1 al 6 y colocados uno al lado del otro según la numeración. Se grita un número entre 1 y el 6. Todos los jugadores que tienen el número dan un paso hacia afuera del círculo y comienzan a perseguir a todos los que tienen el mismo número sin salirse del rectángulo del terreno de juego hasta el atrape.			

Variantes	
Persecución gato y ratón	
Final o Evaluación 8 min	
Técnica de carrera	

Clase N° 12			
Tema: Relevo de testigo		Objetivo: Incrementar la técnica de carrera de velocidad con ejercicios adecuados, para mejorar su técnica personal	
Niños, amigos, padres de familia	Materiales	Tiempo	Método
	Balones, conos	45 min	Directo
		Educativa José Miguel Leoro Vásquez.	
Calentamiento 7 min			
Carrera lateral haciendo skiping, pequeñas trotes con velocidades, caminar, trotar, correr a diferentes ritmos, ejercicios de flexibilidad para los diferentes segmentos corporales, ejercicios de relajación.			
Parte principal 30 min			
Se colocan los alumnos de cada club en hilera, detrás de una línea y frente a su correspondiente banderola. Desarrollo. A la señal de comienzo, el capitán de cada club corre para dar la vuelta por detrás de la banderola, regresar y entregar el testigo al compañero en turno quien inmediatamente hace lo mismo. No se puede recibirse el testigo sobre o delante de la línea de partida.			
Variantes			

Carrera de relevos con obstáculos	
Final o Evaluación 8 min	
Valorar la técnica de entrega del testigo	

Clase N° 13			
Tema: Relevos de rescate		Objetivo: Mejorar la técnica de velocidad con ejercicios adecuados, para desarrollar su técnica personal	
Niños, amigos, padres de familia	Materiales	Tiempo	Método
		45 min	Directo
	Balones, conos	Educativa José Miguel Leoro Vásquez.	
Calentamiento 7 min			
Trote suave, carreras, trote suave, caminar, desplazamiento lateral, realizar skipping suave y cambios de ritmo, ejercicios de flexibilidad, para los diferentes segmentos corporales, stretching en parejas o en forma individual			
Parte principal 30 min			

Se colocan los alumnos de cada club en hilera, detrás de una línea con excepción del capitán que se coloca en otra. Desarrollo: a la señal del capitán corre hacia el primer jugador de su club, lo toma de la mano y vuelven juntos a la línea final. Desde allí, el jugador rescatado corre hacia su grupo y toda al alumno en turno. El juego continuo así hasta que todos los integrantes de cada club son rescatados. Regla: Triunfa el club que rescata primero a todos sus integrantes.



Variantes

Carrera de jinetes

Final o Evaluación 8 min

Técnica de relevo



Clase N° 14

Tema: Carrera de jinetes

Objetivo: Incrementar la técnica de velocidad con ejercicios adecuados, para desarrollar su técnica personal

Niños, amigos, padres de familia

Materiales

Balones, conos

Tiempo

45 min

Método

Directo

Educativa José Miguel Leoro Vásquez.

Calentamiento 7 min

Carreras, trote suave, taloneo, elevación de puntas de pie, cargar al compañero y trotar alrededor de la cancha, efectuar ejercicios de flexibilidad en forma individual y parejas, stretching



Parte principal 30 min	
<p>Organización: se colocan los integrantes de cada club en hilera con su capitán de primero. Desarrollo a la señal de comienzo el segundo de cada club monta a horcajadas sobre el capitán, quien lo transporta dándole la vuelta a la bandera y regresando a la línea de partida. Inmediatamente cambian las posiciones y repiten el esfuerzo dando el relevo a la siguiente pareja que hace lo mismo hasta que todos los miembros del club han sido transportados como jinetes,</p>	
Variantes	
Relevo de jinetes	
Final o Evaluación 8 min	
Transportar jinetes	

Clase N° 15			
Tema: Lucha de gusanos		Objetivo: Aumentar la técnica de fuerza con ejercicios adecuados, para mejorar su habilidad y destreza de fuerza.	
Niños, padres, amigos, de familia	Materiales	Tiempo	Método
	Espacio físico	45 min	Directo
		Educativa José Miguel Leoro Vásquez.	
Calentamiento 7 min			

<p>Trote suave alrededor de la cancha de voleibol, taloneo, dominio de balón con dedos, antebrazos, dominio de pases en columnas, voleos altos cortos, realizar ejercicios de flexibilidad, ejercicios de recuperación.</p>	
Parte principal 30 min	
<p>Organización se colocan tres clubes a un lado de la línea divisoria y los restantes a lado opuesto. Los alumnos de cada Club en fila y sujetos por las caderas. Los capitanes de los Club que suponen se toman de las muñecas ambos lados de la línea divisoria. Desarrollo: a la señal los club tiran hacia su lado tratando de arrastrar al que se opone</p>	
Variantes	
<p>Juegos de halar, mediante cabo</p>	
Final o Evaluación 8 min	
<p>Técnica de halar</p>	

Clase N° 16			
Tema: La caza del adversario		Objetivo: Aumentar la técnica de fuerza con ejercicios adecuados, para mejorar su habilidad y destreza de fuerza.	
Niños, amigos, padres de familia	Materiales	Tiempo	Método
		45 min	Directo
	Espacio físico	Educativa José Miguel Leoro Vásquez.	

Calentamiento 7 min		
Trote suave alrededor de la cancha de voleibol, taloneo, dominio de balón con dedos, antebrazos, dominio de pases en columnas, voleos altos cortos, realizar ejercicios de flexibilidad, ejercicios de recuperación.		
Parte principal 30 min		
<p>Organización: Los alumnos colocados dentro de la zona delimitada, seis de estos con un aro.</p> <p>Desarrollo: A la señal los portadores de los aros, persiguieran a los otros para conseguir introducirlos en su aro, cambiando su función cada vez que lo logran. Regla: No se puede salir de la zona de juego, los perseguidores no pueden lanzar su aro para capturar a los oponentes.</p>		
Variantes		
Relevos de combas		
Final o Evaluación 8 min		
Relevo técnica.		

Clase N° 17			
Tema: Relevos de combas		Objetivo: Aumentar la técnica de carrera con ejercicios adecuados, para mejorar su habilidad y destreza de fuerza.	
Niños, amigos, padres de familia	Materiales	Tiempo	Método
		45 min	Directo
	Espacio físico	Educativa José Miguel Leoro Vásquez.	

Calentamiento 7 min		
Trote suave, carreras, trote suave, caminar, desplazamiento lateral, realizar skipping suave y cambios de ritmo, ejercicios de flexibilidad, para los diferentes segmentos corporales, stretching en parejas o en forma individual		
Parte principal 30 min		
Organización. Por clubes en hileras		
Desarrollo: A la señal, el primero saltando hasta la señal indicada dando la vuelta y retomando para entregar la comba al siguiente, quien hará lo mismo. Regla: triunfa el club que finaliza primero el recorrido.		
Variantes		
Saltos en parejas		
Final o Evaluación 8 min		
Saltos de cuerdas		

Clase N° 18			
Tema: Relevé de canguros		Objetivo: Desarrollar la fuerza de piernas con ejercicios adecuados, para mejorar su habilidad y destreza de fuerza.	
Niños, amigos,	Materiales	Tiempo	Método
		45 min	Directo

padres de familia	Espacio físico	Educativa José Miguel Leoro Vásquez.	
Calentamiento 7 min			
Trote suave, caminar y trotar alrededor de la cancha de voleibol, trotes en parejas y columnas, ejercicios de flexibilidad, stretching para los diferentes segmentos corporales			
Parte principal 30 min			
<p>Organización: Por clubes en hielera frente a una señal cada club con un balón medicinal.</p> <p>Desarrollo: A la señal los primeros se colocan el balón entre las piernas y se dirigen a la señal, retornando para entregar el balón al siguiente, que hará lo mismo. Regla: 1 si se cae el balón durante el recorrido debe colocarse nuevamente en su sitio. 2 Triunfa el club que termina antes.</p>			
Variantes			
Relevos de combas			
Final o Evaluación 8 min			
La habilidad y destreza para trasportar.			

Clase N° 19

Tema: Lucha de jinetes		Objetivo: Incrementar la fuerza de piernas con ejercicios adecuados, para mejorar su habilidad y destreza de fuerza.	
		Tiempo	Método

Niños, amigos, padres de familia	Materiales	45 min	Directo
	Espacio físico	Educativa José Miguel Leoro Vásquez.	
Calentamiento 7 min			
Trote suave, caminar y trotar alrededor de la cancha de voleibol, trotes en parejas y columnas, ejercicios de flexibilidad, stretching para los diferentes segmentos corporales			
Parte principal 30 min			
<p>Organización: Se forman parejas de clubes, cada club forma parejas con sus integrantes actuando uno de jinete y el otro de caballo</p> <p>Desarrollo: A la señal se empujan los jinetes de un club contra los del otro, tratando de derivar al contrario o de sacarlo del círculo</p> <p>Regla: Triunfa el club que primero derive a todos los jinetes contrarios.</p>			
Variantes			
Relevos de personas cargados al hombro			
Final o Evaluación 8 min			
Lucha de jinetes			

Clase N° 20			
Tema: El túnel humano		Objetivo: Aumentar la destreza de pasar el balón por entre las piernas con ejercicios adecuados, para mejorar su técnica personal	
		Tiempo	Método

Niños, amigos, padres de familia	Materiales	45 min	Directo
	Balones, conos	Educativa José Miguel Leoro Vásquez.	
Calentamiento 7 min			
Carreras, trote, caminar, trote lateral, skipping, taloneo, movimientos rápidos de velocidad, ejercicios de trote con cambios de ritmo, caminar, ejercicios de flexibilidad, ejercicios de recuperación en dúos y tríos.			
Parte principal 30 min			
<p>Organización: Por clubes colocados en hileras con las manos encima de los hombros del compañero situado adelante, excepto el primero que tendrá un balón.</p> <p>Desarrollo a la señal, el primero lanza el balón rodando entre las piernas de sus compañeros para que lo recepciones el último, este lo coge y se va al principio de la fila, para hacer lo mismo que el primero. Regla triunfa el club que finalice los ciclos previsto</p>			
Variantes			
Realizar este ejercicio pero con aros.			
Final o Evaluación 8 min			
Habilidad y destrezas.			
Clase N° 21			
Tema: Alrededor del mundo		Objetivo: Desarrollar las destreza de lanzar mediante ejercicios adecuados, para mejorar su técnica personal	
		Tiempo	Método

Niños, amigos, padres de familia	Materiales	45 min	Directo
	Balones, conos	Educativa José Miguel Leoro Vásquez.	
Calentamiento 7 min			
Ejercicios de coordinación, utilizar escaleras, aros para realizar ejercicios de coordinación, para ello se hará variedad de ejercicios de flexibilidad y estreching para los diferentes grupos musculares.			
Parte principal 30 min			
<p>Organización: Seis jugadores con la pelota en la zona 1 Desarrollo: Tiran al aro y tan pronto encestan avanzan a la siguiente zona hasta que uno (el primero) encesta en la zona 5 resultando campeón</p> <p>Regla: Cada jugador va por la pelota después de tirar volviendo a la zona correspondiente para el siguiente tiro. No se avanza a la siguiente zona sino se encesta.</p>			
Variantes			
Juego de países			
Final o Evaluación 8 min			
Lanzar y convertir el aro			

Clase N° 22

Tema: Pase de balón en circulo

Objetivo: Aumentar la habilidad del pase mediante ejercicios adecuados, para

		mejorar su técnica personal	
Niños, amigos, padres de familia	Materiales	Tiempo	Método
		45 min	Directo
	Balones, conos	Educativa José Miguel Leoro Vásquez.	
Calentamiento 7 min			
Cada estudiante dispone de un balón, realiza calentamiento conducción, haciendo ejercicios de dominio de balón, con pie, rodilla, cabeza y todas las partes antes nombradas a la vez, conducir en varias direcciones, ejercicios de flexibilidad.			
Parte principal 30 min			
Organización: Por clubes alrededor de un círculo pintado en el suelo.			
Desarrollo: a la señal, los alumnos se pasan el balón en círculo y en la misma dirección lo más rápido posible.			
Regla: 1. Se fija de antemano el número de ciclos, 2 triunfa el club que antes que finalice el recorrido.			
Variantes			
Pase en cuadrado			
Final o Evaluación 8 min			
La técnica de pase			

Clase N° 23

Tema: Balón cazador

Objetivo: Desarrollar la fuerza de piernas con ejercicios adecuados, para mejorar su habilidad y destreza de fuerza.

Niños, amigos, padres de familia	Materiales	Tiempo	Método
		45 min	Directo
	Espacio físico	Educativa José Miguel Leoro Vásquez.	
Calentamiento 7 min			
Trote suave, caminar y trotar alrededor de la cancha de voleibol, trotes en parejas y columnas, ejercicios de flexibilidad, stretching para los diferentes segmentos corporales			
Parte principal 30 min			
<p>Organización: Un club en media cancha. Uno de sus miembros es el cazador y los otros las piezas de casa que se esparcen. Desarrollo: El cazador, driblando intenta alcanzar a una pieza de casa. El jugador tocado se concierte en el segundo cazador tomando un balón y ayudando al primero. El juego concluye cuando no queda más que un solo jugador por cazar, quien es rey de los conejos</p>			
Variantes			
Los pases en círculo.			
Final o Evaluación 8 min			
Pases varias distancias.			

Tema: El poste se mantiene alejado		Objetivo: Incrementar la técnica de poste mediante ejercicios técnicos	
Niños, amigos, padres de familia	Materiales	Tiempo	Método
		45 min	Directo
	Espacio físico	Educativa José Miguel Leoro Vásquez.	
Calentamiento 7 min			
Trote suave alrededor de la cancha de baloncesto, taloneo, dominio de balón con dedos, antebrazos, dominio de pases en columnas, voleos altos cortos, realizar ejercicios de flexibilidad, ejercicios de recuperación.			
Parte principal 30 min			
Organización: Un club dentro del círculo y el otro afuera con el balón en su poder.			
Desarrollo: Los jugadores del club con el balón se pasan de lado a lado, mientras los contrario tratan de interceptarlo. Si lo logran cambian su posición con la del otro club. Reglas: El capitán de cada club cuenta un punto por cada pase realizado.			
Variantes			
Balón interceptado			
Final o Evaluación 8 min			
Pase picado			

6.7 Glosario de Términos

Aeróbico: Ejercicios formativos en los cuales el esfuerzo realizado queda bajo del límite donde el cuerpo no puede recuperar el oxígeno gastado.

Baile: Movimiento ejecutado al compás de la música.

Baile nacional: Forma de bailar la música del país: Pasillo, Pasacalle, San Juan.

Capacidad: Conjunto de bases físicas del hombre para alcanzar un óptimo rendimiento (velocidad, fuerza, resistencia, agilidad, flexibilidad).

Circuito: Conjunto de ejercicios en estaciones que sirven para el entrenamiento de capacidades y habilidades, organización de ejercicios en un círculo alternado la actividad a cada parte del cuerpo.

Conciencia corporal: Noción reflexiva de los segmentos y movimientos integrantes del cuerpo humano.

Danza: Conjunto de movimientos que forman una estructura coreográfica de baile de tipo clásico, folclórico, moderno, cuyo objetivo es transmitir un mensaje.

Destreza: Habilidad adquirida susceptible de ser perfeccionada. Arte o primor o propiedad con que se hace una cosa.

Estrés: Acumulación de tensiones que provocan problemas físicos o psíquicos. Conjunto de reacciones que generan el organismo al enfrentarse bruscamente con el agente nocivo.

Flexibilidad: Cualidad física responsable por la ejecución voluntaria de un movimiento de amplitud angular máxima, desarrollada por una articulación o conjunto de articulaciones dentro de los límites morfológicos, sin riesgo de lesión.

Fútbol: Juego deportivo para alcanzar goles con los pies, oriundo de Inglaterra, pero también practicado en otras culturas prehistóricas del mundo (Mayas, China).

Giro: Movimiento alrededor o circular ejecutado a izquierda o derecha.

Habilidad: Destreza individual motriz susceptible de ser desarrollada (segmentos o del cuerpo completo).

Juego: Actividad lúdica de niños y adultos donde rigen por cierto tiempo reglas especiales, fuera de la seriedad de la vida normal (propio mundo donde el niño recibe nuevas

experiencias y aprendizajes).

Malabar: Práctica de ejercicio de habilidad realizados con diversos objetos que se coge y lanza al aire.

Movilidad: Capacidad física que permite ejecutar amplios movimientos articulares.

Pandemia: Se produce una pandemia de gripe cuando surge un nuevo virus gripal que se propaga por el mundo y la mayoría de las personas no tienen inmunidad contra él. Por lo común, los virus que han causado pandemias con anterioridad han provenido de virus gripales que infectan a los animales

Pre deportivo: Ejercicios o juegos preliminares que se realiza con el fin de mejorar la técnica o táctica deportiva.

Programa: Instrumento curricular en el que se encuentran organizados sistemáticamente los contenidos.

Relajamiento: Acto o efecto de disminuir voluntariamente la tensión de un musculo colocándolo en reposo y disminuyendo de esta forma su tono.

Recreación: Se define como la acción y efecto de recrear, por lo tanto, hace referencia a crear o a producir de nuevo algo, también se refiere a divertir, alegrar, deleitar, en una búsqueda de distracción en medio del trabajo y de las obligaciones cotidianas

Secuencial: Continuidad, sucesión ordena de movimientos, contenidos o actividades.

Técnica: Conjunto de habilidades o pericias aplicadas para la enseñanza o práctica de un deporte o ciencia. Forma específica como resolver un problema deportivo.

Velocidad: Ligereza o prontitud en el movimiento. Depende en su calidad de la capacidad de reacción a estímulos nerviosos y musculares.

Voleibol: Juego deportivo de ida y vuelta en equipos sobre una red para provocar fallas del adversario, golpeando la pelota (volar) con las manos o antebrazos. Después del fútbol la disciplina de mayor popularidad mundial.

6.8 Impactos

6.8.1 Impacto Educativo

Este trabajo de investigación tuvo gran impacto positivo, debido a que se aplicó un programa de actividades físicas recreativas a los niños de los Octavos años de Educación General Básica de la Unidad Educativa José Miguel Leoro Vásquez, primeramente los estudiantes lo acogieron este programa con mucha predisposición, porque primeramente se les hizo conocer su importancia de este programa y cómo influye en el desarrollo de las habilidades motrices básicas. Hablando del Programa ayudo mucho al desarrollo de la velocidad, saltabilidad, y lanzamiento, las clases fueron impartidas virtualmente, donde podían participar inclusive sus padres de familia.

6.8.2 Impacto en la salud

Este programa de actividades físicas recreativas fue de gran impacto en la salud física y mental de los educandos, en estos tiempos de pandemia, según la Organización mundial de la salud, aconsejan realizar actividad física por lo menos 60 minutos de manera ininterrumpida a intensidades que el estudiante pueda ejecutar, estos ejercicios fueron beneficiosos en la salud, mejoraron al aparato respiratorio, circulatorio, y también ayudo a aliviar el estrés producido por este encierro.

6.9 Difusión

Una vez finalizado el proceso de investigación se socializó a los docentes, padres de familia y estudiantes, los mismos que indicaron al programa de actividades físicas recreativas las mismas que indicaron que les ayudó mucho en la salud mental y en el desarrollo de las habilidades motrices básicas.

6.10 Referencias bibliográficas

- Araya, L., Vergara, F., & Arias, I. (2014). Diferencias en equilibrio estático y dinámico entre niños de primero básico de colegios municipales y particulares subvencionados. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, vol. 15, núm. 1, 17-23.
- Babarro, J. (19 de Julio de 2010). *Habilidades motoras básicas locomotrices*. Obtenido de Atención temprana : <http://blogatenciontemprana.blogspot.com/2010/07/habilidades-motoras-basicas.html>
- Balseca, M. (2013). *Tesis inédita de grado: LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEL ESQUEMA TÁCTICO DE LA CATEGORÍA INFANTIL, EN LOS CAMPEONATOS INER-ESCOLARES DE LA "UNIDAD EDUCATIVA ACADEMIA MILITAR DEL VALLE", EN LA PARROQUIA CONOCOTO*. Quito: Universidad Técnica de Ambato.
- Barrera, A. (2014). *Fortalecimiento de las habilidades básicas motoras correr, saltar y lanzar por medio de juegos tradicionales en los niños y niña de 5 a 10 años de la Institucion Educativa Sochaquira Abajo sede Guaquira - Guayatá "Boyaca*. Tesis. Boyaca: Universidad Pedagógica Nacional Centro Valle de Tenza.
- Barrera, R., Siles, J., & Velasco, L. (2010). Habilidades motrices básicas: los lanzamientos y recepciones. *Revista Digital - Buenos Aires - Año 15 - N° 143* .
- Bernal, J. (2007). *Velocidad y sistema nervioso*. Sevilla España: Wanceulen Editorial Deportiva S.L.
- Brenal, C. (2006). *Metodología de la investigación*. México: Pearson Educación.
- Cañizares, J. (2016). *Habilidades, destrezas y tareas motrices en edad escolar*. Sevilla España: Wanceulen Editorial deportiva.
- Carvajal, F., & Vallejo, M. (2012). *Análisis de las pruebas físicas aplicadas a los aspirantes a cadetes de policía de línea del sexo masculino y femenino de la ESPE, "Propuesta Alternativa"*. Tesis. Sangolqui: ESPE.

Chávez, M., & Valecillos, C. (2013). Estudio diagnóstico sobre la aplicación del juego en la Educación Física. Caso Municipio Torbes, estado Táchira. *Scielo* , 165-180.

Cidoncha, V., & Díaz, E. (2010). Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio. *Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, N° 147*.

Colado, J. (2004). *Acondicionamiento físico en el medio acuatico*. Barcelona España: Paidotribo.

Condición Física. (s.f.). Obtenido de <https://www.edu.xunta.gal/centros/iesastelleiras/?q=system/files/APUNTES%20CF.pdf>

Congreso Nacional. (03 de Julio de 2003). *Código de la Niñez y Adolescencia*. Obtenido de https://www.registrocivil.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/05/Codigo_de_la_Ninez_y_Adolescencia.pdf

Córdova, L. (26 de Febrero de 2021). *Secretaria Técnica Plan Toda una Vida*. Obtenido de Hábitos Saludables: <https://www.todaunavida.gob.ec/habitos-saludables/>

Crominas. (2000). *Juegos de fantasía en los parques infantiles*. Madrid España: Narcea S.A.

Díaz , J. (2005). *La evaluación formativa como instrumento de aprendizaje en la educación física*. Barcelona España: Inde Publicaciones.

Díaz, J. (1995). *El currículum de la educación física en la reforma Educativa*. Barcelona: INDE Punlicaciones.

Dietrich , M., Klaus , C., & Klaus, L. (2001). MANUAL DE METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. PAIDOTRIBO. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=_ehXzkJzpQIC&pg=PA102&lpg=PA102&dq=Las+capacidades+f%C3%ADsicas+son+requisitos+previos+delimitables+de+la+motricidad.+Su+modificaci%C3%B3n+a+lo+largo+de+la+evaluaci%C3%B3n+del+individuo+tiene+lugar+a+partir+de+un+proce

Dietrich, M., Klaus, C., & Klaus, L. (2001). MANUAL DE METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. PAIDOTRIBO.

- Dominguez, J. (23 de Enero de 2014). *Habilidades motrices básicas: los desplazamientos* . Obtenido de Educación física para educacion infantil y primaria : <http://maestroefcolegio.blogspot.com/2014/01/desplazamientos.html>
- Fernández, E., Monge, G., Solis, N., Rojas, G., Castro, E., & Ruiz, I. (2006). *Actividades de pensamiento crítico y creativo* . Costa Rica : Ministerio de Educación Pública San José, Costa Rica.
- Fernández, M. (2011). Análisis de los resultados del salto horizontal sin impulso entre varones y mujeres en una población escolar de 12 a 18 años de edad en Cádiz capital. *EFDeportes.com, Revista Digital*.
- Galera, A. (2001). *Manual de didáctica de la educación física*. Barcelona España: Paidós SAICF.
- Gamboa, L. (2012). *Tesis Inédita de grado: LA IMPLEMENTACION DEPORTIVA Y SU INCIDENCIA EN LA PRACTICA DE LA ACTIVIDAD FISICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE DEL CANTÓN PÍLLARO EN EL AÑO 2011-2012*. Quito: Universidad Técnica de Ambato.
- García, M., & Villanueva, R. (2012). *Organización de los Juegos Deportivos Multidisciplinarios*. Cuba: Editorial Deporte.
- Gómez, M. (2006). *Introducción a la metodología de la investigación científica*. Cordoba Argentina: Brujas.
- González, J., & Portolés, A. (2013). ACTIVIDAD FÍSICA EXTRAESCOLAR: RELACIONES CON LA MOTIVACIÓN EDUCATIVA, RENDIMIENTO ACADÉMICOY CONDUCTAS ASOCIADAS A LA SALUD. *REVISTA IBEROAMERICANA DE PSICOLOGÍA DEL EJERCICIO Y EL DEPORTE*, 51-65.
- González, J., Núñez, J., Álvarez, L., Roces, C., González, S., González, P., . . . Bernardo, A. (2003). Adaptabilidad y cohesión familiar, implicación parental en conductas. *Psicothema*, 471-477.
- Guillen, F. (2006). *Fisiología del ejercicio y el deporte*. Sevilla España: Wanceulen Editorial Deportivo.

- Gutiérrez, D. (2013). Revisión y propuestas de intervención sobre el Efecto de la Edad Relativa en los ámbitos educativo y deportivo. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 51-63.
- Herrera, M., Pacheco, M., Palomar, J., & Zavala, D. (2010). La Adicción a Facebook Relacionada con la Baja Autoestima, la Depresión y la Falta de Habilidades Sociales. *Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal*, 6-18.
- Izquierdo, E. (2004). *Investigación científica, métodos y diseños de investigación*. Loja Ecuador: MEC.
- Labrada, L. (2014). *Adios al infarto*. Estados Unidos: Diáspora.
- López, A., & López, J. (2012). *Educación Infantil. Las habilidades motrices básicas*. Buenos Aires: EFDeportes.
- Márquez, R. (2003). Actividad Física y Salud. En R. Márquez, *Actividad Física y Salud* (pág. 47). Diaz de Santos S.A.
- Martínez, E. (2003). Aplicaciones de la prueba de lanzamiento de balón medicinal, abdominales superiores y salto horizontal a pies juntos. Resultados y análisis estadístico en Educación Secundaria. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, vol. 3 (12), 223-241.
- Matsudo, S. (2012). Actividad Física: Pasaporte Para La Salud. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 209-217.
- Maureira, F., Díaz, I., Foos, P., Ibañez, C., Molina, D., Aravena, F., . . . Barra, M. (2014). RELACION DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESCOLARES DE SANTIAGO DE CHILE. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 43-50.
- Meneses, M., & Monge, M. d. (2001). El juego en los niños: enfoque teórico. *Educación*, vol. 25, núm. 2, 113-124.
- Mestre, J. (2004). *Estrategias de gestión deportiva local*. España: INDE Publicaciones.

- Minerva, C. (2002). El juego: una estrategia importante. *Educere*, vol. 6, núm. 19, 289-296.
- Moreno, J., & Cervelló, E. (2004). Influencia de la actitud del profesor en el pensamiento del alumno hacia la educación física. *Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal*, 33-51.
- Muñoz, C. (1998). *Cómo elaborar y asesorar una investigación de tesis*. México: Prentice Hall Hispanoamericana, S.A.
- Muñoz, D. (2008). El juego como actividad de enseñanza-aprendizaje en el área de Educación Física. *Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 126*.
- Namakforoosh. (2005). *Metodología de la investigación*. México: Limusa.
- Olivares, S. (2015). *El juego social como instrumento para el desarrollo de habilidades sociales en niños de tercer grado de primaria de la Institución Educativa San Juan Bautista de Catacaos - Piura. (Tesis de pregrado en Educación primaria)*. Piura: Facultad de Ciencias de la Educación.
- Organización Mundial de Salud (OMS). (2021). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Obtenido de La Actividad Física en los Jóvenes: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/#:~:text=Los%20ni%C3%B1os%20y%20j%C3%B3venes%20de%205%20a%2017%20a%C3%B1os%20invirtan,en%20su%20mayor%20parte%2C%20aer%C3%B3bica.
- Otálvaro, S. (2011). El juego en la dimensión infantil: aprendizaje e intersubjetividad. *Revista de Educación & Pensamiento*, 24-33.
- Piéron, M., & Ruiz, F. (2013). INLUENCIA DEL AMBITO FAMILIAR E IGUALES EN LOS HABITOS FISICO-DEPORTIVOS DE LOS JOVENES. *Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal*, 525-549.
- Pont, P. (2003). *Mantenerse en forma ejercicios para hacer en casa*. Barcelona España: Paidotribo.
- Prieto, M. (2011). Actividad Física y Salud. *Innovación y experiencias educativas*, 1-8.

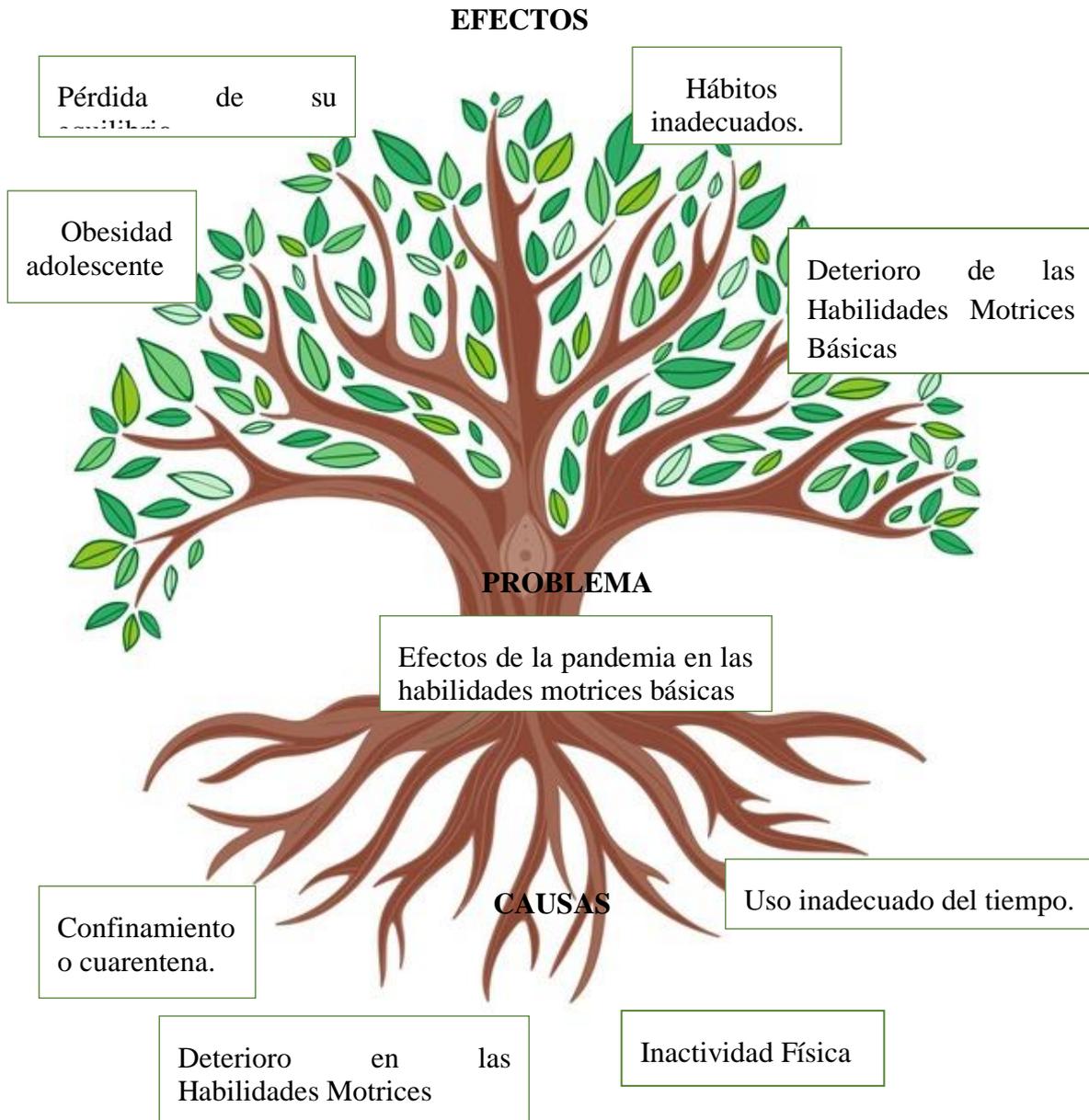
- Raga, J., & Rodríguez, R. (2001). Influencia de la práctica de deporte para la adquisición de habilidades sociales en los adolescentes. *Aula Abierta*, 29-45.
- Ramírez, E., & Fernández, C. (2015). Los giros en la etapa infantil. *Revista Currículum*, 28, 181-192.
- Ramos, R., Valdemoros, Á., Sanz, E., & Ponce, A. (2007). La influencia de los profesores sobre el ocio físico deportivo de los jóvenes: Percepción de los agentes educativos más cercanos a ellos. *Profesorado: Revista de currículum y formación de profesorado*, 2-18.
- Riera, J. (1995). Estrategia, táctica y técnica deportivas . *INEFC-Barcelona*, 45-56.
- Roa, S., Hernández, A., & Valero, A. (2019). Actividades físicas para desarrollar las habilidades motrices básicas en niños del programa Educa a tu Hijo. *Scielo* , 386-393.
- Rodríguez, M. (2010). La mejora del desarrollo motor a través de los lanzamientos y las recepciones. *Revista Digital - Buenos Aires - Año 15 - N° 145*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd145/desarrollo-motor-a-traves-de-lanzamientos-y-recepciones.htm>
- Roque, L. (2014). *Los juegos recreativos en las clases de educación física*. Quito Ecuador: Efedepportes.
- Ruiz, C. (2003). *Educación Física Volumen II*. Madrid España: Editorial MAD.
- s/a. (11 de Enero de 2011). *Giros y desplazamientos* . Obtenido de <http://habilidadesydestrezasmotrices.blogspot.com/>
- Sánchez, F. (1984). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Madrid: Gymnos.
- Sánchez, J., Castillo, S., & Hernández, B. (2020). El juego como representación del signo en niños y niñas preescolares: un enfoque sociocultural. *Educación Vol.44 N.2*, 331-347.

- Santos, M. (12 de Marzo de 2011). *Los giros: concepto y evolución en la educación física*. Obtenido de PaidereX: <http://revista.academiamaestre.es/2011/03/los-giros-concepto-y-evolucion-en-la-educacion-fisica-ejemplo-de-sesion/>
- Sarmiento, M. (2012). *Importancia de los juegos sensoriales en el desarrollo cognitivo, de los niños de pre-básica paralelo único del centro de desarrollo integral "Cristy", de la ciudad de Ambato*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato.
- Tamayo, M. (2004). *El proceso de investigación científica*. México: Limusa.
- Trujillo, F. (2010). Desarrollo de las habilidades básicas locomotoras. *Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - N° 142*.
- UNICEF. (26 de Noviembre de 2020). *Unicef para cada niño*. Obtenido de <https://www.unicef.org/ecuador/comunicados-prensa/unicef-presenta-comeaventuras-una-estrategia-1%C3%BAAdica-para-promover-h%C3%A1bitos>
- Ureña, N. (15 de Noviembre de 2008). *El equilibrio en la educación infantil y primaria*. Obtenido de Curso de promoción educativa: Psicomotricidad : https://www.um.es/desarrollopsicomotor/Nuria_002_files/003_02.pdf
- Vargas, B. (2006). Arquitectura corporal: pasiones deportivas e identificaciones estéticas. *Disparidades. Revista de Antropología*, 61(2), 59-77.
- Vilaró, M. (2014). *El desarrollo emocional a través del juego: Propuesta de intervención para alumnos del segundo ciclo de Educación Infantil*. Barcelona: Universidad Internacional de la Rioja.
- Villalobos, C., Rivera, J., Ramos, A., & Cervantes, M. (2020). Métodos de evaluación del equilibrio estático y dinámico en niños de 8 a 12 años. *RETOS. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 793-801.

ANEXOS

ANEXO N° 1 ÁRBOL DE PROBLEMAS

Árbol de problema



ANEXO N° 2 MATRIZ DE COHERENCIA

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿Cómo influye la aplicación de juegos recreativos en tiempos de pandemia para fortalecer las habilidades motrices básicas a estudiantes de los octavos años en la unidad educativa José miguel Leoro Vásquez?</p>	<p>Determinar cómo influyen los juegos recreativos en tiempos de pandemia para fortalecer las habilidades motrices básicas en estudiantes de Octavos en la Unidad Educativa José Miguel Leoro Vásquez.</p>
PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS ESPECIFICOS
<p>¿Qué tipos de juegos recreativos se aplican para fortalecer las habilidades motrices básicas?</p> <p>¿Cuál es el nivel de habilidades motrices básicas de los estudiantes de Octavos a través de la práctica de los juegos recreativos?</p> <p>¿Qué aspectos contiene el programa de juegos recreativos para fortalecer las habilidades motrices básicas en estudiantes de Octavos en la Unidad Educativa José Miguel Leoro Vásquez?</p> <p>¿Cómo los juegos recreativos ayudan en el fortalecimiento de las habilidades motrices?</p>	<p>Identificar los tipos de juegos recreativos que se utilizan para la mejora de las habilidades motrices básicas en los estudiantes de octavo año de educación básica superior.</p> <p>Valorar el nivel de desarrollo de las habilidades motrices básicas de los estudiantes de Octavos a través de la práctica de los juegos recreativos</p> <p>Aplicar un programa de juegos recreativos para fortalecer las habilidades motrices básicas en estudiantes de Octavos en la Unidad Educativa José Miguel Leoro Vásquez.</p> <p>Comprobar que las habilidades motrices básicas se fortalecen por medio de los juegos recreativos en los estudiantes de Octavos en la Unidad Educativa José Miguel Leoro Vásquez.</p>

ANEXO N° 3 MATRIZ DE CATEGORIAL

Concepto	Categoría	Dimensiones	Indicadores
Son actividades netamente lúdicas, practicadas en tiempo libre, en espacios abiertos o cerrados, su principal objetivo es el disfrute de los que lo realizan, tiene varios beneficios como el de liberar malas energías.	Juegos Recreativos	Juegos	Concepto
			Importancia
			Características
		Dimensión del juego	Cognitiva
			Social
			Afectivo emocional
			Cultural
		Clasificación de los juegos recreativos	sensorial
			Psicomotores
			Sensoriales
			Cognitivos
			Sociales
		Afectivo emcionales	
Son acciones generales o globales. Algunos ejemplos típicos son: correr, saltar, lanzar un objeto, agarrar algo... Dentro de las habilidades motrices básicas, se pueden diferenciar	Habilidades motrices básicas	Habilidades motrices básicas	Concepto
			Importancia
			Características
			Clasificación
		Locomoción	Caminar
			Correr
			Saltar
		Manipulación	Lanzar
			Atrapar
			Golpear
		Equilibrio	Pararse
			Baancearse
			Empinarse
		Desplazamientos	Cambio de posición del cuerpo en el espacio
		Giros	Eje longitudinal
			Eje transversal
			Eje sagital
		Lanzamientos	A diferentes distancias
		Recepciones	Atrapar o recoger el objeto
		Test de velocidad 40m	Test de velocidad 40m
Test salto sin impulso	Test salto sin impulso		
Test de lanzamiento	Test de lanzamiento		
Fundamentación legal	Constitución de la republica		
	Plan del Buen vivir		
	Código niñez adolescencia		

ANEXO N° 4 ENCUESTA



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

INSTITUTO DE POSGRADO UTN

INSTRUMENTO DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES

El presente cuestionario ha sido diseñado para Identificar los tipos de juegos recreativos que se utilizan para la mejorar las habilidades motrices básicas de los estudiantes de octavo año de educación básica superior.. Le solicitamos responder con toda sinceridad, ya que de su colaboración depende el éxito, para formular una propuesta de solución al problema planteado.

¿El espacio de su casa es apropiado para realizar juegos recreativos en tiempos de pandemia?

Si	No	A veces

¿Su profesor en las clases virtuales de Educación Física, le motiva para que practique juegos recreativos dentro y fuera de clases?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

¿Qué tipo de juegos recreativos le utiliza fuera de clases en estos tiempos de pandemia?

A las cogidas	Rayuela	La cuerda	Ninguna

¿Usted en sus tiempos libres realiza los juegos de rayuela y saltar la cuerda, con el objetivo de mejorar las habilidades motrices básicas?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

¿Usted en sus tiempos libres realizan juegos como, el de los países para desarrollar la habilidad de lanzar y agarrar la pelota?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

¿En su barrio usted practica rondas con sus amigos para desarrollar las habilidades de correr?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

¿Considera usted que los juegos recreativos ayudan al desarrollo de las habilidades motrices básicas?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

¿En las clases de Educación Física, su profesor cada que tiempo le evalúa las habilidades motrices básicas?

Al inicio del periodo	Al final del periodo	No realiza

¿Le gustaría contar con un manual de técnicas en base a juegos tradicionales para desarrollar la motricidad fina y gruesa de sus estudiantes?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXOS N° 5 TEST DE HABILIDADES MATRICES BÁSICAS

Test de velocidad 40 m

El objetivo de este test es medir la rapidez de locomoción partiendo de una velocidad inicial. Se desarrolla de la siguiente manera: La distancia a correr es de 60 m., al objeto de que los primeros 20 metros sean para desarrollar la velocidad inicial (no cronometrada) y los 40 metros sobrantes sean los que se regulen para su estimación. Las normas del test son: A 20 metros de la salida se ubica un colaborador con el brazo levantado, cuando el que se valora pasa por delante de él, lo baja y el cronometrador pone en marcha su reloj suspendiéndolo al sobrepasar la línea de llegada. El material a utilizarse es el cronómetro y terreno apropiado (Carvajal & Vallejo, 2012, pág. 42).

Test de salto sin impulso

La fuerza explosiva de las piernas muestra magnas diferencias entre los grupos de varones y los de las mujeres. El dimorfismo sexual está muy marcado ya a estas edades de 11 a 12 años. La potencia de salto se corresponde claramente con la fuerza muscular, pero también con elementos de constitución corporal e inclusive con factores de proporción, en particular la longitud de las extremidades inferiores en correspondencia con la estatura.

La causa de la diferencia de fuerza muscular entre el hombre y la mujer es la presencia, en concentración más elevada, de la hormona sexual masculina, testosterona, que tiene un alto poder anabólico en la construcción de proteínas. El componente transversal del músculo de la mujer es, como promedio, el 75 % de la del individuo. Aun cuando la sección transversal de la musculatura sea igual que la del hombre, la fuerza muscular de la mujer es menor, debido al hecho de que la diferencia provocada por el sistema hormonal implica un reparto desemejante de la simetría de tejidos: el porcentaje de tejidos adiposos en la mujer es usualmente el doble que en el hombre, la fuerza muscular de la mujer adulta es cerca de los dos tercios de la del hombre (Fernández M. , 2011).

Para la ejecución de este test el material preciso es una cinta métrica, tiza o adhesivo para marcar la línea de salto. Los pasos para realizar el test son los siguientes: el educando se

situará de pie, detrás de la línea marcada, con los pies levemente separados, en la fase previa al salto, podrá mecer los brazos y arquear las piernas, con el fin de conseguir un mayor impulso, el arranque del salto deberá ejecutarse con ambos pies y caer de igual forma en el suelo, conservándose en esa posición, la medición se efectuará desde la línea a la parte corporal más cercana que esté en relación con el suelo.

Test de lanzamiento

Las pruebas de lanzamiento son una de las pruebas más manipuladas para experimentar la fuerza del atleta, pues al arrojar un elemento pesado es ineludible una fuerza explosiva, por lo general estas constituyen un solo movimiento, pues a discrepancia de otras pruebas, esta no busca medir la resistencia, sino que busca medir la fuerza, el test de lanzamiento de balón medicinal es una prueba que busca medir la fuerza explosiva de quien lo ejecuta, es una prueba muy aplicada a educandos en edad de desarrollo y en entrenamiento físico, con el propósito de medir las destrezas motoras; también es aplicada a atletas ejercitados para medir los avances de su constitución y fuerza mecánica.

El objetivo de este test es evaluar o estimar la fuerza explosiva de los músculos extensores del miembro superior, tronco y miembro inferior. Los pasos para ejecutar este test son los siguientes: tras la línea, con los pies a la misma anchura de los hombros y ligeramente separados y el balón sujeto con ambas manos por detrás de la cabeza, flexionar levemente las piernas y arquear el tronco hacia atrás para lanzar con mayor fuerza. Lanzar el balón con ambas manos a la vez por encima de la cabeza (Martínez, 2003, pág. 231).

Es de esta forma el test de lanzamiento mide la fuerza a través del trayecto, pues mientras más lejos el balón medicinal llegue, mayor es la fuerza del tren superior del que lo ejecuta.

CERTIFICADO DE APLICAR TEST Y ENCUESTA



UNIDAD EDUCATIVA
"JOSÉ MIGUEL LEORO VÁSQUEZ"
en Antonio de Ibarra- Imbabura Calle Ramón Teanga - Teléfono: 2 932 480

San Antonio, 21 de Septiembre del 2020

Lic. Anita Garrido

RECTORA UNIDAD EDUCATIVA JOSE MIGUEL LEORO VASQUEZ

Presente,-

A tiempo de saludarle y desearle el mayor de los éxitos en las actividades que desempeña, por medio de la presente solicito a Usted se me autorice la aplicación de los test físicos y encuestas para la investigación de mi tesis de Maestría en Actividad Física cohorte 2 y siendo estudiante de postgrado de la Universidad Técnica del Norte, a los estudiantes de Octavos años de Educación Básica Superior debido a mi tema: "APLICACIÓN DE JUEGOS RECREATIVOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA PARA FORTALECER LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS A ESTUDIANTES DE LOS OCTAVOS AÑOS EN LA UNIDAD EDUCATIVA JOSE MIGUEL LEORO VASQUEZ", estos test serán tomados en cada domicilio con todas las medidas de bioseguridad.

Se lleva un documento como verificador con la respectiva autorización de los Padres, Madres de Familia y representantes que adjunto para su revisión.

Esperando que usted acepte mi solicitud le anticipo mis debidos agradecimientos.

Atentamente

Lic. Juan Francisco Vasquez Farinango

DOCENTE – MATESTRANTE UTN

Lic. Juan Francisco Vasquez Farinango
MATESTRANTE UTN



PERMISOS DE LOS PADRES DE FAMILIA
OCTAVO AÑO DE EDUCACION BASICA PARALELO "A"

COMUNICADO

El motivo de este documento es para pedir o solicitar el permiso respectivo para visitar el domicilio para tomarle 3 test físicos deportivos al Sr. O Srta. Estudiante de este curso a partir del 16 de noviembre del 2020 desde las 7 de la mañana y así dar cumplimiento al proyecto de investigación deportiva y por favor adjuntar la dirección exacta:

Nro.	NOMBRE DEL ESTUDIANTE	DIRECCION DEL DOMICILIO	FIRMA
1	ANDRADE GALLEGOS JUAN CARLOS	Barrio Moras	
2	ANRRANGO VASQUEZ MARCOS RAUL	Tanguarín imbabura y gerónimo Borjaider.	
3	BELTRAN LOPEZ ANTHONY JOEL	Ciudadela Jesse Tobar	
4	CACUANGO TEANGA AMANDA LIZBETH	punto frente a la tienda. poca huaca	
5	CERON PEÑAFIEL JOSELYN ANAHI	atrás hosteria. Charlani. invernadero derecha.	

Activar W
Ve a Configu

OCTAVO AÑO DE EDUCACION BASICA PARALELO "B"

El motivo de este documento es para pedir o solicitar el permiso respectivo para visitar el domicilio para tomarle 3 test físicos deportivos al Sr. O Srta. Estudiante de este curso a partir del 16 de noviembre del 2020 desde las 7 de la mañana y así dar cumplimiento al proyecto de investigación deportiva y por favor adjuntar la dirección exacta:

CURSO: OCTAVO "B"

Nro.	NOMBRE DEL ESTUDIANTE	DIRECCION DEL DOMICILIO	FIRMA
1	AREVALO LOMAS JORDAN EDUARDO	Bellavista Alto 0999581376	
2	CAIZA TUQUERRES ERICK DAVID	Bellavista alto 0968383072	
3	COLLAGUAZO JARAMILLO ALEXIS XAVIER	San la Chaca	
4	CUAMACAS CHAVEZ LEONARDO DAVID	Barrio Moras, estadio Moras.	
5	ERAZO MOREIRA JEFFERSON ISRAEL	Tanguarín	
6	FARINANGO SIZA SARA LIBBETH	San Vicente entrada pucahuaco	

Activa
Ve a Co

OCTAVO AÑO DE EDUCACION BASICA PARALELO "C"

El motivo de este documento es para pedir o solicitar el permiso respectivo para visitar el domicilio para tomarle 3 test físicos deportivos al Sr. O Srta. Estudiante de este curso a partir del 16 de noviembre del 2020 desde las 7 de la mañana y así dar cumplimiento al proyecto de Investigación deportiva y por favor adjuntar la dirección exacta:

8^o C

CURSO: OCTAVO "C"

Nro.	NOMBRE DEL ESTUDIANTE	DIRECCION DEL DOMICILIO	FIRMA
1	ARMAS VACA DIEGO ALEJANDRO	Barrio los sales	
2	CAICEDO TITUAÑA ROSA DANIELA	Tanguarin	
3	CAMUENDO YANEZ OSMAR JOSUE	Barrio Occidental	
4	FARINANGO FLORES DIEGO ALEJANDRO	Gustavo Pareja	
5			
6	IBADANGO TEANGA LUIS ANDRES	Parahoycos Rabahoycos	

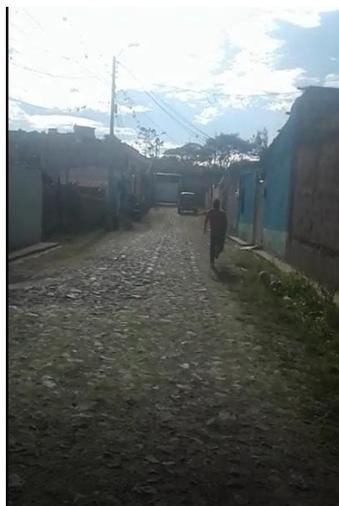
6 punto

Activar
Ve a Conf

FOTOGRAFIAS

TEST FISICOS

VELOCIDAD 60M	LANZAMIENTO PELOTA	SALTO A PIE FIRME
---------------	--------------------	-------------------



JUEGOS

