



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“LA MOTRICIDAD GRUESA Y SU INCIDENCIA EN LAS CAPACIDADES MOTORAS DE LAS NIÑAS Y NIÑOS DE SEGUNDO Y TERCERAÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA SARANCE DE LA CIUDAD DE OTAVALO EN EL AÑO LECTIVO 2011-2012”.

Trabajo de grado previo a la obtención del título de licenciado en la especialidad de Educación Física

AUTORES:

Amaguaña Cepeda Luis Edmundo
Guevara Félix Guido Leonardo

DIRECTOR:

Dr. Manuel Chiriboga

Ibarra, 2014

DECLARACIÓN

Nosotros, AMAGUAÑA CEPEDA LUIS EDMUNDO cc 1002805396 y GUEVARA FÉLIX GUIDO LEONARDO cc 1003303763, declaramos bajo juramento que el trabajo de grado aquí escrito y desarrollado es de nuestra autoría, que no ha sido previamente presentado para ninguna materia, trabajo, ni calificación profesional; y que hemos consultado las referencias bibliográficas que se incluyen en este documento.

Firma



Amaguaña Cepeda Luis Edmundo
C.C. 1002805396



Guevara Félix Guido Leonardo
C.C. 1003303763


Dr. Manuel Chiriboga
TUTOR

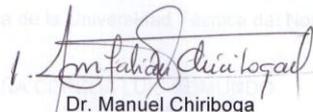
CERTIFICACIÓN

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIA Y TECNOLOGÍA

En mi calidad de Director del trabajo de grado presentado por los egresados AMAGUÑA CEPEDA LUIS EDMUNDO cc 1002805396 y GUEVARA FÉLIX GUIDO LEONARDO cc 1003303763, para optar por el grado de Licenciados en Educación Física.

Considero que el presente trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte de tribunal examinado que se designe.

En la ciudad de Ibarra a los 29 de Agosto de 2014.


Dr. Manuel Chiriboga

TUTOR

Nombre: GUEVARA FÉLIX GUIDO LEONARDO

Cédula: C.C. 1003303763

Ibarra, a los 29 de Agosto de 2014.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA
CESIÓN DE DERECHOS

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Nosotros, AMAGUAÑA CEPEDA LUIS EDMUNDO ci: 1002805396 y GUEVARA FÉLIX GUIDO LEONARDO cc 1003303763, manifestamos nuestra voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autores del trabajo de grado denominado: "LA MOTRICIDAD GRUESA Y SU INCIDENCIA EN LAS CAPACIDADES MOTORAS DE LAS NIÑAS Y NIÑOS DE SEGUNDO Y TERCER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA SARANCE DE LA CIUDAD DE OTAVALO EN EL AÑO LECTIVO 2011-2012", en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En nuestra condición de autores nos reservamos los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribimos este documento en el momento que hacemos la entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Nombre: AMAGUAÑA CEPEDA LUIS EDMUNDO
Cédula: C.C. 1002805396

Nombre: GUEVARA FÉLIX GUIDO LEONARDO
Cédula: C.C. 1003303763

Ibarra, a los 29 de Agosto de 2014.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y
TECNOLOGÍA

BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

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

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

AUTORES:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1002805396		
APELLIDOS Y NOMBRES:	AMAGUAÑA CEPEDA LUIS EDMUNDO		
DIRECCIÓN:	Otavalo Barrio Fuente De Punyaro		
EMAIL:	podridin@yahoo.es		
TELÉFONO FIJO:	062924317	TELÉFONO MÓVIL:	0967505729
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1003303763		
APELLIDOS Y NOMBRES:	GUEVARA FÉLIX GUIDO LEONARDO		
DIRECCIÓN:	Atuntaqui 2 de Marzo y Bolívar		
EMAIL:	glgf_peloyas10@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	062907452	TELÉFONO MÓVIL:	0987029123
DATOS DE LA OBRA			
TÍTULO:	LA MOTRICIDAD GRUESA Y SU INCIDENCIA EN LAS CAPACIDADES MOTORAS DE LAS NIÑAS Y NIÑOS DE SEGUNDO Y TERCER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA SARANCE DE LA CIUDAD DE OTAVALO EN EL AÑO LECTIVO 2011-2012.		
AUTORES	AMAGUAÑA CEPEDA LUIS EDMUNDO GUEVARA FÉLIX GUIDO LEONARDO		
FECHA:	2014-08-29		

SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	PREGRADO <input checked="" type="checkbox"/> POSGRADO <input type="checkbox"/>
TITULO POR EL QUE OPTA:	LICENCIATURA DE DOCENCIA EN EDUCACIÓN ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA
ASESOR /DIRECTOR:	Dr. Manuel Chiriboga

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

AMAGUAÑA CEPEDA LUIS EDMUNDO cc 1002805396y GUEVARA FÉLIX GUIDO LEONARDO cc 1003303763, en calidad de autores y titulares de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hacemos entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizamos a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

Las autores manifiestan 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 la titular de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 29 días del mes de Agosto de 2014

LAS AUTORES:

(Firma)

Amaguaña Cepeda Luis Edmundo
C.C. 1002805396

(Firma)

Guevara Félix Guido Leonardo
c.c. 1003303763

ACEPTACIÓN:

Nombre:

Cargo: JEFE DE BIBLIOTECA

Facultado por resolución de Consejo Universitario

DEDICATORIA

A dios por darme la salud cada día; a mi padre (+) que siempre estuvo conmigo en los momentos difíciles al igual que mi mama siempre estuvo apoyándome en mis estudios y decisiones q tome día a día, a mis hermanos y sobrinos que son el porqué de seguir adelante a todos ellos gracias x su apoyo para poder culminar este trabajo y etapa de mi vida estudiantil.

GUIDO GUEVARA

Primera mente a dios que siempre me acompaña a mis queridos y amados padres por guiarme siempre por el buen camino y apoyarme en mis mejores y malos momentos de mi vida que son los q me dieron el apoyo para la culminación de este trabajo

LUIS AMAGUAÑA

Luis Edmundo
Guido Leonardo

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a nuestra amada Universidad Técnica del Norte, a la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología (FECYT), a la carrera de Licenciatura en Educación Física, que de sus aulas llevamos los mejores recuerdos; a nuestro director de tesis que nos brinda la ayuda necesaria en nuestro trabajo de obtención del título, a las institución que nos abrió sus puertas y nos brindó todo el apoyo para realizar esta investigación Escuela “Sarance” a nuestros incomparables maestros que con paciencia y exigencias nos capacitaron para en el futuro ponernos al servicio de la verdad y la justicia siendo de gran ayuda para el pueblo Ecuatoriano.

Luis Edmundo
Guido Leonardo

RESUMEN

El presente Trabajo de Grado, tuvo como objeto el mejoramiento de la motricidad gruesa y las capacidades motoras de los niños y niñas de la Escuela "SARANCE". Para llegar a este propósito, se tiene como base el estudio de las capacidades motoras deficientes y el bajo nivel de la motricidad gruesa en las niñas y niños. En el marco teórico se sustentó en bibliografía nacional como internacional, tomando como referencia aportes científicos y así poder aplicarlo en la propuesta investigada. En lo que se refiere a la metodología aplicada para este estudio de las capacidades motoras deficientes y el bajo nivel de motricidad gruesa, se realizó una investigación de campo por ser práctica, donde participaran y beneficiaran a las niñas y niños de la Escuela "SARANCE" Se realizó encuesta a los profesores y ficha de observación de las capacidades motoras y motricidad gruesa de las niñas y niños. Ha generado interés realizar esta investigación partiendo con el objetivo primordial de ofrecer una propuesta basada en un programa de actividades lúdicas para el mejoramiento de la motricidad gruesa y las capacidades motoras de las niñas y niños de la Escuela "SARANCE", con una orientación pedagógica, didáctica y metodológica. El estudio y análisis se realizó con anexos consta encuesta, ficha de observación, árbol de problemas, matriz de coherencia, certificaciones.

SUMMARY

This work Grado, had as its object the improvement of gross motor skills and motor skills of children in the "SARANCE" School. To reach this purpose, is based on the study of poor motor skills and low levels of gross motor skills in children. The theoretical framework was based on national and international literature, taking as reference scientific contributions and thus can be applied in the proposed investigation. As regards the methodology used for this study of poor motor skills and low levels of gross motor, a field investigation was carried out be practical where to participate and benefit the children of the School "SARANCE" teachers survey was performed and recorded on an observation of motor skills and gross motor skills of children. It has generated interest this research starting with the primary objective of providing a proposal based on a program of leisure to improve gross motor skills and motor skills of children from the "SARANCE" School with an educational activity, didactic and methodological. The study and analysis was performed with annexes consisting survey, observation sheet, tree problems, matrix consistency certifications.

ÍNDICE

PORTADA.....	i
DECLARACIÓN.....	¡Error! Marcador no definido.
CERTIFICACIÓN.....	ii
CESIÓN DE DERECHOS.....	¡Error! Marcador no definido.
DEDICATORIA.....	vii
AGRADECIMIENTO.....	viii
RESUMEN.....	ix
ÍNDICE.....	x
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I.....	1
1 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1 Antecedentes.....	1
1.2 Planteamiento del problema.....	2
1.3 Formulación del problema.....	4
1.4 Delimitación.....	4
1.4.1 Delimitación de las Unidades de Observación.....	4
1.4.2 Delimitación Espacial.....	4
1.4.3 Delimitación Temporal.....	5
1.5 Objetivos.....	5
1.5.1 Objetivo General.....	5
1.5.2 Objetivos Específicos.....	5
1.6 Justificación.....	5
1.7 Factibilidad.....	6
CAPÍTULO II.....	8
2 MARCO TEÓRICO.....	8
2.1 Fundamentación teórica.....	8
2.1.1 Fundamentos Epistemológicos.....	8
2.1.2 Fundamentos Sociológicos.....	9
2.1.3 Fundamentos Psicológicos.....	12
2.1.4 Fundamentos Pedagógicos.....	13

2.1.5	La motricidad	15
2.1.5.1	Desarrollo motor hasta los ocho años	16
2.1.5.2	Tipos de motricidad	18
2.1.6	Motricidad pedagógica	23
2.1.6.1	La motricidad en la edad escolar	24
2.1.6.2	Desarrollo de capacidades motoras	26
2.1.7	Capacidades motrices básicas	27
2.1.7.1	Capacidades físicas básicas	31
2.1.7.2	Fuerza, resistencia y velocidad	32
2.1.8	Evolución y factores que influyen en su desarrollo	53
2.2	Posicionamiento Teórico Personal.....	56
2.3	Interrogantes de la Investigación	58
2.4	Matriz categorial.....	59
CAPÍTULO III		60
3	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	60
3.1	Tipo de investigación	60
3.1.1	Investigación de campo	60
3.1.2	Investigación documental	61
3.2	Métodos	61
3.2.1	Métodos empíricos	61
3.2.2	Métodos teóricos	62
3.3	Técnicas e Instrumentos	63
3.4	Población	63
CAPITULO IV.....		65
4	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	65
4.1	Ficha de observación aplicada al segundo año de EGB paralelo “A”	65
4.2	Ficha de observación aplicada al segundo año de EGB paralelo “B”	75
4.3	Ficha de observación aplicada al Tercer año de EGB paralelo “A”	85
4.4	Ficha de observación aplicada al tercer año de EGB paralelo “B”	95
4.5	Prueba de velocidad y fuerza.....	105
CAPÍTULO V		107
5	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	107
Conclusiones.....		107

Recomendaciones	108
CAPÍTULO VI.....	110
6 PROPUESTA	110
6.1 Título	110
6.2 Justificación e importancia.....	110
6.3 Fundamentación.....	111
6.4 Objetivos.....	112
6.4.1 Objetivo general	112
6.4.2 6Objetivos específicos	112
6.5 Ubicación sectorial	112
6.6 Desarrollo de la propuesta.....	113
6.6.1 Patrones de movimiento fundamentales	115
6.6.2 Actividades para desarrollar la coordinación	121
6.6.2.1 Juego N° 1: Pelota Zig- Zag.....	123
6.6.2.2 Juego N° 2: Lateralidad y ritmo.....	128
6.6.2.3 Juego N° 3 Meter un goool	134
6.6.2.4 Juego N° 4: El espejo y la marioneta	138
6.6.2.5 Juego N° 5: Líneas, pasarela y obstáculos	143
6.7 Impactos.....	148
6.7.1 Impacto Social.....	148
6.7.2 Impacto Educativo	148
6.7.3 Impacto Actitudinal	149
6.8 Difusión.....	149
7 BIBLIOGRAFÍA.....	150
ANEXOS.....	152
Anexo N° 1 Formato de la ficha de observación	153
Anexo N° 3 Árbol de problemas	154
Anexo N° 4 Matriz de coherencia.....	155

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1 Población según año y paralelo.....	64
Tabla N° 2 Salta en el sitio con los pies separados.....	65
Tabla N° 3 Salta en el sitio con los pies juntos.....	66
Tabla N° 4 Lanza correctamente con la mano derecha.....	67
Tabla N° 5 Lanza correctamente con la mano izquierda.....	68
Tabla N° 6 Se mantiene sobre un pie durante un tiempo determinado	69
Tabla N° 7 Sube y baja escaleras apoyado de una sola mano.....	70
Tabla N° 8 Salta sobre un solo pie.....	71
Tabla N° 9 Camina empinado en punta de pie.....	72
Tabla N° 10 Realiza tres o más saltos en un solo pie.....	73
Tabla N° 11 Salta un obstáculo.....	74
Tabla N° 12 Salta en el sitio con los pies separados.....	75
Tabla N° 13 Salta en el sitio con los pies juntos.....	76
Tabla N° 14 Lanza correctamente con la mano derecha.....	77
Tabla N° 15 Lanza correctamente con la mano izquierda.....	78
Tabla N° 16 Se mantiene sobre un pie durante un tiempo determinado ..	79
Tabla N° 17 Sube y baja escaleras apoyado de una sola mano.....	80
Tabla N° 18 Salta sobre un solo pie.....	81
Tabla N° 19 Camina empinado en punta de pie.....	82
Tabla N° 20 Realiza tres o más saltos en un solo pie.....	83
Tabla N° 21 Salta un obstáculo.....	84
Tabla N° 22 Salta en el sitio con los pies separados.....	85
Tabla N° 23 Salta en el sitio con los pies juntos.....	86
Tabla N° 24 Lanza correctamente con la mano derecha.....	87
Tabla N° 25 Lanza correctamente con la mano izquierda.....	88
Tabla N° 26 Se mantiene sobre un pie durante un tiempo determinado ..	89
Tabla N° 27 Sube y baja escaleras apoyado de una sola mano.....	90
Tabla N° 28 Salta sobre un solo pie.....	91
Tabla N° 29 Camina empinado en punta de pie.....	92
Tabla N° 30 Realiza tres o más saltos en un solo pie.....	93

Tabla N° 31 Salta un obstáculo.....	94
Tabla N° 32 Salta en el sitio con los pies separados	95
Tabla N° 33 Salta en el sitio con los pies juntos	96
Tabla N° 34 Lanza correctamente con la mano derecha	97
Tabla N° 35 Lanza correctamente con la mano izquierda.....	98
Tabla N° 36 Se mantiene sobre un pie durante un tiempo determinado..	99
Tabla N° 37 Sube y baja escaleras apoyado de una sola mano.....	100
Tabla N° 38 Salta sobre un solo pie.....	101
Tabla N° 39 Camina empinado en punta de pie	102
Tabla N° 40 Realiza tres o más saltos en un solo pie.....	103
Tabla N° 41 Salta un obstáculo.....	104
Tabla N° 42 Prueba de velocidad y fuerza.....	105
Tabla N° 43 Indicadores de resistencia	106
Tabla N° 44 Características y ejemplos de los movimientos fundamentales locomotores	116
Tabla N° 45 Características y ejemplos de movimientos fundamentales no locomotores	119

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1 Salta en el sitio con los pies separados	65
Gráfico N° 2 Salta en el sitio con los pies juntos	66
Gráfico N° 3 Lanza correctamente con la mano derecha	67
Gráfico N° 4 Lanza correctamente con la mano izquierda	68
Gráfico N° 5 Se mantiene sobre un pie durante un tiempo determinado..	69
Gráfico N° 6 Sube y baja escaleras apoyado de una sola mano.....	70
Gráfico N° 7 Salta sobre un solo pie.....	71
Gráfico N° 8 Camina empinado en punta de pie	72
Gráfico N° 9 Realiza tres o más saltos en un solo pie.....	73
Gráfico N° 10 Salta un obstáculo	74
Gráfico N° 11 Salta en el sitio con los pies separados	75
Gráfico N° 12 Salta en el sitio con los pies juntos	76
Gráfico N° 13 Lanza correctamente con la mano derecha	77
Gráfico N° 14 Lanza correctamente con la mano izquierda	78
Gráfico N° 15 Se mantiene sobre un pie durante un tiempo determinado	79
Gráfico N° 16 Sube y baja escaleras apoyado de una sola mano.....	80
Gráfico N° 17 Salta sobre un solo pie.....	81
Gráfico N° 18 Camina empinado en punta de pie	82
Gráfico N° 19 Realiza tres o más saltos en un solo pie.....	83
Gráfico N° 20 Salta un obstáculo	84
Gráfico N° 21 Salta en el sitio con los pies separados	85
Gráfico N° 22 Salta en el sitio con los pies juntos	86
Gráfico N° 23 Lanza correctamente con la mano derecha	87
Gráfico N° 24 Lanza correctamente con la mano izquierda	88
Gráfico N° 25 Se mantiene sobre un pie durante un tiempo determinado	89
Gráfico N° 26 Sube y baja escaleras apoyado de una sola mano.....	90
Gráfico N° 27 Salta sobre un solo pie.....	91
Gráfico N° 28 Camina empinado en punta de pie	92
Gráfico N° 29 Realiza tres o más saltos en un solo pie.....	93
Gráfico N° 30 Salta un obstáculo	94
Gráfico N° 31 Salta en el sitio con los pies separados	95

Gráfico N° 32 Salta en el sitio con los pies juntos.....	96
Gráfico N° 33 Lanza correctamente con la mano derecha.....	97
Gráfico N° 34 Lanza correctamente con la mano izquierda.....	98
Gráfico N° 35 Se mantiene sobre un pie durante un tiempo determinado	99
Gráfico N° 36 Sube y baja escaleras apoyado de una sola mano	100
Gráfico N° 37 Salta sobre un solo pie	101
Gráfico N° 38 Camina empinado en punta de pie.....	102
Gráfico N° 39 Realiza tres o más saltos en un solo pie	103
Gráfico N° 40 Salta un obstáculo	104
Gráfico N° 41 Prueba de velocidad y fuerza	105
Gráfico N° 42 Prueba de resistencia.....	106

INTRODUCCIÓN

El desarrollo motor comprende los movimientos de las estructuras corporales; el niño logra paulatinamente independencia debido en parte a sus habilidades motrices; se ha considerado que la coordinación motriz es hasta cierto punto un fenómeno físico; sin embargo, factores psicológicos determinan su motivación y dirección, aspectos que se tratan en la presente investigación que tuvo como objeto el estudio de la motricidad gruesa y las capacidades motoras de los niños y niñas de la Escuela "SARANCE", trabajo que se divide en seis capítulos, que se describen a continuación:

En el primer capítulo menciona el problema de investigación, los antecedentes de las niñas y niños de la Escuela "SARANCE", formulación del problema, delimitación del problema, delimitaciones de las unidades de observación, delimitación espacial, delimitación temporal, objetivos y la justificación del problema.

El segundo capítulo que presenta el marco teórico que contiene toda la fundamentación teórica, posición personal y matriz categorial.

En el tercer capítulo se encuentra la metodología utilizada en la investigación, métodos, tipos de investigación, técnicas, población, muestra.

El cuarto capítulo se refiere al análisis e interpretación de resultados.

El quinto capítulo contiene las conclusiones y recomendaciones del presente trabajo.

El sexto capítulo contiene la propuesta alternativa que se refiere a la elaboración de un programa de actividades lúdicas para el mejoramiento

de la motricidad gruesa y las capacidades motoras de las niñas y niños de la Escuela "SARANCE".

Para finalizar como anexos consta encuesta, ficha de observación, árbol de problemas, matriz de coherencia, certificaciones.

CAPÍTULO I

1 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Antecedentes

Los primeros años de vida del niño, desde el nacimiento hasta el término de la educación primaria, ponen los cimientos para un crecimiento saludable y armonioso del niño, procesos en los cuales se van generando ajustes en cuanto a la adquisición de nociones, destrezas y conocimientos, procesos en los cuales el desarrollo motor desempeña una función importante. Se trata de un período marcado por un rápido crecimiento y por cambios que se ven influenciados por su entorno; estas influencias pueden ser positivas o negativas, determinando en gran medida cómo será el futuro adulto, las futuras generaciones y la sociedad.

El Ministerio de Educación ha emitido reformas en el ámbito curricular en las que se incluyen actividades lúdicas y recreativas para niños y niñas escolares, estos no son de conocimiento general de los maestros y si lo conocen no le dan el espacio ni la suficiente importancia a estas actividades y omiten estas por otras específicas de aula perjudicando a los escolares en su desarrollo motor. Frente a esta problemática una vez encuadrados en esta realidad educativa de la Escuela "SARANCE" nace una serie de inquietudes sobre la pertinencia y consistencia en la práctica de actividades para mejorar la motricidad gruesa en los niños de segundo y tercer año de Educación General Básica.

Comprendiendo la importancia que tiene el desarrollo motor en el nivel pre escolar por encontrarse en el estado elemental y en la fase del

desarrollo de las destrezas básicas y coordinativas que perfeccionan y aumentan las posibilidades de movimiento y la profundización del conocimiento de la conducta motriz como organización significativa de comportamiento humano y el de asumir actitudes, valores, y normas. Es necesaria esta investigación para el respectivo análisis de la estructura de la programación de las actividades de motricidad gruesa para un desarrollo armónico.

Por lo tanto el gobierno debe preocuparse por la educación integral de los niños y niñas especialmente en edades tempranas, ya que es durante la edad preescolar donde el conocimiento de que las estructuras biofisiológicas y psíquicas se encuentran en proceso de conformación, unido a la consideración de la plasticidad del cerebro humano, y a la existencia de los periodos sensitivos del desarrollo, conducen, por su extraordinaria importancia y repercusión en la ontogénesis del individuo, a la concepción de la necesidad de estimular estas condiciones del psiquismo humano en los periodos sensitivos adecuados, para formar unos buenos seres humanos.

1.2 Planteamiento del problema

El desarrollo psicomotor en los primeros años de vida está caracterizado por la paulatina adquisición de una gran variedad de habilidades motrices la motricidad gruesa, cuya automatización y perfeccionamiento facilitan la adaptación a nuevas experiencias constituyendo también las bases fundamentales para el logro de habilidades superiores y más refinadas en los siguientes años de vida.

Conforme va desarrollando las habilidades motrices el niño y niña amplía las oportunidades de explorar el mundo que los rodea, lo que les lleva a estructurar sus aprendizajes, es decir que la acción y el movimiento son los cimientos para el desarrollo de la palabra y la razón.

La falta de motivación por parte del docente a los estudiantes provoca en los niños poco interés para la ejecución y aprendizaje de los diferentes ejercicios los cuales presentan poca atención a las instrucciones emitidas por el facilitador ya que no se realiza una planificación adecuada para cumplir con la distribución horaria semanal al impartir su clase.

Una deficiente programación de actividad motriz por parte del docente y la ineficacia en la coordinación institución, afecta la motivación en el educando y el poco interés que le dan a la educación física disminuyen la posibilidad del movimiento normal de los niños dentro de su vida diaria repercutiendo en un futuro su desarrollo armónico.

Este modelo de programación es del desconocimiento general de los docentes, en el caso de quienes si tienen conocimiento sobre estos aspectos de programación, no brindan la debida importancia en la planificación de aula, lo que no favorece un adecuado proceso metodológico en la actividad física y recreativa, perjudicando a los niños en su desarrollo motriz.

El desconocimiento por parte del docente sobre la importancia de la metodología de desarrollo motor, provoca un deficiente desarrollo del niño por lo cual se pretende sugerir que los educadores tengan los conocimientos fundamentales o básicos adecuados, para llevar a cabo actividades propias de la motricidad gruesa ya que las intervenciones educativas que el niño reciba dependerá el enriquecimiento o un desfase en su desarrollo y aprendizaje motor.

Entre las dificultades, además se observa que se cuenta con escaso material didáctico que en la actualidad se ofrece en las entidades educativas no favorece a los niños ni al profesor para elaborar una clase de aprendizaje participativo con lo cual los niños no se sienten en el ambiente adecuado para realizar las actividades con su participación activa que cada docente pretende.

Las escasas oportunidades de capacitación docente sobre la didáctica de la actividad física y de manera especial con niños de Educación General Básica etapa inicial, lo que genera desconocimiento y desactualización sobre métodos para desarrollar la clase se debe a la deficiente capacitación, por lo cual el docente deberá tener una gran variedad de implementos y ejercicios para desarrollar con éxito su clase impartida y así lograr que los niños se desenvuelvan con mayor facilidad por que la falta de estos provocan que el niño desarrolle poca creatividad para realizar o desarrollar problemas de acuerdo a su edad.

1.3 Formulación del problema

¿Cuál es el nivel de motricidad gruesa y de qué manera incide en el desarrollo de las capacidades motoras de las niñas y niños de segundo y tercer año de educación básica de la escuela “Sarance” de la ciudad de Otavalo en el año lectivo 2011-2012?

1.4 Delimitación

1.4.1 Delimitación de las Unidades de Observación

Las 136 niñas y 24 niños de segundo y tercer año de educación básica de la escuela “Sarance” de la ciudad de Otavalo en el año lectivo 2011-2012.

1.4.2 Delimitación Espacial

Esta investigación fue realizada en la escuela “Sarance” de la ciudad de Otavalo en el presente año lectivo.

1.4.3 Delimitación Temporal

La investigación se desarrolló durante el periodo octubre 2011 a julio 2012.

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo General

Establecer el nivel de motricidad gruesa y de qué manera incide en el desarrollo de las capacidades motoras de las niñas y niños de segundo y tercer año de educación básica de la escuela “Sarance” de la ciudad de Otavalo.

1.5.2 Objetivos Específicos

- Determinar los fundamentos teóricos sobre el desarrollo de la motricidad gruesa y el desarrollo de capacidades motoras en niños de seis a ocho años.
- Identificar el desarrollo de capacidades motoras de las niñas y niños de segundo y tercer año de Educación General Básica de la escuela “Sarance”.
- Elaborar una propuesta sobre el desarrollo de motricidad gruesa y capacidades motoras en niños de segundo y tercer año de EGB.

1.6 Justificación

Este trabajo de grado tiene la intención de desarrollar las capacidades motoras a través de la motricidad gruesa, en las niñas y niños de la Escuela “Sarance”.

En una sociedad como la actual, caracterizada por la necesidad de ir acorde a los adelantos de la ciencia y tecnología, resulta una verdadera exigencia para el profesional de la educación física, una actitud de constante actualización y capacitación intelectual. Esto implica una actitud abierta a los cambios y transformaciones para acoger los medios adecuados y responder a las aspiraciones de los educandos y la sociedad toda.

De acuerdo a la reflexión antes señalada, es lógico que hace falta trabajos de investigación que respondan a los requerimientos actuales, por ello la presente investigación con toda seguridad será beneficiosa para los docentes de los primeros años de Educación Básica, mismos que serán orientados de acuerdo a la propuesta de proyecto factible, debido a que es de vital importancia para alcanzar varios logros, con respecto al desarrollo adecuado de la motricidad gruesa de los niños y niñas, es decir, los maestros ofrecerán cambios metodológicos innovadores en las instituciones donde trabajan con la correcta utilización de métodos, técnicas, procedimientos, medios y otros elementos didácticos.

Es por ello que se procedió a la investigación de los niveles de la motricidad gruesa y su incidencia en las capacidades motoras de las niñas y niños de los segundos y terceros años de educación básica de la escuela “Sarance” de la ciudad de Otavalo.

1.7 Factibilidad

La factibilidad o viabilidad de esta investigación está dada por una gran variedad de material bibliográfico como libros, revista, internet etc. al igual se encuentra gran cantidad de material didáctico para realizar con éxito la investigación, en cuanto a recursos humanos se cuenta con la participación de los niños al igual que la aprobación de la dirección del

plantel que nos brinda el espacio y el tiempo requerido para realizar lo planteado.

La investigación contó con la autorización de las autoridades de la institución lo que facilitó la obtención de información con la aplicación de instrumentos de investigación con docentes y estudiantes. En cuanto se refiere a lo económico todo gasto e implementación a utilizar será facilitada por los que estamos inmiscuidos en esta investigación.

CAPÍTULO II

2 MARCO TEÓRICO

2.1 Fundamentación teórica

2.1.1 Fundamentos Epistemológicos

Los fundamentos sobre cómo aprende el ser humano ha sido una constante preocupación que ha dado lugar que la humanidad cuente con diversos aportes a través de los siglos y enfoques, con los que se ha querido demostrar cómo aprende y desarrolla las capacidades y conocimientos en el ser humano; proceso en el cual el desarrollo motor cumple una función muy importante porque se requiere cierto grado de control de los músculos.

Por ejemplo (BLAGONADIEZSHINA, 2002) manifiesta que: Para que el bebé pueda mover los ojos, sonreír y tener la cabeza erguida, ya a los cuatro meses ha desarrollado considerablemente la coordinación visual, luego en un proceso evolutivo el niño desarrolla destrezas que están estrechamente relacionadas con la actividad lúdica del niño.

El ser humano dotado de inteligencia y capacidad de adquirir conocimientos con su constante preocupación ha encontrado respuestas sobre el mundo que le rodea, (RÍOS ESTRADA, 2012, pág. 2) expresa “intentan explicarlos procesos del pensamiento y las actividades mentales que mediatizan la relación entre estímulo y respuesta”; (FOUREZ, 2014) dice: “¿qué cosa es la que permite al ser humano alcanzar verdades científicas, esto es universales y necesarias?”.

Desde una concepción constructivista del conocimiento (RÍOS ESTRADA, 2012, pág. 2) manifiesta que “la materia es el dato primario, sensación y pensamiento constituyen datos secundarios”, haciendo referencia que el conocimiento humano es material y espiritual, centrado en una teoría científica y el método del conocimiento, considerándose la estética, el conocimiento, y la experiencia, (FOUREZ, 2014, pág. 17) concibe que “el socio constructivismo ... reconoce los conocimientos están hechos y por y para los humanos”; para Vigotsky como figura gnoseológica, el aprendizaje es contextualizado, compartido y socializador, debe estar incorporado en sus interrelaciones la asimilación y conceptualización de los estímulos ambientales.

Desde la visión histórico social los sistemas está organizados en función de los llamados paradigmas, el conocimiento por tanto subyace en un contexto cualitativo y aspectos etnográficos en los que las sociedades se desarrollan y evolucionan, concepción constructivista que se llega a través de un proceso en los que la epistemología busca encontrar una teoría del conocimiento en la necesidad de poseer una certidumbre absoluta del conocimiento.

(MERCADO OROZCO, 2010, pág. 1), considera que “la motricidad gruesa tiene como misión, fomentar soluciones a las necesidades del niño, centrándose en el desarrollo de sus habilidades y destrezas de forma innovadora ya que, no es suficiente nacer humano, hay que saberlo ser”. Criterios que demuestran que el niño desde que nace va perfeccionando sus movimientos y conforme se afianzan las destrezas motrices, el niño se relaciona con el mundo que le rodea, adquiriendo conocimientos en momentos con el juego y la manipulación de objetos, así como el contacto con los integrantes de su entorno familiar.

2.1.2 Fundamentos Sociológicos

Las tareas intelectuales y los contactos sociales del ser humano no pueden prescindir de las actividades motrices, para comprender

claramente la naturaleza y el proceso de muchos aprendizajes es necesario poseer cierta información fundamental sobre el desarrollo motor, aspectos a los que hacen referencia los fundamentos sociológicos.

CHAMBA SALCEDO, Kléber (2001:115) cita a Assenza Parisi, V., para resaltar que:

La escuela o el centro reciben de su entorno socioeconómico insumos o entradas de distinta naturaleza y singularidad que, a través de un proceso de transformación o de gestión de los procesos y de los aprendizajes, los convierte en productos, servicios o en un impacto social, como salida o resultados, con requisitos que deben ser predefinidos por la comunidad educativa.

Vygotsky representante de la teoría socio cultural, define que la capacidad del aprendizaje está en función de la mediación social en la construcción de los procesos mentales superiores y de la mediación instrumental. Lenguaje – leer- escribir- cálculo.

Para Vygotsky la instrucción solamente es buena cuando va por delante del desarrollo, por lo tanto la formación del individuo esencialmente se genera a través de la interacción con los demás, contexto en el cual se alcanzan los niveles de desarrollo potencial, (COLIMBA, 2003, pág. 43), expresa que esta teoría concibe el aprendizaje como “el desarrollo del pensamiento es básicamente un proceso socio genético: las operaciones mentales tiene su origen en la vida social”.

Sustentada el estudio de la motricidad desde los fundamentos sociológicos se refiere a las actividades que se llevan a cabo en su relación familiar y social, los aspectos y comportamientos que comparte una sociedad son los que diferencian a una cultura de otra, (AGUIRRE BURNEO, 2012, pág. 12) dice que “el niño aprende de los modelos de comportamiento de los adultos con desarrolla su relación familiar y social,

por ejemplo ante una agresión, no es la misma reacción de una persona de la costa, que una de la sierra”.

De este mismo modo la UNESCO adopta una del función de cultura, (AGUIRRE BURNEO, 2012, pág. 13) cita:

En la obra Sobre el futuro de la educación hacia el año (2000, p. 226).El campo que abarca (la cultura) se extiende, al conjunto de las experiencias y manifestaciones de la vida de una colectividad. La necesidad de distinguir este campo de, por ejemplo, los de la educación o de la comunicación, de tratar la actividad cultural separadamente de la actividad económica, resulta de una evolución muy reciente en la historia de la humanidad: la de la sociedad industrial, la misma que rompe con el periodo más largo de esta historia, durante la cual la cultura no era localizable en parte alguna porque estaba presente en todos los sitios.

La teoría socio cultural de Vigotsky guía la presente investigación sustenta el desarrollo de aprendizajes en el niño mediante la asimilación no sólo del contenido de la experiencia cultural que la recibe de varias fuentes del conocimiento, sino que además de los medios del pensamiento cultural, los procedimientos y las formas del comportamiento cultural. La relación entre pensamiento y desarrollo está dada por el lenguaje como la forma de expresión del pensamiento que genera trasmisión de conocimientos y formas de expresión de conceptos abstractos inclusive.

(AGUIRRE BURNEO, 2012, pág. 23), para explicar la teoría socio cultural expone que “retomando la relación directa entre el pensamiento y el lenguaje, es necesario conocer el proceso mismo de aprendizaje, desde el punto de vista de la propuesta vigotskiana, que se podría puntualizar en la educación y el contexto social como un elemento fundamental en el aprendizaje”

Aportes por los que se considera que un buen período de adaptación prepara al niño para la integración, socialización norma de convivencia,

desarrollo de la motricidad gruesa, trabajo grupal mediante actividades cortas y sueltas que poco a poco preparan al niño a regular su tiempo para la introducción al trabajo en proyectos en las instituciones educativas, por lo que el estudio se sustenta en la teoría histórico cultural de Vigotsky, que afirma que El niño dedica gran parte de su vigilia a jugar. A la vez que entretienen, los juegos sirven para descargar las energías excedentes. Mediante ellos, el niño perfecciona sus coordinaciones neuromusculares, así como las de las manos y la vista. Las actividades de juego estimulan asimismo el desarrollo social, ya que el niño participa y coopera en ellas con los demás en el grupo. Los juegos constituyen oportunidades para la expresión y el desarrollo de la personalidad. La buena salud mental exige que el niño juegue.

2.1.3 Fundamentos Psicológicos

El constructivismo en general y la teoría de Piaget en particular consideran al sujeto como un ser activo en el proceso de su desarrollo cognitivo. Más que la conducta, al constructivismo le interesa como el ser humano procesa la información, de qué manera los datos obtenidos a través de la percepción, se organizan de acuerdo a las construcciones mentales que el individuo ya posee como resultado de su interacción con las cosas.

(AGUIRRE UTRERAS, 2009, pág. 4), cita que:

Jean Piaget (1896-1980). Para la psicología evolutiva, el desarrollo del niño a través del tiempo es lo que explica y a la vez limita el aprendizaje. Ciertos aprendizajes se dan en algunos momentos de la vida. Dichos aprendizajes no pueden acelerarse si no existe la maduración física o psicológica requerida. El desarrollo es un proceso gradual y ordenado; no es posible saltarse pasos, el conocimiento es construido por el niño a través de la interacción de sus estructuras mentales con el ambiente. Ningún factor aislado puede explicar el desarrollo intelectual por sí mismo.

Posibilita el desarrollo de las habilidades motrices, expresivas, relación social así como del medio que nos rodea, y creativas. A partir del cuerpo, estimulando a nivel neurológico, estimulamos la adquisición de nuevas habilidades, maduración, aprendizajes cognitivos, atención temprana ante disfunciones motrices, sensoriales, conductuales e intelectuales.

Desde esta concepción el objeto principal de la educación es crear hombres que sean capaces de hacer cosas nuevas, no simplemente de repetir lo que han hecho otras generaciones: personas creativas, investigadoras, descubridoras, contexto en el cual se puede decir que la psicomotricidad considera al movimiento como medio de expresión, de comunicación y de relación del ser humano con los demás, desempeña un papel importante en el desarrollo armónico de la personalidad, puesto que el niño no solo desarrolla sus habilidades motoras; la psicomotricidad le permite integrar las interacciones a nivel intelectual, emocional y su socialización.

(NÚÑEZ, 2013, pág. 3), expresa que “en los primeros años de vida, la psicomotricidad juega un papel muy importante, porque influye valiosamente en el desarrollo intelectual, afectivo y social del niño favoreciendo la relación con su entorno y tomando en cuenta las diferencias individuales, necesidades e intereses de los niños/as”, a nivel social y afectivo, permitirá a los niños conocer el medio que les rodea y adquirir las habilidades necesarias para relacionarse en el aprender, superar dificultades y miedos. Adquirir auto concepto de sí mismo. Relaciona con los demás, socializando al niño/a, facilita la comunicación expresiva y receptiva.

2.1.4 Fundamentos Pedagógicos

Respecto a los fundamentos teóricos es importante destacar que una parte considerable de la conducta humana comprende movimientos de las

estructuras corporales. El niño logra paulatinamente independencia debido en parte a sus crecientes habilidades motrices

Para (RÍOS ESTRADA, 2012) concibe que

La motricidad se ha tratado desde diferentes perspectivas; pero es a través de la pedagogía que en los últimos años ha adquirido relevancia ya que la educación motriz se ha ocupado de establecer modos de intervenir el desarrollo del niño desde la educación, la reeducación o la terapia, enfocándose principalmente en diversos aspectos que van desde las dificultades de aprendizaje hasta la potenciación del desarrollo normal.

Piaget representante de cognitivismo, en el que se sustenta la teoría constructivista se sostiene que el conocimiento no se descubre, se construye: el alumno construye su conocimiento a partir de su propia forma de ser, pensar e interpretar la información. Desde esta perspectiva, el alumno es un ser responsable que participa activamente en su proceso de aprendizaje.

En este sentido se piensa que la educación motriz es una técnica, pero también es una forma de entender la educación, basada en una pedagogía activa que aborda al niño desde un enfoque global y que debe atender a las diferentes etapas de desarrollo.

Las opiniones de Piaget sobre la naturaleza esquemática de las operaciones mentales y motoras son de un interés particular para el educador. Estima que el niño desarrolla gradualmente una adaptación cada vez más compleja a su medio ambiente mediante una serie de esquemas cada vez más complejos también.

Desde esta perspectiva, se plantea a la educación motriz como una alternativa en la acción educativa de los docentes de educación

preescolar, al respecto Piaget aduce, a título de ejemplo (SIVISACA, 2007, pág. 91) expresa que

La manera como los niños elaboran esquemas motores para la succión, progresando gradualmente desde las simples respuestas hasta la actividad más vanada. Sugiere que, con la repetición de los actos de succión, los diversos estímulos posicionales, táctiles, acústicos y visuales se asocian para la creación de un esquema. La asimilación de los estímulos al esquema, según él, corresponde a los fenómenos del condicionamiento y de la generalización.

Tales esquemas cognoscitivos, al igual que los motores, operan como formas integradas de actividad que tienden a hacerse habituales. Sin embargo, mientras que en los esquemas motores las respuestas individuales se funden en un patrón integrado, los esquemas cognoscitivos se asemejan más, probablemente, a los patrones integrados de conceptos.

La educación para esta pedagogía es el desarrollo pleno de las potencialidades del hombre para alcanzar su libertad e identidad. Sobre todo en las sociedades capitalistas, el hombre se ha convertido en un ser alienado por fuerzas sociales y económicas. El fin de la educación será pues, liberar al hombre de toda forma de opresión y explotación que atente contra su naturaleza y dignidad. En este sentido, la educación es vista como una súper estructura que coadyuva al proceso de transformación social y personal. Si se es parte de la finalidad socio política de las instituciones escolares, estas deben ser consideradas parte integrante de un todo social.

2.1.5 La Motricidad

La motricidad, es definida según(MERCADO OROZCO, 2010, pág. 3) como “el conjunto de funciones nerviosas y musculares que permiten la movilidad y coordinación de los miembros, el movimiento y la locomoción.

Los movimientos se efectúan gracias a la contracción y relajación de diversos grupos de músculos”. En estas acciones entran en funcionamiento los órganos receptores sensoriales situados a nivel de la piel y los receptores propioceptivos de los músculos y los tendones, el proceso se genera cuando los receptores informan a los centros nerviosos de la buena marcha del movimiento o de la necesidad de modificarlo.

El desarrollo motor es una capacidad que fácilmente se observa en el movimiento constante de brazos y manos, movimiento característico en recién nacido, por ejemplo; esta actividad inicial es torpe y carente de dirección, pero conforme avanza el tiempo y las experiencias de estimulación guiado o involuntaria estos movimientos se van perfeccionando de acuerdo también a la edad cronológica del niño; al respecto (EDICIONES OCÉANO, 2007, pág. 129) publica que “el movimiento más común de las manos es hacia la cabeza y se debe a la posición habitual establecida durante el período antes de nacer, eventualmente, los dedos tocan los labios, experiencia agradable que poco a poco conduce a la actividad de chuparse los dedos”.

La coordinación motriz es hasta cierto punto un fenómeno físico; sin embargo, factores psicológicos determinan su motivación y dirección. El conocimiento del desarrollo físico ayuda a comprender el desarrollo motor, pero no puede considerarse su equivalente.

2.1.5.1 Desarrollo motor hasta los ocho años

En el vestir, la coordinación viso manual es necesaria hasta que el niño aprenda a hacerlo tan automáticamente que no tenga que fijar su vista para ejecutar el acto. La capacidad necesaria para vestirse apropiadamente no se logra hasta los seis años.

La habilidad para tirar y coger una bola se encuentra bastante desarrollada en la mayoría de los niños a los cinco años. En este sentido las niñas tienden a ser más precoces que los varones. Al principio, se mueve todo el cuerpo para coger la bola; luego, los dos brazos, con menos movimiento general, finalmente, el niño perfecciona el movimiento para coger la bola con las palmas de las manos.

En la actividad de dibujar, los primeros intentos antes de los tres años son de naturaleza exploratoria. A los tres o cuatro años el niño se regocija al hacer borrones de pintura en un papel grande. Sólo alrededor de los cinco años puede planear su propio diseño y ejecutarlo.

(EDICIONES OCÉANO, 2007, pág. 130), “la actividad de escribir empieza con los garabatos que el niño traza antes de los tres años. Muchos niños hacen rayas verticales antes de poder hacerlas horizontalmente. Ya a los cuatro años se nota una ligera tendencia a hacer símbolos distintivos, pero éstos no pueden reconocerse como letras”; en este proceso el niño cerca de los cinco años logra dibujar algunas letras, habilidades que están relacionadas con de acuerdo a su madurez motriz gruesa, (BLAGONADIEZSHINA, 2002, pág. 51) afirma que es entre “los cinco a los siete años se progresa mucho en control, regularidad, suavidad, rapidez y alineación. Entre los ocho y los once años la rapidez y la calidad de la escritura mejoran notablemente”.

A partir de los seis años, el niño empieza a controlar su permanente deseo de moverse y son capaces de sujetarse por más tiempo a acciones sedentarias o que requieren más esfuerzo.

Tienen ya cierta predisposición para el trabajo y el esfuerzo, por lo que el niño es catalogado como juguetón, porque disponen de la energía necesaria para llevar sus actividades hasta el final y cumplir con los objetivos que se propone o que les han señalado. En el primer caso, su perseverancia está respaldada por su propio interés. En el segundo caso,

les representa un esfuerzo doble que no siempre está dispuestos, a seguir.

A esta edad el sistema nervioso les impele a una gran actividad motriz, no pueden mantenerse sin actividad física, en el período de clases, anhelan el recreo como el mejor momento para la expansión de su movilidad.

La madurez que va alcanzando el sistema nervioso central les permite no sólo poner su atención en un objeto por más tiempo, sino coordinar mejor sus movimientos, especialmente los finos y precisos que exige la escritura, aunque de ninguna manera puede esperarse la flexibilidad del adulto.

2.1.5.2 Tipos de Motricidad

De los aspectos señalados en la definición de motricidad se destaca que el desarrollo del control muscular es el resultado de los efectos conjuntos de la maduración y la experiencia. (EDICIONES OCÉANO, 2007, pág. 131), publica que “depende en parte de la maduración de las estructuras nerviosas, los huesos y los músculos, así como de los cambios en las proporciones corporales”; es decir que el desarrollo de la motricidad depende de las oportunidades que tenga para coordinar los diferentes grupos de músculos, habilidades que se logran de acuerdo a la estimulación que recibe en el entorno familiar inicialmente porque es en este medio en el que cuidan y protegen su crecimiento; pero además es necesario destacar que antes de que puedan aprenderse cualquier movimiento que requiere alguna destreza, tiene que lograrse cierto grado de maduración del mecanismo nervioso, óseo y muscular, por ejemplo el niño al segundo día de nacido puede reaccionar ante la luz de un foco, esta experiencia no tuvo en el vientre materno; pero si se desarrollaron

los nervios que le permiten aprender a reaccionar sobre el fenómeno de la luz.

Entre los aspectos motrices deben destacarse dos tipos de motricidad: motricidad fina y motricidad gruesa.

Motricidad Fina

Según (AGUIRRE BURNEO, 2012, pág. 16) manifiesta que:

La Motricidad fina comprende todas aquellas actividades del niño que necesitan de una precisión y un elevado nivel de coordinación; se refiere a los movimientos realizados por una o varias partes del cuerpo y que no tienen una amplitud sino que son movimientos de más precisión.

La motricidad fina implica un nivel elevado de maduración y un aprendizaje largo para la adquisición plena de cada uno de los aspectos ya que hay diferentes niveles de dificultad y precisión.

La motricidad fina reconocida también como coordinación motora fina, es toda aquella acción que compromete el uso de las partes finas del cuerpo: manos, pies y dedos.

La motricidad fina además se refiere más a las destrezas que se tienen con dichas partes en forma individual o entre ellas, por ejemplo, recoger semillas con los dedos de la mano o pañuelos con los dedos de los pies, enhebrar, dibujar, cortar con tijeras.

Motricidad Gruesa

Según (FEIXAS, 2013, pág. 1) manifiesta que esta motricidad:

Comprende todo lo relacionado con el desarrollo cronológico del niño especialmente en el crecimiento del

cuerpo y de las habilidades psicomotrices, es decir se refiere a todos aquellos movimientos de la locomoción o del desarrollo postural como andar, correr, saltar, etc. La motricidad gruesa se refiere a aquellas acciones realizadas con la totalidad del cuerpo, comprende todo lo relacionado con el crecimiento del cuerpo coordinando desplazamientos y movimiento de las diferentes extremidades, equilibrio, y todos los sentidos.

En este tipo de motricidad están actividades como Caminar, correr, rodar, saltar, girar, de portes, expresión corporal, bailar, montar bicicleta, patinar trepar, pedalear, entre otras.

En la niñez temprana, las destrezas de motricidad gruesa se requieren para los deportes, el baile y otras actividades que comienzan durante la niñez intermedia pueden durar toda la vida.

Parece no existir ningún límite para la cantidad y el tipo de actividades motrices que los niños pueden aprender, al menos hasta cierto grado, hacia la edad de los seis años. Sin embargo, la capacidad de los niños varía en gran medida dependiendo de su herencia genética y sus oportunidades para aprender y practicar las destrezas motrices. Los niños menores de seis años rara vez están listos para tomar parte en algún deporte organizado.

Características de la Motricidad Gruesa

La motricidad gruesa caracteriza por ser la habilidad para realizar movimientos generales grandes, (Sánchez Hidalgo, 2006, pág. 185), dice que entre estas actividades está:

Mover un brazo o levantar una pierna, este control requiere la coordinación y el funcionamiento apropiados de músculos, huesos y nervios; en este proceso los niños son ligeramente más fuertes que las niñas y tienen un poco más de músculos, incluso en la niñez temprana; las

niñas suelen tener un mejor desempeño en otras tareas que incluyen la coordinación de las extremidades.

En la primera infancia las destrezas de motricidad gruesa se requieren por ejemplo para los deportes, el baile y otras actividades que comienzan durante la niñez intermedia y que pueden durar toda la vida; no existir ningún límite para la cantidad y el tipo de actividades motrices que los niños pueden aprender; sin embargo, la capacidad de los niños varía en gran medida dependiendo de su herencia genética y sus oportunidades para aprender y practicar las destrezas motrices.

(AGUIRRE UTRERAS, 2009, pág. 7), propone que “la alegría y la satisfacción que produce utilizar bien el propio cuerpo contribuirán a que las futuras experiencias vitales del niño sean más agradables”, es el caso de que un niño inicia un curso de natación, las primeras clases para aprender a brasear o flotar no le generan mayores dificultades, lo mismo cuando sujeto a las barras aprende a patear, pero el verdadero problema está cuando debe realizar las dos cosas, patear y brasear es un acto de coordinación motriz que tiene limitaciones cuando no ha desarrollado bien su motricidad gruesa, y ello le conlleva a perder el interés sobre esta actividad, puesto que le ocasionará inclusive tal vez las bromas de sus compañeros; para citar un ejemplo; por lo que es importante que se realicen con los niños diversas actividades que los padres pueden iniciar con sus hijos desde su más temprana edad, para ayudarles a estimular el desarrollo de su motricidad gruesa.

Coordinación Motriz Gruesa

La discusión por separado del desarrollo físico y del motor no debe ser interpretada como si uno fuera independiente del otro, ya que ambos están íntimamente relacionados. La coordinación motriz es hasta cierto punto un fenómeno físico; sin embargo, factores psicológicos determinan su motivación y dirección. El conocimiento del desarrollo físico ayuda a

comprender el desarrollo motor, pero no puede considerarse su equivalente.

Para (Sánchez Hidalgo, 2006, pág. 187), expresa que “el control muscular es el producto de dos factores: maduración y práctica. Existen ciertos patrones de conducta cuya aparición se debe esencialmente al primer factor. Tan pronto nace, el bebé manifiesta alguna conducta motriz que no pudo haber practicado durante la etapa prenatal”.

En sus investigaciones (Sánchez Hidalgo, 2006, pág. 189), expresa que:

Los niños a los tres años de edad, Según Jason pueden caminar en línea recta. A los cuatro, puede caminar sobre un círculo marcado en el patio de recreo. A los cinco, maneja un estilo de carrera similar al del adulto, fuerte y rápido. Entre tanto, también se desarrolla su capacidad para lanzar, a tres años puede hacer lanzamientos sin perder el equilibrio aunque su dirección, forma y distancia aún son débiles. A los cuatro años, puede lanzar aros a una distancia de 1.5 m. A los cinco, comienza a manejar su peso, camina hacia adelante y manda el peso de su cuerpo tras el lanzamiento.

Estos comportamientos motrices cada vez más complejos son posibles debido a que las áreas sensorial y motriz de la corteza cerebral están mejor desarrolladas y permiten una mejor coordinación entre lo que los niños quieren hacer y lo que pueden. Sus huesos son más fuertes, sus músculos más poderosos y su capacidad pulmonar es mayor.

Toda la estructura física del niño son fundamentales para el desarrollo físico y mental del niño, las habilidades motoras le permiten relacionarse de mejor manera con el mundo que le rodea y de cada uno de estos contactos se generan experiencias de aprendizajes válidas para la adquisición de otras habilidades.

2.1.6 Motricidad pedagógica

En los primeros años de escolaridad, son fundamentales las actividades de estimulación del desarrollo de destrezas y habilidades; por lo que un buen período de adaptación prepara al niño para la integración, socialización norma de convivencia, desarrollo de la motricidad gruesa, trabajo grupal mediante actividades cortas y sueltas que poco a poco prepara a los niños a regular su tiempo para la introducción al trabajo en proyectos.

Para (NÚÑEZ, 2013, pág. 10), en el proceso de formación es necesario:

Aplicar acciones de motricidad en educación, se requiere del juego, a través del cual, se pueden utilizar estrategias que permitan adquirir nociones de organización espacio-temporal, una adecuada lateralización y coordinación, además para el aprendizaje, es necesario la independización segmentaria de partes del cuerpo como los hombros, brazos, codos, muñecas y dedos.

El desarrollo del niño merece una especial atención, sobre todo si tiene en cuenta que lo que primero desarrolla son las habilidades motrices gruesas para luego desarrollar la coordinación motora, es decir que con la ayuda de la motricidad, el niño podrá primero aprender a desarrollar el control de su propio cuerpo para aprender a voltear, sentarse, gatear, caminar, correr, etc., y luego, con la ayuda de padres, profesores y materiales oportunos, empezará a trabajar la motricidad fina.

La motricidad permite al niño desarrollar destrezas motoras gruesas y finas, además de lograr un adecuado control postural, de lograr la orientación espacial, esquema e imagen corporal. Todo ello es la base de la educación integral del niño, comprende el área académica.

Paralelamente en esta etapa se han ido insinuando diversas asimetrías en el comportamiento motriz. La lateralidad en el uso de las manos, las piernas o los ojos, va siendo notoria y medible. (HERRERA BRIONES, 2010, pág. 3), dice que "todos los organismos capaces de moverse lo hacen en forma asimétrica cuando no pueden orientarse por señales externas. Cualquiera que sea su nivel en la escala filogenética, los animales, incluso aquellos que utilizan la vista, tienden a denotar diversas asimetrías funcionales".

El juego didáctico según (CESARMAN, 2006, pág. 241) cita que:

Hurlock señala cinco valores de los juegos.²⁴ (1) Contribuyen al desarrollo muscular y al ejercicio del cuerpo. (2) Proporcionan una oportunidad para la satisfacción del deseo de contactos sociales, que rara vez se logra en el hogar. El niño que no juega tiende a ser muy dominante y egoísta. (3) Los juegos tienen un valor educativo, ya que el niño adquiere conceptos sobre colores, formas, tamaños y texturas de los objetos y materiales que se usan en ellos. (4) Cumplen un fin terapéutico al proporcionar canales para la descarga de tensiones emocionales. (5) Proporcionan cierto adiestramiento moral, pues el niño aprende a estimar lo que el grupo considera correcto o incorrecto.

El conocimiento del desarrollo motor tiene una gran significación para el maestro y para todos aquellos adultos que estén relacionados con el niño y el adolescente, el aprendizaje motor facilita los ajustes sociales del individuo, ya que las destrezas motrices estimulan el establecimiento de contactos sociales deseables. El niño que ha desarrollado de una manera apropiada en este aspecto es buscado y aceptado por los demás.

2.1.6.1 La Motricidad en la Edad Escolar

En (AFDEPORTES, 2005) se manifiesta que:

La etapa infantil presenta características propias y están vinculadas al desarrollo ulterior de los niños (as). Ella

constituye las bases para el desarrollo físico y espiritual; además asimilan conocimientos, habilidades, se forman capacidades, cualidades volitivo- morales, que en el pasado se consideraban asequibles solo a los niños de edades mayores. El desarrollo de la motricidad requiere de un conjunto de ejercicios para el desarrollo de la motricidad en nuestros niños y niñas para la cara, las manos y los pies que son producto de la experiencia adquirida a partir del trabajo con estas edades. Mediante estos ejercicios se llama la atención al personal docente que trabaja con niños de edad infantil para que lo utilicen en vías de mejorar las actividades o tareas a desarrollar con los niños (as).

Al planear la educación motriz del niño, es preciso tener en cuenta la poca permanencia de los juegos en la niñez. El uso probable que el individuo haga en lo futuro de una destreza adquirida no debe considerarse, claro está, como el único criterio para determinar su valor. Ésta pudo haber servido un buen propósito en una etapa anterior del desarrollo. Además, ciertas destrezas que se adquieren en la niñez pueden ser de gran valor en la edad adulta, pese a que la persona la utilice raras veces.

Las actividades de motricidad gruesa son el principal componente generador de cualquier dinámica que experimenta al ser humano; que todo lo que vivencia es por medio de su cuerpo y es a través de este que le es posible conocer su entorno, por lo tanto estas actividades deben ser adecuadamente estimuladas para efectos de lograr influenciar favorablemente en el área psicomotriz.

Estimular al niño desde una temprana edad es conducirlo a que desarrolle sus destrezas y capacidades físicas para que su plasticidad nerviosa evolucione de una mejor manera; además se pretende abrir un espacio para la educadora infantil, que sea ella quien conduzca estas actividades, motivando de esta manera a un trabajo en equipo con los niños/as para que a su vez cree un ambiente armónico mientras trabajan mutuamente.

El desarrollo del niño y su evolución son el resultado de las interacciones constantes entre estos tres datos:

- El niño, es decir, su cuerpo en tanto que medio de relación.
- El mundo de los objetos en el cual evoluciona y ejerce su yo.
- El mundo de los demás en que se halla inmerso de manera permanente y del que depende estrechamente tanto para la satisfacción de sus necesidades vitales como afectivas.

Cuando estos tres datos son favorables, el niño se desarrolla normalmente; en todo caso, no encuentra dificultades infranqueables en su conocimiento del mundo y su adaptación a él.(CESARMAN, 2006, pág. 245), propone que el desarrollo motor está regulado por dos leyes básicas:

- Ley céfalo-caudal: el centro motor avanza desde la cabeza hacia los pies.
- Ley próximo-distal: se controlan antes las zonas cercanas a la línea media del cuerpo que las más alejadas a dicho eje corporal.

2.1.6.2 Desarrollo de Capacidades Motoras

Las capacidades coordinativas básicas son las que se desarrollan sobre todo entre los 6 y los 12 años y hacen referencia a la capacidad de aprendizaje de habilidades motrices, el nivel de control de los movimientos y ejercicios, y la capacidad de adaptación e improvisación ante una situación presentada. Las capacidades coordinativas específicas determinan un contexto motor más concreto y son las siguientes: equilibrio, la combinación motora, la orientación y la relación espacio-tiempo, etc.

El grado de desarrollo motor ofrece un índice adicional para determinar la madurez del niño y del joven. La carencia de control muscular y ritmo

en los movimientos muy bien puede retrasar los ajustes sociales. La educación física y motriz es una fuente de seguridad para el niño y el adolescente dentro del grupo social.

El aprendizaje motor se logra con mayor eficacia cuando la actividad es apropiada a la etapa de madurez del individuo, para (EDICIONES OCÉANO, 2007) “forzar el aprendizaje antes de la requerida madurez física y fisiológica no sólo surte un efecto inhibitorio en dicho aprendizaje, sino que perjudica el desarrollo de la personalidad del individuo”, por lo tanto en el logro de las destrezas motrices se requiere práctica considerable, pero el acto motor que se practica tiene que ser compatible con el grado de madurez del que aprende.

Las capacidades físicas o condicionales son las que determinan la condición física del individuo, este desarrollo dependen de la capacidad o fuerza a nivel muscular, (CESARMAN, 2006, pág. 259), expresa que depende también “de la resistencia para mantener dicha fuerza en el tiempo y, además de la capacidad del corazón y los pulmones para aportar energía a la musculatura.

Tener una adecuada condición física y una buena salud es imprescindible para adaptarnos a la vida cotidiana”. Las cualidades que determinan la condición física son: la resistencia, la fuerza, la velocidad y flexibilidad.

2.1.7 Capacidades Motrices Básicas

En el desarrollo de capacidades motrices en el niño no puede generalizarse, son varios factores los que influyen en el desarrollo, en unos casos las experiencias de movimiento que tuvo los primeros años, por ejemplo un niño que pasa mucho tiempo sentado o pasivo, difícilmente va a desarrollar habilidades con relación a un niño que juega

mucho, así también un niño que vive en un departamento de propiedad horizontal con relación a un niño que vive en el campo; son diferencias sustanciales, pero existen otras como las físicas o intelectuales que también influyen en el desarrollo motriz del niño.

Por este motivo, según (EDICIONES OCÉANO, 2007) “al niño puede ayudársele de diferentes maneras en el aprendizaje de sus destrezas motrices. La provisión de facilidades y oportunidades es esencial, pero se requiere algo más”. La instrucción debe adaptarse al nivel de desarrollo de cada niño, de esta manera se acelera el progreso del aprendiz y se disminuye la posibilidad de que se establezcan coordinaciones motrices incorrectas. El niño siente regocijo al poder ejecutar sus capacidades eficazmente. Según la clasificación tradicional, dentro de las conductas motrices de base, figuran principalmente la postura, el equilibrio, así como la coordinación y disociación psicomotriz.

Otro aspecto que se debe tomar en cuenta en el desarrollo de capacidades motrices básicas, es la estrecha relación que guarda la postura con el tono muscular; constituyendo una unidad tónico-postural; para (AYALA P., 2011, pág. 4) son importantes los siguientes aspectos:

El tono es responsabilidad del SNC, y depende de la integridad del arco reflejo propioceptivo. La función del sistema propioceptivo consiste en regular el tono del todo el cuerpo, con el objetivo de mantener la postura y ejecutar los movimientos. Así, la función postural rige la regulación del conjunto de las contracciones de los músculos agonistas/antagonistas en las sinergias y las respuestas activas y globales del cuerpo; esta regulación de los conjuntos de las contracciones organizadas se hace a la vez en el espacio y en el tiempo. Sherrington (1947), afirmaba que la postura sigue al movimiento como su sombra.

Las sinergias son movimientos o grupos de movimientos que precisan un estímulo prolongado, y ofrecen una respuesta igualmente prolongada, lo que supone la intervención de circuitos poli sinápticos; en el desarrollo

de la coordinación psicomotriz eficaz, es preciso partir de una buena integración del esquema corporal.

(CESARMAN, 2006, pág. 298), señala que “la coordinación psicomotriz, constituye un factor importante en la estructuración espacial del sujeto con respecto a su propio cuerpo (lateralidad) o al mundo que le rodea (orientación)”.

Es necesario destacar que la dificultad de las actividades motrices debe ser proporcional al nivel de madurez del individuo, por lo que es importante destacar sobre las destrezas de coordinación motriz que ha desarrollado y debe poseer un niño, al respecto se destacan dos tipos de coordinación psicomotriz:

Coordinación Dinámica General

Se refiere a grupos grandes de músculos. Es lo que se conoce como psicomotricidad gruesa. Sus conductas son el salto, la carrera y la marcha, además de otras más complejas, como bailar.

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

Esto supone grandes ventajas ya que la presentación de un solo estímulo desencadenará toda una secuencia de movimientos. Además el nivel de atención que se presta a la tarea disminuye, pudiendo dirigirse a otros aspectos más complejos de la misma o incluso a otra diferente.

La ejercitación de coordinación dinámica implica la capacidad de realizar con armonía las acciones motoras requeridas en relación a las

exigencias que presenta el medio espacio-temporal, gracias a la coparticipación del sistema sensorial, muscular y nervioso.

La coordinación gruesa es la base de la coordinación fina y el movimiento visomotor adquiere gran importancia en la lectura. Cuando una persona lee, sus ojos efectúan un movimiento progresivo de izquierda a derecha, desde un punto determinado -inicio de la línea- a otro punto -final de la línea o párrafo- acompañado en la mayoría de los casos de un movimiento imperceptible de la cabeza y de una actitud postural equilibrada.

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

Coordinación Viso Motora

Es la actividad conjunta de lo perceptivo con las extremidades, implicando además, un cierto grado de precisión en la ejecución de la conducta. Se le reconoce como psicomotricidad fina o coordinación óculo-manual. Sus conductas son: escribir, tocar instrumentos musicales, dibujar, gestos faciales, actividades de la vida diaria.

La coordinación viso auditivo motora es una habilidad que combina la actividad neuromuscular, la percepción visual y la memoria auditiva a fin de procesar la información cognitivamente para luego ser ejecutada a través de sonidos con orden lógico y secuencial.

En esta interacción interviene el tiempo y el espacio, convirtiéndola en una actividad sincronizada de velocidad, dirección y ritmo.

La coordinación visomotora es la habilidad de coordinar la visión con los movimientos del cuerpo o con movimientos de parte del cuerpo.

Cuando una persona trata de alcanzar algo, sus manos son guiadas por su visión.

Cada vez que corre, salta o hace rebotar una pelota sus ojos dirigen el movimiento. La precisión de una acción o movimiento depende de una buena coordinación visomotora.

2.1.7.1 Capacidades Físicas Básicas

La primera clasificación de la cual tenemos constancia acerca de las Capacidades Físicas Básicas(CFB) es la de Bellin de Coteau (finales del S. XIX), que ha sido el punto de partida del resto de clasificaciones:

- Velocidad
- Resistencia
- Fuerza

Más tarde, surgieron otras clasificaciones acuñadas por autores importantes como:

- (AYALA P., 2011), distingue entre: Capacidades Motrices: Fuerza, Resistencia, Velocidad.
- (SALVATIERRA, 2006), señala “Castañer y Camerino (1991), que en su modelo global distinguen: Capacidades Motrices: Fuerza, Resistencia, Velocidad”.
- (HERRERA BRIONES, 2010) propone el aporte de “Blázquez (1993), nos indica que las Capacidades Físicas Básicas (Fuerza, Resistencia, Velocidad)”, son la base de los aprendizajes y de la actividad física y considera que la reducción de la condición física a

esos cuatro elementos nos da una clasificación práctica y confortable a la vez que simplista.

2.1.7.2 Fuerza, Resistencia y Velocidad

La Fuerza

La fuerza como capacidad física básica se define como la capacidad de generar tensión intramuscular frente a una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento.

El entrenamiento periódico y sistemático de la fuerza permite obtener diversas adaptaciones como la hipertrófica (agrandamiento muscular), aumento de consumo energético y la control/reducción de la proporción masa muscular y grasa corporal, favorece el incremento del contenido mineral del hueso y lo hace más fuerte y resistente, aumenta la fuerza de las estructuras no contráctiles, como tendones y ligamentos, ayuda a prevenir malos hábitos posturales, posibilita importantes adaptaciones neuromusculares, mejora el rendimiento deportivo y es componente esencial de cualquier programa de rehabilitación.

(AYALA P., 2011), manifiesta que:

Tanto hombre como mujeres, en su desarrollo evolutivo, parecen tener la capacidad para aumentar su fuerza durante la pubertad y la adolescencia. Alcanza un nivel máximo entre los 20 y los 25 años, a partir de aquí disminuyen de manera considerable. De este modo, a los 25 años, una persona pierde en torno al 1% de su fuerza máxima cada año, por lo que a los 65 años, una persona sólo tendrá el 60% de la fuerza que tenía a los 25 años, de manera aproximada. Esto supone que, si no trabajamos nuestra fuerza de forma adecuada, cuando tengamos 75 años de edad, nuestras piernas y brazos serán tan débiles que nos costará, incluso, levantarnos del sillón o de la cama, lo que supone que no podremos valernos por nosotros mismos.

La pérdida de fuerza muscular está relacionada con los niveles individuales de capacidad física y los hábitos personales. Las personas más activas o aquellas que siguen realizando un entrenamiento de fuerza, tienen una tendencia menor a perder fuerza muscular.

En este análisis es importante destacar que factores de tipo biomecánico que condicionan el desarrollo de la fuerza, relacionados con la constitución de la persona. Por otra parte existe factores fisiológicos que también van a influir en el desarrollo de ésta, como la longitud del músculo, el tono muscular o la eficiencia neuromuscular. Otros dos factores condicionantes a tener en cuenta, y que ya anteriormente mencionábamos, son la edad y el sexo.

Desde que nacemos estamos obligados a vencer una fuerza, la de la gravedad, para poder movernos. La fuerza es absolutamente imprescindible para el ser humano, pues además de ayudarnos a mantener la postura corporal nos permite realizar multitud de acciones cotidianas: levantar objetos, apretar, estirar, empujar, retorcer.

Existe otras razones, aparte de las expresadas en el párrafo anterior, para desarrollar la fuerza: nos facilita la práctica de actividad física, nos permite desarrollar más fácilmente trabajos pesados, nos aporta belleza estética gracias al desarrollo muscular que se produce. Durante el crecimiento, la fuerza se va incrementando al mismo tiempo que crecen los huesos y los músculos. Para mejorar la fuerza muscular hay que someter a los músculos a un trabajo que movilice cargas mayores de las que soporta habitualmente. Se denomina cargas al peso de una masa. La fuerza se puede trabajar con dos clases de cargas diferentes:

- Carga natural: se refiere al peso del propio cuerpo.
- Sobrecarga: puede ser el peso de otra persona, el peso de materiales ligeros, pesas, máquinas, etc.

Fuerza:

El concepto de fuerza, entendida como una cualidad funcional del ser humano, se refiere a la “capacidad que nos permite vencer una resistencia u oponerse a ella mediante contracciones musculares”.

- Nuestros músculos tienen la capacidad de contraerse generando una tensión. Cuando esa tensión muscular se aplica contra una resistencia (una masa), se ejerce una fuerza, y caben dos posibilidades: que la supere (fuerza>resistencia) o que no puede vencerla (fuerza < resistencia).
- Al hablar de fuerza se emplea realmente una terminología que proviene de la Física, que la define como el producto de una masa por una aceleración.
- $F = m \cdot a$

Esto es importante para entender que, si se quiere conseguir un aumento de la fuerza muscular, sólo caben dos formas de trabajar:

- Aumentando la masa o resistencia a vencer.
- Aumentando la aceleración de la masa realizando el movimiento a más velocidad.

Factores de los que Depende la Fuerza Muscular

Dos son los tipos de factores que determinan la fuerza de los músculos y el grado de tensión muscular que es capaz de realizar una persona:

- Factores intrínsecos.
- Son los factores de origen interno. Dentro de ellos se pueden diferenciar tres tipos:

Factores Neurofisiológicos

Son muchos los factores de este tipo que influyen en la capacidad de contracción del músculo y, en consecuencia, en el desarrollo de la fuerza. La sección transversal del músculo, la disposición de las fibras musculares, la clase de fibra predominante, la longitud del músculo, la cantidad de fibras utilizadas, la intensidad y la frecuencia del estímulo... son algunos de ellos.

Factores biomecánicos.

Condicionan la fuerza efectiva del músculo y están relacionados básicamente con el sistema óseo de la persona.

Los principales son la longitud de las palancas musculares, el ángulo de tracción de la articulación y el momento de inercia de la carga.

Factores Emocionales

La fuerza muscular máxima que se desarrolla de forma voluntaria es del 60-70% de la capacidad máxima real. Los factores emocionales pueden elevar ese nivel de fuerza empleada al conseguir movilizar fibras musculares que, normalmente no son estimuladas. Entre ellos se encuentran la motivación, la atención, el miedo, la capacidad de sacrificio, la concentración.

Factores Extrínsecos

La fuerza también depende de diversos factores de tipo externo, entre los más importantes se encuentran la temperatura, la alimentación, el entrenamiento, el clima, la edad y el sexo.

- Evolución de la fuerza con la edad.
- La fuerza se dobla entre los 11 y los 16 años.

- A los 16 años la fuerza llega a un 80-85% de su máximo.
- La fuerza máxima se alcanza entre los 20 y los 25 años, una vez que se ha completado el desarrollo muscular.
- A partir de los 30 años, si no se trabaja específicamente esta cualidad, se produce un declive lento pero progresivo.
- Entre los 50 y los 60 años se empieza a producir una paulatina atrofia de la masa muscular.

Diferencias de la Fuerza en Función del Sexo

Las diferencias entre hombres y mujeres empiezan a apreciarse a partir de la adolescencia, hacia los 14-14 años, momento en que los chicos desarrollan la fuerza más rápidamente.

El hombre tiene más fuerza que la mujer porque tiene mayor cantidad de tejido muscular: 36-44% en el hombre frente al 25-29% en la mujer.

La capacidad del hombre para el desarrollo de la musculatura es doble que para la mujer.

Después de los 30 años la fuerza disminuye por igual en hombres y mujeres.

Tipos de Contracción Muscular

En función de la resistencia que se oponga a la fuerza que se realiza, se pueden efectuar diferentes tipos de contracción muscular, según haya o no movimiento de los músculos.

Contracción Isotónica

Se origina cuando el músculo se contrae y provoca un cambio de longitud en sus fibras musculares. Esto puede realizarse de dos formas:

- Contracción isotónica concéntrica.
- Se produce cuando disminuye la longitud del músculo y éste se acorta, por ejemplo, cuando se realiza una flexión del brazo con una mancuerna en el bíceps braquial.

Contracción Isotónica Excéntrica

- Se produce cuando aumenta la longitud del músculo y éste se alarga, por ejemplo, cuando se golpea un balón de fútbol con el pie en bíceps femoral.

Contracción Isométrica

- Se produce cuando la fuerza ejercida no puede vencer la resistencia y la longitud del músculo no sufre variación.
- Es una fuerza estática realizada contra una resistencia inamovible, como, por ejemplo, cuando se empuja una pared.

Contracción Auxotónica

- En este caso, se produce simultáneamente una contracción isotónica y una contracción isométrica. Al inicio del movimiento destaca la parte isotónica y, al final, se acentúa la parte isométrica, como sucede, por ejemplo, cuando se estira un extensor.

Contracción Isocinética

Se produce cuando la fuerza se realiza a una velocidad constante, lo que obliga al músculo a trabajar con la misma intensidad a lo largo de todo el recorrido, como, por ejemplo, cuando se rema. Sólo puede trabajarse con máquinas específicas.

Clases de Fuerza

Para diferenciar las distintas clases de fuerza hay que tener en cuenta las formas de manifestarse de la misma. Desde el punto de vista del entrenamiento, se pueden distinguir tres tipos:

- **Fuerza máxima:** Es la capacidad del músculo de desarrollar la máxima tensión posible, para ello, se movilizan grandes cargas sin importar la aceleración, como, por ejemplo, en la halterofilia. La velocidad del movimiento es mínima y las repeticiones que se realizan son pocas.
- **Fuerza velocidad:** También llamada fuerza explosiva, es la capacidad que tienen los músculos de dar a una carga la máxima aceleración posible. La velocidad del movimiento tiende a ser máxima. Este tipo de fuerza determina el rendimiento en actividades que requieren una velocidad explosiva en sus movimientos: voleibol al saltar y rematar, balonmano al lanzar a portería, atletismo al esprintar, fútbol al golpear un balón.

Fuerza-Resistencia

Es la capacidad muscular para soportar la fatiga provocada por un esfuerzo prolongado en el que se realizan muchas contracciones musculares repetidas. En este caso, como ni la carga ni la aceleración son máximas, la velocidad de ejecución no es muy grande y se puede hacer un alto número de repeticiones. Es el tipo de fuerza necesaria para actividades que requieran un largo y continuado esfuerzo: carreras largas, remo, natación, esquí de fondo.

La Resistencia

Se define como la capacidad psicofísica de la persona para resistir a la fatiga.

En otros términos, entendemos por resistencia la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible.

Existen dos tipos de resistencia, la resistencia aeróbica y la resistencia anaeróbica. La resistencia aeróbica sería aquella que tiene por objeto aguantar y resistir la exigencia física para ganar oxígeno, mientras que la resistencia anaeróbica está condicionada por un aporte insuficiente de oxígeno a los músculos. Ésta última se da en los ejercicios donde la frecuencia de movimientos es muy elevada, o en ejercicios que implican fuerza muscular. En la mayoría de los esfuerzos realizados, se produce una mezcla de ambas vías, de la aeróbica y de la anaeróbica, cuya proporción varía dependiendo del tipo, de la duración y de la intensidad de la carga del entrenamiento y del nivel individual de la persona. Cualquiera que se la actividad elegida, el entrenamiento aeróbico requerirá aumentar la demanda de oxígeno y mantener esa intensidad por un tiempo determinado.

El estado de forma cardiovascular se mide en términos de capacidad aeróbica, y viene representado por la capacidad para realizar ejercicio físico, a una intensidad de moderada a alta, durante periodos de tiempo prolongados.

Durante el tiempo de duración de la actividad, el sistema cardiovascular debe ser capaz de mantener un aporte adecuado de oxígeno y nutrientes, tanto a la musculatura en activo como al resto de los órganos de nuestro cuerpo. Este aspecto de la actividad física es el que parece proporcionar la mayoría de los beneficios para la salud derivados de la práctica de ejercicio.

La resistencia es una capacidad compleja que tiene una gran importancia en la mejora del acondicionamiento físico. En comparación con otras capacidades, la resistencia puede mejorarse mucho con el entrenamiento. Efectos del entrenamiento de resistencia:

- Aumento del volumen cardiaco: permite al corazón recibir más sangre y, en consecuencia, expulsar mayor cantidad de sangre en cada contracción.
- Fortalece el corazón: aumenta el grosor de las paredes del corazón, así como el tamaño de las aurículas y de los ventrículos.
- Disminuye la frecuencia cardiaca: ello permite al corazón realizar un trabajo más eficiente, bombea más sangre con menos esfuerzo.
- Incrementa la capitalización: aumenta el número de capilares y de alveolos, lo que mejora el intercambio de oxígeno.
- Mejora el sistema respiratorio: la capacidad pulmonar aumenta.
- Optimiza la eliminación de sustancias de desecho: se activa el funcionamiento de los órganos de desintoxicación: hígado, riñones, etc.
- Activa el metabolismo en general: entre otros efectos, disminuye la grasa y el colesterol.
- Fortalece el sistema muscular.
- Mejora la voluntad y la capacidad de esfuerzo.

Se considera que una persona tiene resistencia cuando es capaz de realizar un esfuerzo de una determinada intensidad durante un tiempo relativamente largo sin acusar los síntomas de la fatiga, y además está capacitada para continuar con el esfuerzo en buenas condiciones una vez hayan aparecido dichos síntomas.

Concepto de Resistencia

En sentido general, se considera la resistencia como la capacidad de realizar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible, de soportar la fatiga que dicho esfuerzo conlleva y de recuperarse rápidamente del mismo.

Así pues, de este concepto se deduce que la resistencia es una capacidad fisiológica múltiple en la que destacan tres aspectos esenciales:

- La capacidad de soportar esfuerzos de larga duración.
- La capacidad de resistir la fatiga.
- La capacidad de tener una recuperación rápida.

La resistencia no es más que un sistema de adaptación del organismo para combatir la fatiga que trata de que la misma no aparezca o lo haga lo más tarde posible, lo que puede lograrse mediante un entrenamiento adecuado.

Factores que Condicionan la Resistencia

Varios son los factores que hay que tener en cuenta a la hora de estudiar la resistencia:

- Las fuentes de energía.
- El consumo de oxígeno.
- El umbral anaeróbico.
- La fatiga.

Las Fuentes de Energía

A partir de los alimentos que consumimos se obtiene ATP (AdenosínTrifosfato) que se almacena en los músculos. El ATP es una molécula que produce la energía necesaria para que se realicen las contracciones musculares, la conducción nerviosa, etc. Ese ATP necesario para el trabajo muscular también puede conseguirse de otras maneras. Existen otras vías diferentes y sucesivas para obtenerlo. En función de la actividad a desarrollar interviene de manera predominante una u otra vía:

Vía Anaeróbica a Láctica

Utiliza de modo inmediato el ATP y también el CP (Fosfato de Creatina, a partir de él se obtiene ATP) almacenado en los músculos, y no requiere oxígeno para su aprovechamiento. Sus reservas son muy limitadas. Permite realizar esfuerzos de máxima intensidad durante un corto periodo de tiempo (10-15 segundos), sin producción de ácido láctico.

Vía Anaeróbica Láctica

Utiliza el ATP procedente de la descomposición del glucógeno existente en los depósitos de los músculos y del hígado. Esto se produce en ausencia de oxígeno y genera como desecho ácido láctico. Las reservas, en este caso, son limitadas y permiten usar esta vía en esfuerzos de gran intensidad hasta un máximo aproximado de entre 1 y 2 minutos.

Vía Aeróbica

En ejercicio de duración superior a los dos minutos, el organismo recurre a la oxidación del glucógeno para obtener ATP, es decir, se produce una reacción química a nivel celular en la que se utiliza oxígeno para provocar la combustión del glucógeno. Esta vía interviene en esfuerzos prolongados de intensidad relativamente baja o media.

Es importante tener en cuenta que, si se trabaja de forma aeróbica durante mucho tiempo y/o se aumenta de forma importante la intensidad del ejercicio físico, se entra de nuevo en la vía anaeróbica láctica, en la que se produce ácido láctico.

El Consumo de Oxígeno

Al realizar un esfuerzo, el organismo consume oxígeno. La necesidad de oxígeno en los tejidos que trabajan o en las células

musculares implicadas en una actividad física depende de la intensidad y de la duración de la misma, y del número de grupos musculares implicados en ella.

Existe una relación lineal entre la frecuencia cardíaca y la intensidad del esfuerzo desarrollado, de tal forma que a mayor intensidad mayor frecuencia cardíaca.

Cuando el esfuerzo es intenso y/o inmediato, el organismo no puede suministrar la cantidad de oxígeno suficiente. Recurre, entonces, a la vía anaeróbica para obtener energía, y se produce un déficit del mismo que genera la llamada deuda de oxígeno, que es la diferencia entre la cantidad de O₂ aportada mediante la respiración y la que realmente se hubiera necesitado a nivel celular. La deuda de oxígeno se compensa una vez terminada la actividad, durante el periodo de recuperación.

El Umbral Anaeróbico

El umbral anaeróbico es el momento en que el cuerpo comienza a producir ácido láctico. Representa una variable individual, diferente para cada persona, y suele estar alrededor de las 179 pulsaciones por minuto (ppm).

Una forma de conocer el umbral anaeróbico consiste en tomar dos veces en un minuto las pulsaciones tras una carrera continua. A mayor diferencia, se tiene una mejor recuperación y un mayor umbral anaeróbico. Es decir, es mejor si se pasa de las 170 a las 110 ppm que si el cambio va de las 170 a las 140.

La Fatiga

La fatiga es una disminución transitoria y reversible de la capacidad de rendimiento. Se debe, básicamente, a una disminución de las reservas

energéticas y a una progresiva intoxicación del organismo por la acumulación de sustancias de desecho producidas por el metabolismo celular, al ser dificultosa su eliminación.

Los principales productos de desecho originados por el ejercicio físico son la urea, el ácido láctico, el dióxido de carbono, el agua y los metabólicos distintos al lactato. La urea y el agua son filtradas por los riñones, el CO₂ es eliminado a través de los pulmones y los metabólicos distintos al lactato y el ácido láctico se elimina por oxidación.

Todos estos procesos contribuyen a entorpecer las diferentes funciones fisiológicas y a la aparición de la sensación generalizada de fatiga, propiciada por circulación, a través de todo el organismo, de las distintas sustancias.

Clases de Actividad Física Según el Esfuerzo

Se entiende por esfuerzo la utilización continuada o intensa de las cualidades físicas para la realización de algún ejercicio físico. En función del tipo de esfuerzo realizado, la forma de obtención de la energía difiere. Se puede clasificar en tres clases según su intensidad sea máxima, submáxima o media.

Esfuerzos de Intensidad Máxima

Son aquéllos en los que la frecuencia cardíaca supera las 180 ppm. La duración de este tipo de esfuerzos puede oscilar, según distintos autores, entre los 3 y los 5 segundos y los 10 y los 15 segundos.

La recuperación de este tipo de esfuerzo se produce al cabo de 1 o 2 minutos, cuando la frecuencia cardíaca baja hasta las 120 ppm.

La fuente de energía para la realización de estos esfuerzos proviene de los depósitos de ATP (adenosíntrifosfato) y de CP (fosfato de creatina), y

no requiere oxígeno para su aprovechamiento. La causa de la fatiga es el agotamiento de estas fuentes de energía.

Entre los esfuerzos considerados de intensidad máxima, se puede citar las carreras de velocidad y todas aquellas actividades que requieren esfuerzos explosivos de corta duración, como, por ejemplo, los saltos, los lanzamientos, los sprints, la halterofilia...

Esfuerzos de Intensidad Submáxima

Son aquéllos en los que la frecuencia cardíaca está por encima de las 140 ppm. La duración de este tipo de esfuerzos suelen oscilar entre 1 y 3 minutos. La recuperación, en este caso, se produce al cabo de 4 o 5 minutos, cuando la frecuencia cardíaca desciende hasta las 90 ppm.

La fuente de energía, una vez gastadas las reservas de ATP (adenosíntrifosfato) y de CP (fosfato de creatina), proviene de la degradación de azúcares, de glucosa y de grasa. Las causas de la fatiga son, por una parte, el insuficiente consumo de oxígeno, y por otra, la acumulación de ácido láctico.

Dentro de este tipo de esfuerzos se encuentran las carreras de 200 y 400 metros en atletismo, los deportes de equipo como el balonmano o el fútbol, etc.

Esfuerzos de Intensidad Media

Son todos aquéllos en los que la frecuencia cardíaca oscila entre las 120 y las 140 ppm. Los esfuerzos de intensidad media tienen una duración que va de los 3 a 5 minutos en adelante. La recuperación es mínima en esfuerzos de corta duración, y entre 3 y 5 minutos en el caso de esfuerzos mayores.

Al existir equilibrio entre el aporte y el gasto de oxígeno, en este tipo de esfuerzos las principales causas de la fatiga son la utilización de reservas

existentes, la disminución del azúcar en la sangre, la pérdida de sales orgánicas y el desequilibrio iónico.

Entran, dentro de este tipo de esfuerzos, todas aquellas actividades que requieren poca intensidad y larga duración, como, por ejemplo, las carreras de fondo, el ciclismo, las pruebas largas de natación, el remo y el patinaje.

Tipos de Resistencia

Una de las principales causas por las que surge la fatiga es por la necesidad que los músculos tienen de oxígeno, ya que cuando la demanda es superior a la cantidad que el organismo puede proporcionar, la energía se obtiene por vía anaeróbica y se produce desechos.

Existe una correlación absoluta entre las contracciones cardíacas y el consumo de oxígeno, de ahí que, controlando el ritmo del corazón (número de pulsaciones por minuto), cada persona puede conocer el trabajo que desarrolla.

Sobre la base de la forma de obtención de la energía y de la sollicitación de oxígeno por parte del músculo, y en función de los tipos de esfuerzos vistos anteriormente, se pueden diferenciar dos tipos de resistencia: la aeróbica y la anaeróbica, que a su vez se puede dividir en a láctica y láctica.

- Aeróbica.
- Anaeróbica:
- Anaeróbica a láctica.
- Anaeróbica láctica.

Toda actividad física tiene porcentajes de ambos tipos de resistencia: un esfuerzo de 10 segundos tiene, aproximadamente, un componente

aeróbico del 15% y anaeróbico del 85%, mientras que en un ejercicio físico moderado de dos horas el componente aeróbico será de alrededor del 90% y el anaeróbico del 10%.

Resistencia Aeróbica

También llamada orgánica, se define como la capacidad de realizar esfuerzos de larga duración y de poca intensidad, manteniendo el equilibrio entre el gasto el aporte de oxígeno.

En este tipo de resistencia, el organismo obtiene la energía mediante la oxidación de glucógeno y de ácidos grasos. El oxígeno llega en una cantidad suficiente para realizar la actividad en cuestión, por eso se considera que existe un equilibrio entre el oxígeno aportado y el consumido.

Las actividades que desarrollan la resistencia aeróbica son siempre de una intensidad media o baja y, en ellas el esfuerzo puede prolongarse durante bastante tiempo.

Una persona que en reposo tenga entre 60 y 70 ppm puede mantener un trabajo aeróbico hasta las 140 e, incluso, las 160 ppm. Una vez superados esos valores, el trabajo será fundamentalmente anaeróbico. Por tanto, para planificar un trabajo de resistencia aeróbica es fundamental tener en cuenta el ritmo cardiaco al que se va a trabajar.

Es posible realizar un cálculo aproximado del gasto energético que se producen en una actividad aeróbica. Por ejemplo, si se trabaja a 130 ppm, pueden consumirse unos 2 litros de oxígeno cada minuto. Si la actividad dura una hora, la energía empleada será la siguiente: 60 minutos x 2 litros de O₂/minuto x 5 kcal/litro de O₂ = 600 kcal.

Resistencia Anaeróbica

Se define como la capacidad de soportar esfuerzos de gran intensidad y corta duración, retrasando el mayor tiempo posible la aparición de la fatiga, pese a la progresiva disminución de las reservas orgánicas.

En este tipo de resistencia no existe un equilibrio entre el oxígeno aportado y el consumido, ya que el aporte del mismo resulta insuficiente, es inferior al que realmente se necesita para realizar el esfuerzo. Las actividades que desarrollan la resistencia anaeróbica son de una intensidad elevada y, en ellas, el esfuerzo no puede ser muy prolongado.

Es importante tener en cuenta que sólo resulta aconsejable a partir de edades en las que el desarrollo del individuo sea grande. Aunque es normal que en determinados momentos de la práctica deportiva de niños y de jóvenes se produzcan fases de trabajo anaeróbico, no por ello debe favorecerse, ya que la resistencia a mejorar en esas edades ha de ser la aeróbica.

Resistencia Anaeróbica a Láctica

Se define como la capacidad de mantener esfuerzos de intensidad máxima el mayor tiempo posible. Se llama así porque el proceso de utilización del ATP de reserva en el músculo se lleva a cabo en ausencia de oxígeno y sin producción de ácido láctico como residuo.

Resistencia Anaeróbica Láctica

Se define como la capacidad de soportar y de retrasar la aparición de la fatiga en esfuerzos de intensidad alta.

En este tipo de resistencia, la obtención de energía se produce a partir de la producción de ATP gracias a diversas reacciones químicas que se

realizan en ausencia de oxígeno y que generan como residuo ácido láctico que se acumula en el músculo.

La Velocidad

La velocidad es la cualidad física que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible. Nos posibilita desplazarnos muy rápidamente, o bien mover una parte de nuestro cuerpo muy rápido (una mano, una pierna...). Además, gracias a la velocidad también podremos responder a cualquier estímulo que recibamos. La velocidad es muy necesaria para la práctica de la mayoría de los deportes: atletismo, deportes de equipo, (en los contraataques, en los movimientos de los porteros y en otros gestos que deben realizarse muy rápidos), en el tenis, golf, tenis de mesa.

Tipos de Velocidad

La velocidad de reacción: es la capacidad de responder lo más rápidamente posible a un estímulo. La necesita un corredor de velocidad para salir muy rápido una vez suena el disparo de inicio de la prueba. También es muy necesaria para que un portero de balonmano, o de fútbol sea capaz de lanzarse en centésimas de segundo hacia el lugar exacto dónde va el balón.

La velocidad gestual: es la cualidad que nos permite realizar un gesto en el menor tiempo posible. En este caso, no se trata de un desplazamiento de un lugar a otro, sino sólo de conseguir mover una parte del cuerpo lo más velozmente posible. Algunos ejemplos: un esgrimista, que mueve el brazo con el que maneja el florete a una velocidad endiablada; o el jugador de tenis de mesa, que golpea la pelota una y otra vez realizando rápidos gestos con el brazo en el que sostiene la pala.

La velocidad de desplazamiento: es la que permite desplazarse de un lugar a otro, es decir, recorrer una distancia, en el menor tiempo posible. El ejemplo más claro es el de un corredor de velocidad, que debe llegar lo antes posible a la meta. También la necesita un extremo de fútbol, para superar a un jugador contrario y muchos otros deportistas.

Relación entre la Velocidad y el Sistema Neuromuscular

La velocidad es una cualidad física que está relacionada básicamente con el sistema muscular y el sistema nervioso. Las órdenes se crean en el cerebro y se propagan en forma de impulsos nerviosos. Éstos se transmiten a través de las neuronas, que se conectan entre sí como si se tratara de una cadena. Así, las órdenes creadas por el cerebro llegan hasta las fibras musculares y las activan, provocando su contracción y, en consecuencia, el movimiento.

Recorrido del Impulso Nervioso

En un movimiento voluntario, es el siguiente:

1. El cerebro crea la orden de realizar un movimiento.
2. La orden pasa, en forma de impulso nervioso, hacia el cerebelo (encargado de la coordinación del movimiento).
3. Posteriormente se dirige hacia el tronco del encéfalo, para continuar descendiendo a través de las neuronas de la médula espinal. Ésta se aloja en el interior de la columna vertebral. Así está completamente protegida.
4. Luego el impulso nervioso pasa a los nervios raquídeos, que se encargan de la transmisión de los impulsos nerviosos desde la médula espinal hasta las diferentes zonas de nuestro organismo. Dichos nervios raquídeos salen de entre las vértebras que, como ya sabes, forman la columna vertebral.

5. Los nervios, a su vez, se ramifican, para poder llegar a "inervar" todas las fibras musculares. Aquí se produce el fenómeno de la contracción muscular.

Factores que Influyen en la Velocidad

La velocidad se verá influida por la rapidez con que los impulsos nerviosos realizan todo el trayecto, desde el cerebro hasta llegar a las fibras musculares. Cuando más rápida sea la conducción nerviosa más rápidos podrán ser los movimientos.

Una buena coordinación de los movimientos y un aprendizaje correcto de la técnica deportiva favorecerán la realización del ejercicio.

El Factor Muscular

- Nuestra musculatura tiene básicamente dos tipos de fibras musculares rápidas y lentas. Cada uno de nosotros tiene una proporción diferente de unas y otras. Las personas con más fibras rápidas son, en general, más veloces y explosivas. Por el contrario, las que tienen mayor cantidad de fibras lentas son, en general, más resistentes.
- La fuerza explosiva (potencia). Las personas con mucha fuerza explosiva también son por lo general muy rápidas.

Beneficios del entrenamiento

El entrenamiento de la velocidad provoca una serie de cambios en nuestro organismo. Después de un tiempo suficiente de práctica, y tras numerosos entrenamientos, podremos conseguir los siguientes efectos.

El sistema nervioso transmite la orden de contracción (impulso nervioso) a los músculos mucho más rápido y éstos, en consecuencia, pueden contraerse de una manera más veloz.

Al realizar esfuerzos de potencia (fuerza a máxima velocidad), provoca una hipertrofia muscular (aumento del volumen de la musculatura empleada).

Aumentan las reservas de energía propias de esfuerzos cortos y rápidos.

Estimulación para el Mejoramiento de la Velocidad

Los métodos de entrenamiento más utilizados para el entrenamiento de velocidad son los siguientes:

- Carreras cortas y repetidas: es el método más clásico para mejorar la velocidad de desplazamiento. Consiste en la realización de diversas repeticiones sobre una distancia corta (entre 30 y 80 m), que debe recorrerse a la máxima velocidad posible. El descanso después de cada una de las repeticiones debe ser suficiente para poder afrontar la siguiente repetición de nuevo al máximo.
- Reaccionar a diferentes estímulos: método para mejorar la velocidad de reacción. Consiste en salir lo más rápido posible desde diferentes posiciones y recorrer una pequeña distancia. El estímulo para la salida puede ser sonoro (la voz del profesor), visual (una señal), táctil (salir en el momento de notar un contacto). Las posiciones de salida pueden ser de pie, sentados, echados...
- Multisaltos, de ellos ya te hablamos en el tema anterior. Son saltos que se realizan seguidos, a una velocidad muy elevada. Ayudan a mejorar básicamente la velocidad de desplazamiento.
- Método de trabajo con sobrecargas: con una oposición moderada, se trata de recorrer una distancia venciendo la oposición que nos ofrece la

sobrecarga. Esta oposición se puede hacer con gomas elásticas, con objetos para arrastrar... Sirve para mejorar la velocidad de desplazamiento.

- Juegos de carrera: los conociste en el primer ciclo. Recuerda que hay unos juegos denominados de carrera, la práctica de los cuales nos ayuda a mejorar nuestra velocidad (fundamentalmente de desplazamiento).
- Ejercicios de coordinación de movimientos: lo que significa perfeccionar la ejecución de las diferentes acciones técnicas del deporte. Si lo conseguimos, seguro que los realizaremos más rápidamente.

2.1.8 Evolución y Factores que Influyen en su Desarrollo

A. Evolución de la Fuerza

El factor fuerza se desarrolla continuamente durante el período de crecimiento y alcanza el máximo nivel durante la tercera década de la vida.

De los 6 a los 10 años, el desarrollo de la fuerza es lento y se mantiene paralelo entre el hombre y la mujer. En torno a los 11 años, aumenta el desarrollo de la fuerza, siendo el del chico mucho más rápido que el de la chica.

De los 12 a 14 años, no hay incremento sustancial de fuerza, sólo el ocasionado por el crecimiento en longitud y grosor de los huesos y músculos.

De los 14 a 16 años, tiene lugar un incremento acentuado del volumen corporal, primero en longitud y luego en grosor, lo que supone un alto incremento de la fuerza muscular, hasta casi un 85% de la fuerza total.

De los 17 a 19 años, se completa el crecimiento muscular hasta el 44% de la masa corporal de un individuo adulto.

De los 20 a los 25 años, se mantiene el nivel de fuerza. A partir de esta edad y hasta los 30 años, se obtiene el máximo % de fuerza en ambos sexos. Tras sobrepasar los 30 años, la fuerza sufre un descenso paulatino, frenado únicamente con trabajos físicos adecuados de mantenimiento.

B. Evolución de la Resistencia

Es un hecho constatado que la resistencia aumenta, de forma más o menos constante, a lo largo de la infancia y la adolescencia, y que representa un factor de primer orden en el mantenimiento de la salud.

A los 8-9 años se produce un aumento significativo en el rendimiento del niño/a, a los 11 años un relativo estancamiento y en torno a los 13 años se comprueba que los chicos experimentan un gran aumento, mientras que las chicas no solo no la aumentan, sino que en muchos casos se estancan. Por tanto, los chicos poseen mejores requisitos para el entrenamiento de la resistencia en estas edades.

De los 15 a los 17 años, la capacidad de resistencia aumenta considerablemente, alcanzándose niveles máximos de resistencia a láctica. En torno a los 20 años será cuando el individuo esté preparado para realizar esfuerzos intensivos, que supongan la mejora de la resistencia anaeróbica láctica, ya que el organismo estará más preparado para tolerar la acumulación de lactato.

Entre los 20 y 30 años, tenemos la fase de mayor capacidad, tanto para esfuerzos aeróbicos como anaeróbicos. De los 30 años en adelante, la resistencia comienza a decaer, aunque más lenta que la fuerza y la

velocidad. En estas edades, con un trabajo adecuado se puede mantener a niveles muy altos.

C. Evolución de la Velocidad

De 6 a 9 años, se produce un incremento de la velocidad. Los movimientos a cíclicos se completan y la frecuencia motriz mejora notablemente.

De 9 a 11 años, existen niveles de coordinación satisfactorios que favorecen el desarrollo de factores como la frecuencia y la velocidad gestual, aunque con carencia de fuerza.

En torno a los 11 y 12 años, es un buen momento para la realización de tareas motrices específicas de velocidad.

De 12 a 14 años, la fuerza adquiere índices mayores y se dan importantes diferencias en la coordinación, también llamada “torpeza adolescente”, algo que limita la velocidad.

De los 14 a los 16 años, se adquiere la máxima frecuencia gestual de forma que se igualan los tiempos de reacción a los adultos. El sistema anaeróbico láctico y la fuerza muscular se acercan al momento adulto (80%) por lo que es una buena etapa para la detección de talentos en pruebas que precisen máxima velocidad de reacción.

A los 17-18 años se alcanza el 95% de la velocidad máxima, mejora notablemente la velocidad cíclica y el sistema anaeróbico se encuentra al 90%.

A partir de esta edad se estabiliza el desarrollo de la velocidad y en torno a los 25 años comienza a bajar si no se mantienen los entrenamientos de dicha capacidad.

2.2 Posicionamiento Teórico Personal

La motricidad gruesa ocupa un papel importante en la educación infantil ya que está demostrado en los primeros años de vida hay una gran inter dependencia en los desarrollos motores. Por la adquisición de una gran variedad de habilidades motrices. El concepto de motricidad gruesa esta dado en las diferentes capacidades físicas del ser humano desarrolladas por la enseñanza del docente que cada día lo puede acrecentar a través de diferentes enseñanzas teórico-prácticas.

Tengamos en cuenta que la educación en esta edad de los niños/as son receptores de información, comportamientos y actitudes dadas desde su hogar y como en la institución educativa. Por lo cual la enseñanza de la motricidad gruesa debe ser bien definida para en el futuro no tener dificultades físicas o académicas en sus respectivas actividades.

2.3 Glosario de Términos

- **CONSTRUCTIVISTA:** Se refiere a dar al alumno herramientas que le permitan crear sus propios procedimientos para resolver una situación problemática, lo cual implica que sus ideas se modifiquen y siga aprendiendo.
- **DIFUMINADA:** Disminuir la claridad y exactitud de una cosa, especialmente de un paisaje, una figura o un objeto
- **ESTÁTICO:** Que permanece en el mismo estado, sitio o lugar.
- **FISIOLÓGICAS:** estudio de las funciones de los seres orgánicos
- **HOMOGÉNEAS:** los elementos son de igualándole o condición.

- **IDIOSINCRASIA:** Es la manera de ser que caracteriza a las personas que pertenecen a un determinado grupo social. Puede estar determinada por la nacionalidad, temperamento, estatus, tendencias en sus gustos, etc. Identifica claramente similitudes de comportamiento en las costumbres sociales, en el desempeño profesional y en los aspectos culturales.
- **INADAPTACIÓN:** Los fenómenos de inadaptación social se deben interpretar en el medio en el que se relaciona el sujeto, además de cómo son las relaciones que se establecen con ese medio. La inadaptación debe ser entendida como un proceso, algo que se construye en la historia individual o grupal.
- **INNATAS:** son capacidades propias de una persona.
- **INTELECTUAL:** es aquella persona que dedica una parte importante de su actividad vital al estudio y a la reflexión crítica sobre la realidad.
- **INTERACCIONISTA:** Ejercer una interacción o relación recíproca, especialmente entre el educador y el educando.
- **MOTRIZ:** Que mueve o genera movimiento.
- **NEUROLÓGICO:** nervios, logia: estudio o tratamiento; estudio o tratamiento de los nervios y la cavidad bucal) es la especialidad médica que trata los trastornos del sistema nervioso. Específicamente se ocupa de la prevención, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de todas las enfermedades que involucran al sistema nervioso central, el sistema nervioso periférico
- **PSICOEVOLUTIVO:** Para abordar las características psico evolutivo nos centramos en los ámbitos del desarrollo de la personalidad:

desarrollo cognitivo, psicomotriz, afectivos y evolución del lenguaje, dando primero una idea general, para pasar más adelante, en cada bloque de edad a desarrollar cada uno de ellos.

- **PSIQUISMO:** es un concepto procedente de la cosmovisión de la antigua Grecia, que designaba la fuerza vital de un individuo, unida a su cuerpo en vida y desligada de éste tras su muerte. El término se mantiene en varias escuelas de psicología, perdiendo en general su valor metafísico: se convierte así en la designación de todos los procesos y fenómenos que hacen la mente humana como una unidad.
- **SENSORIO:** supuesta facultad interior que recibe e imprime cuanto envían los sentidos.
- **SINCRONIZADO:** Hacer que coincidan en el tiempo dos o más movimientos o fenómenos.
- **TÁCTILES:** Que posee cualidades perceptibles por el tacto, o que sugieren tal percepción.

2.3 Interrogantes de la Investigación

- ¿Cuáles son los fundamentos teóricos en el que se sustenta el desarrollo de la motricidad gruesa y el desarrollo de capacidades motoras en niños de seis a ocho años?
- ¿Cuál es el desarrollo capacidades motoras desarrolladas por las niñas y niños de segundo y tercer año de Educación General Básica de la escuela “Sarance”?
- ¿Qué actividades favorecen el desarrollo de motricidad gruesa y capacidades motoras en niños de segundo y tercer año”?

2.4 Matriz Categorial

CONCEPTO	CATEGORÍA	DIMENSIÓN	INDICADOR
La Motricidad es la capacidad del hombre y los animales de generar movimiento por sí mismos con una adecuada coordinación y sincronización entre todas las estructuras que intervienen en el movimiento	Motricidad gruesa	Locomoción	Caminar Correr Saltar Reptar
		Manipulación	Lanzamiento-recepción
Las capacidades son las propiedades fisiológicas del hombre de las cuáles depende la dinámica de la adquisición de los conocimientos, habilidades, hábitos y éxitos de una determinada actividad.	Capacidades motoras	Fuerza	Resistencia de la fuerza Fuerza rápida Fuerza máxima
		Resistencia	Corta duración Media duración Larga duración
		Velocidad	Velocidad de traslación Velocidad de reacción Resistencia a la velocidad

CAPÍTULO III

3 METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo de investigación

La investigación es de tipo de investigación cuantitativa y cualitativa, cuantitativa para identificar la información de campo con el estudio de porcentajes de la investigación de campo; investigación cualitativa por el análisis e interpretación de la información recopilada en la investigación de campo y documental.

3.1.1 Investigación de Campo

Como esta se realizó en el lugar donde se producen los acontecimientos y en contacto con quien o quienes son los gestores del problema que se investiga.

La recopilación de información se realizó en lugar de los hechos mediante test aplicados a las niñas y niños y ficha de observación al docente, así se pudo observar los diferentes fenómenos los cuales nos ayudaron al planteamiento del problema de investigación a investigar ya que se observara las diferentes acciones o fenómenos que se producen antes, durante y después de las actividades realizadas por el objeto de estudio.

3.1.2 Investigación Documental

La investigación realizada es de tipo documental ya que en la recolección de la información se utilizó fuentes bibliográficas, revistas, internet y todo documento escrito que ayudó con la estructuración del marco teórico y a tener un soporte científico para la factibilidad del trabajo de grado el cual posee una diversidad de contenidos de información tanto para el sustento del marco teórico como para el esquema de la propuesta.

3.2 Métodos

3.2.1 Métodos Empíricos

La Observación Científica

Observación es un método para reunir información visual sobre lo que ocurre, lo que nuestro objeto de estudio hace o cómo se comporta. se realiza mirando detenidamente un objeto de investigación para detallar datos, hechos y fenómenos también propicia la búsqueda, y la elaboración de nuevas explicaciones de los fenómenos observados comportamiento del objeto en su medio. La observación científica se emplea en cualquier etapa de la actividad investigativa y siempre es orientada a un fin que les permite el registro de aquellos datos o aspectos que son objeto de la investigación. se utiliza en el capítulo I para determinar el problema.

Recopilación de la Información

Esta sirve para que el investigador pueda recoger, procesar o analizar datos, que genera el investigador para encontrar soluciones a ciertos problemas; para tomar decisiones correctas en su labor. También para

hallar respuestas a preguntas que lo motivaron a desarrollar un proyecto de investigación.

La ventaja es que son generados por el investigador, éste puede controlarlos y adaptarlos en la forma más adecuada y precisa para la toma de decisiones.

Además, como esta información no existía anteriormente, representa un recurso confidencial de alto valor para el investigador, ya que nos muestra un panorama de la vida real en el que se está desarrollando el estudio con el apoyo de ciertas técnicas e instrumentos en el lugar de la investigación.

3.2.2 Métodos Teóricos

Histórico Lógico

Se utilizara el método histórico lógico ya que consiste en una serie ordenada de procedimientos de que se hace uso en toda la así obtener la extensión de nuestros conocimientos. Ya que guiara el procedimiento de la investigación y nos llevará a una solución. Tomando en cuenta que tiene las características de orden lógico el cual sigue los siguientes pasos: planteamiento del problema ,justificación, objetivos, marco de referencia, sistema de hipótesis, variables o indicadores, glosario de términos, metodología, organización metodológica, población-muestra, pruebas estadísticas, marco administrativo, cronograma de actividades, recursos, financiamiento y anexos con todos los pasos ya mencionados se procederá a realizar el tema de la en investigación.

Inductivo-Deductivo

En la investigación se utilizara el método inductivo-deductivo en el capítulo primero.

Este método parte de un principio general como es el problema para luego mostrar sus particularidades o fenómenos que suceden como consecuencia de la investigación, en el capítulo II que es el marco teórico en la que recopilaremos importante información que parten de temas generales para llegar a los más particulares.

Sistémico

Con este método es una combinación de todos los métodos por lo cual permite el estudio del problema desde diferentes puntos de vista, el cual será utilizado durante todo el proceso investigativo.

Método Estadístico

Con este método se recopiló la información con la cual se analizó y represento gráficamente los resultados obtenidos en el capítulo IV.

3.3 Técnicas e Instrumentos

Las técnicas utilizadas para la recolección de datos se basaron en la observación y la aplicación de test. La observación se realizó a las niñas y niños. En cuanto los test se realizaron por los investigadores para recopilar la información necesaria para la investigación que fueron aplicados a las niñas y niños de dicha institución

3.4 Población

El universo o población de investigación considerada para la investigación está comprendida por 114 estudiantes; se aplicó los instrumentos al 100%.

Tabla Nº 1 Población según año y paralelo

ESCUELA "SARANCE"	NIÑOS
2._A	30
2._B	29
3._A	28
3._B	27
TOTAL	114

Fuente: Dirección de escuela "Sarance"

CAPITULO IV

4 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Ficha de observación aplicada al segundo año de EGB paralelo "A"

1. ¿Salta en el sitio con los pies separados?

Tabla Nº 2 Salta en el sitio con los pies separados

Salta en el sitio con los pies separados	f	%
Muy satisfactorio	0	0
Satisfactorio	6	16
Poco satisfactorio	22	58
Insatisfactorio	10	26
TOTAL	38	100

Fuente: Observación

Elaboración: Amaguaña, Luis y Guevara, Guido



Gráfico Nº 1 Salta en el sitio con los pies separados

Interpretación de resultados:

Al saltar en un sitio con los pies separados, los estudiantes del segundo año tienen un rendimiento poco satisfactorio, desempeño que caracteriza al 58% de niños, el 26% es insatisfactorio, el 16% alcanza una valoración satisfactoria. De los resultados se identifica que los niños atraviesan dificultades al realizar saltos en el mismo sitio cuando realizan con los dos pies.

2. ¿Salta en el sitio con los pies juntos?

Tabla Nº 3 Salta en el sitio con los pies juntos

Salta en el sitio con los pies juntos	f	%
Muy satisfactorio	2	5
Satisfactorio	6	16
Poco satisfactorio	30	79
Insatisfactorio	0	0
Total	38	5

Fuente: Observación

Elaboración: Amaguaña, Luis y Guevara, Guido

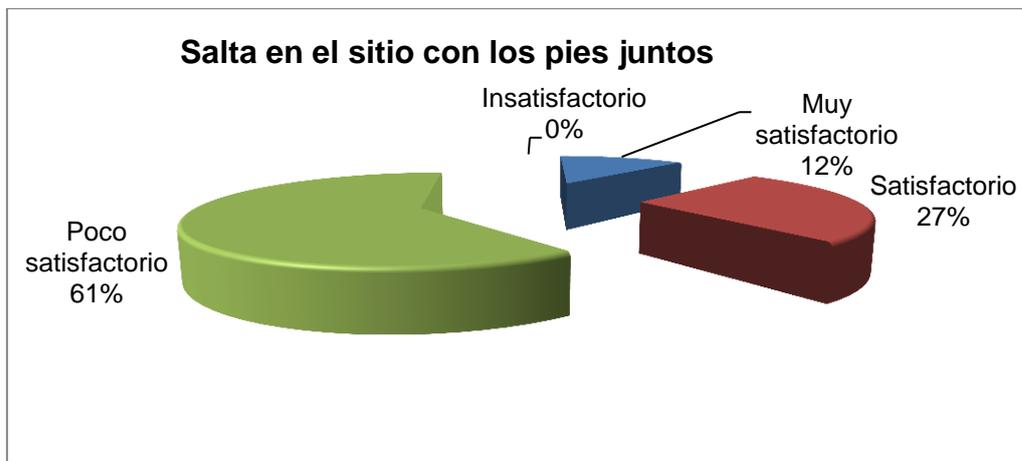


Gráfico Nº 2 Salta en el sitio con los pies juntos

Interpretación de resultados:

Al observar los saltos en el sitio con los pies juntos, el 79% realiza en forma insatisfactoria, el 16% alcanza un nivel satisfactorio y apenas el 5% tiene un salto muy satisfactorio.

Las habilidades motrices de los niños no se han desarrollado con eficiencia lo que no les permite realizar saltos óptimos con los pies juntos.

3. ¿Lanza correctamente con la mano derecha?

Tabla N° 4 Lanza correctamente con la mano derecha

Lanza correctamente con la mano derecha	f	%
Muy satisfactorio	8	21
Satisfactorio	9	24
Poco satisfactorio	21	55
Insatisfactorio	0	0
Total	38	100

Fuente: Observación

Elaboración: Amaguaña, Luis y Guevara, Guido

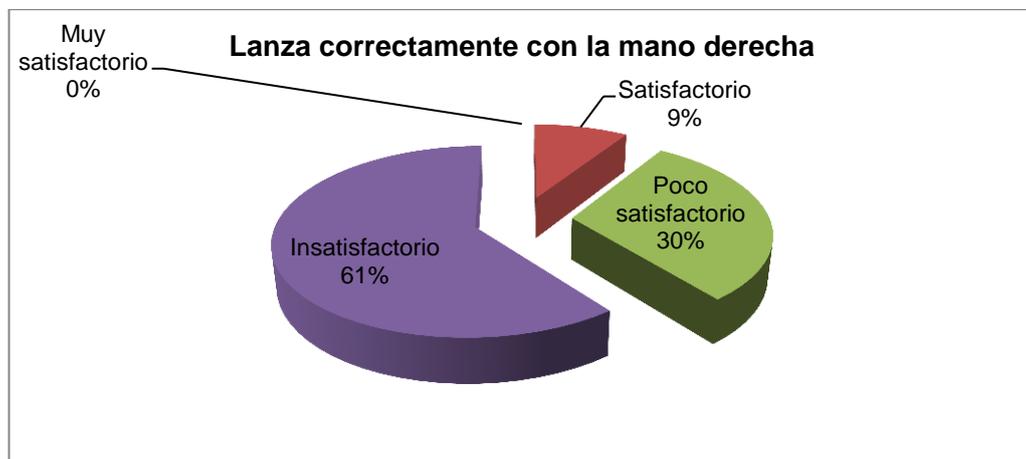


Gráfico N° 3 Lanza correctamente con la mano derecha

Interpretación de resultados:

Al lanzar un objeto redondo el 55% de los niños demuestran habilidades motrices poco satisfactorias, el 24% de escolares alcanza un nivel satisfactorio; el 21% realiza lanzamientos poco satisfactorios.

Las habilidades motrices de los niños al realizar movimiento de manos para lanzar la pelota no alcanzan niveles óptimos, destrezas que requieren ser desarrolladas.

4. ¿Lanza correctamente con la mano izquierda? Los implementos deportivos sirven como motivación en las clases de Educación física

Tabla N° 5 Lanza correctamente con la mano izquierda

Lanza correctamente con la mano izquierda	f	%
Muy satisfactorio	0	0
Satisfactorio	6	16
Poco satisfactorio	19	50
Insatisfactorio	13	34
Total	38	100

Fuente: Observación

Elaboración: Amaguaña, Luis y Guevara, Guido

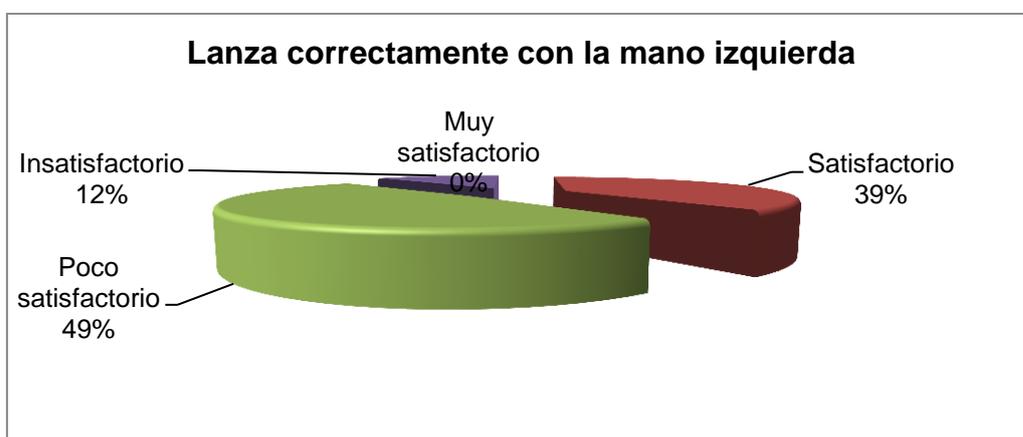


Gráfico N° 4 Lanza correctamente con la mano izquierda

Interpretación de resultados:

El lanzamiento de objetos con la mano izquierda en el caso de los niños del 2º A, es poco satisfactorio en el rendimiento del 50% de alumnos, el 34% inclusive tiene lanzamientos insatisfactorios, el 16% lanza satisfactoriamente.

Las destrezas de lanzamiento con la mano izquierda se observa que no responden al año cronológico y por lo tanto los niños están desarrollando en forma inadecuada sus destrezas.

5. Se mantiene sobre un pie durante un tiempo determinado.

Tabla N° 6 Se mantiene sobre un pie durante un tiempo determinado

Se mantiene sobre un pie durante un tiempo determinado	f	%
Muy satisfactorio	0	0
Satisfactorio	10	26
Poco satisfactorio	20	53
Insatisfactorio	8	21
Total	38	100

Fuente: Observación

Elaboración: Amaguaña, Luis y Guevara, Guido

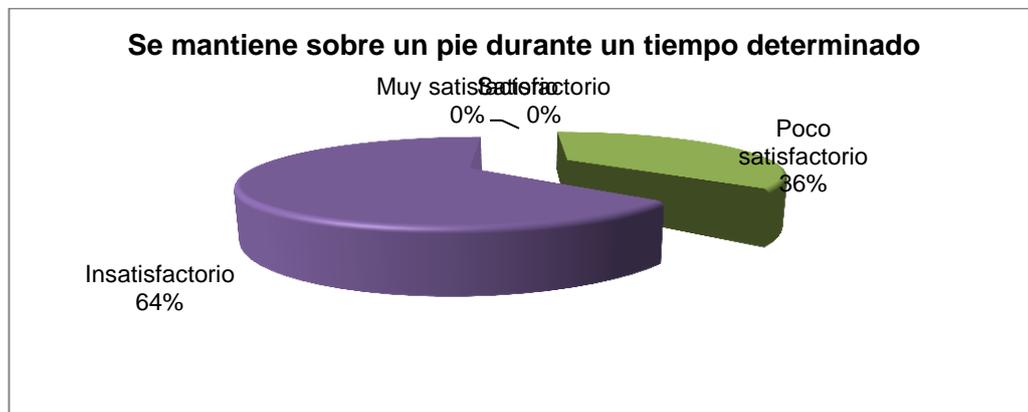


Gráfico N° 5 Se mantiene sobre un pie durante un tiempo determinado

Interpretación de resultados:

Al evaluar el equilibrio de los niños, mediante la actividad de mantenerse en un solo pie, se obtiene resultados poco satisfactorios para el caso del 53% de escolares; el 26% es satisfactorio el rendimiento en esta prueba y el 21% no sobrepasa el nivel de insatisfactorio.

Los niños tienen dificultades para mantenerse en un solo pie, prueba que se realiza por un tiempo determinado, lo que demuestra que es necesario realizar ejercicios para desarrollo motriz grueso.

6. Sube y baja escaleras apoyado de una sola mano.

Tabla N° 7 Sube y baja escaleras apoyado de una sola mano

Sube y baja escaleras apoyado de una sola mano	f	%
Muy satisfactorio	0	0
Satisfactorio	8	21
Poco satisfactorio	30	79
Insatisfactorio	0	0
Total	38	100

Fuente: Observación

Elaboración: Amaguaña, Luis y Guevara, Guido

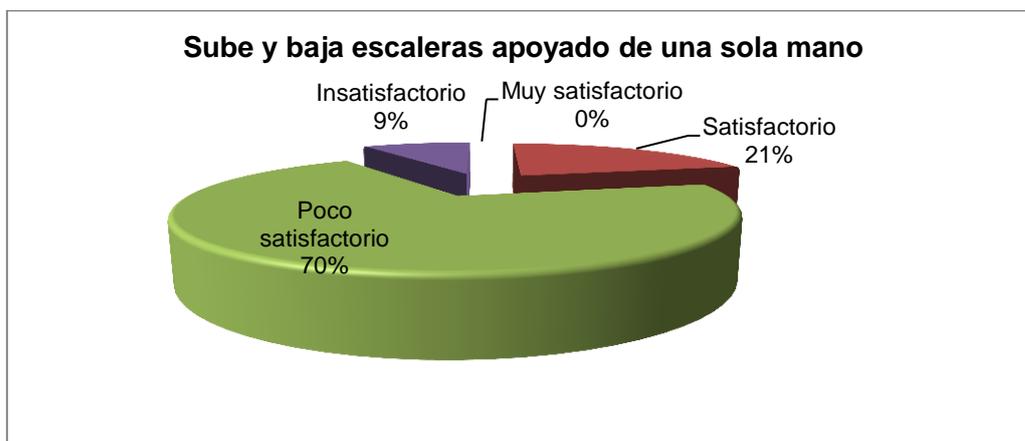


Gráfico N° 6 Sube y baja escaleras apoyado de una sola mano

Interpretación de resultados:

Los niños al subir y bajar gradas, con apoyo de una sola mano tienen dificultades, el 79% tiene un rendimiento poco satisfactorio y el 21% realiza el ejercicio en forma satisfactoria.

Al realizar los ejercicios de coordinación y seguridad al subir y bajar gradas, no alcanzan un nivel satisfactorio, dificultades por las cuales los niños se mantienen en riesgo de caerse o actuar con inseguridad.

7. ¿Salta sobre un solo pie?

Tabla N° 8 Salta sobre un solo pie

Salta sobre un solo pie	f	%
Muy satisfactorio	0	0
Satisfactorio	7	18
Poco satisfactorio	31	82
Insatisfactorio	0	0
Total	38	100

Fuente: Observación

Elaboración: Amaguaña, Luis y Guevara, Guido

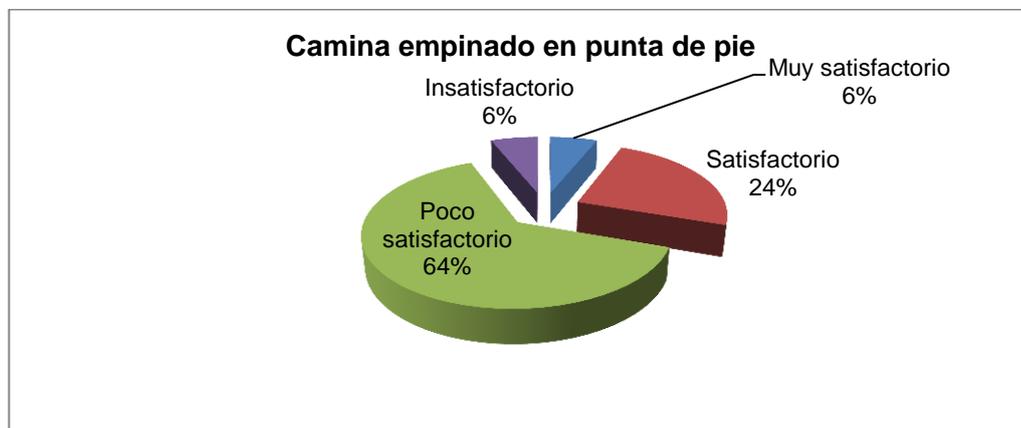


Gráfico N° 7 Salta sobre un solo pie

Interpretación de resultados:

Al saltar en un solo pie el 82% de los niños tiene saltos poco satisfactorios, el 18% alcanza un nivel satisfactorio.

Los saltos sobre un solo pie para los niños representa un ejercicio físico dificultoso, lo que hace que no alcancen niveles óptimos, habilidades que se desarrollan mediante ejercicios guiados para movimiento y coordinación motriz.

8. ¿Camina empinado en punta de pie?

Tabla Nº 9 Camina empinado en punta de pie

Camina empinado en punta de pie	f	%
Muy satisfactorio	0	0
Satisfactorio	8	21
Poco satisfactorio	15	39
Insatisfactorio	15	39
Total	38	100

Fuente: Observación

Elaboración: Amaguaña, Luis y Guevara, Guido

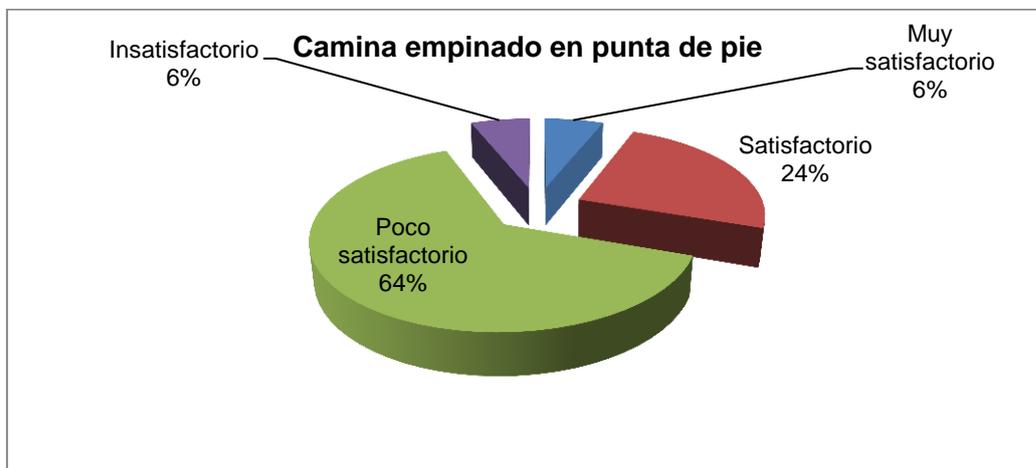


Gráfico Nº 8 Camina empinado en punta de pie

Interpretación de resultados:

Los niños al caminar empinado en punta de pie, el 40% realiza el ejercicio en forma poco satisfactoria, el 39% no supera el nivel insatisfactorio y el 21% realiza la actividad en forma satisfactoria.

Al caminar empinado el niño en punta de pie, los niños presentan dificultades, lo que demuestra que los niños no han desarrollado su motricidad.

9. ¿Realiza tres o más saltos en un solo pie?

Tabla N° 10 Realiza tres o más saltos en un solo pie

Realiza tres o más saltos en un solo pie	f	%
Muy satisfactorio	7	18
Satisfactorio	4	11
Poco satisfactorio	24	63
Insatisfactorio	3	8
Total	38	100

Fuente: Observación

Elaboración: Amaguaña, Luis y Guevara, Guido



Gráfico N° 9 Realiza tres o más saltos en un solo pie

Interpretación de resultado:

A los niños se les pide saltar en un solo pie, actividad que en un 63% se realiza poco satisfactoriamente, el 18% su salto es muy satisfactorio, el 11% satisfactorio y el 8% insatisfactorio.

De esta lectura de resultados se induce que las habilidades para realizar tres o más saltos con un solo pie, resulta un bajo desempeño motriz.

10. ¿Salta un obstáculo?

Tabla Nº 11 Salta un obstáculo

Salta un obstáculo	f	%
Muy satisfactorio	0	0
Satisfactorio	3	8
Poco satisfactorio	35	92
Insatisfactorio	0	0
Total	38	100

Fuente: Observación

Elaboración: Amaguaña, Luis y Guevara, Guido



Gráfico Nº 10 Salta un obstáculo

Interpretación de resultados:

Los saltos con obstáculos se realizan en forma poco satisfactoria con el 92% de los niños, el 8% realiza satisfactoriamente.

Los resultados demuestran que los niños no han desarrollado destrezas de movimiento motriz, al coordinar movimientos atraviesan dificultades que no les permite alcanzar un nivel óptima, dificultades que limitan su eficiencia en otras actividades lúdicas y escolares.

4.2 Ficha de observación aplicada al segundo año de EGB paralelo "B"

1. ¿Salta en el sitio con los pies separados?

Tabla Nº 12 Salta en el sitio con los pies separados

Salta en el sitio con los pies separados	f	%
Muy satisfactorio	0	0
Satisfactorio	5	14
Poco satisfactorio	30	86
Insatisfactorio	0	0
TOTAL	35	100

Fuente: Observación

Elaboración: Amaguaña, Luis y Guevara, Guido



Gráfico Nº 11 Salta en el sitio con los pies separados

Interpretación de resultados:

El 86% de los niños del segundo año de EGB, al saltar con los pies separados y en un mismo sitio tienen un desempeño poco eficiente y el 14% realizan los saltos satisfactoriamente.

Con los pies separados los niños realizan saltos en forma insatisfactoria, la movilidad motriz inadecuadamente desarrollada.

2. ¿Salta en el sitio con los pies juntos?

Tabla Nº 13 Salta en el sitio con los pies juntos

Salta en el sitio con los pies juntos	f	%
Muy satisfactorio	0	0
Satisfactorio	5	14
Poco satisfactorio	30	86
Insatisfactorio	0	0
Total	35	100

Fuente: Observación

Elaboración: Amaguaña, Luis y Guevara, Guido



Gráfico Nº 12 Salta en el sitio con los pies juntos

Interpretación de resultados:

Al observar los saltos en el sitio con los pies juntos, el 86% realiza en forma poco satisfactoria, el 14% alcanza un nivel satisfactorio.

Las habilidades motrices de los niños no se han desarrollado con eficiencia lo que les dificulta desarrollar habilidades para realizar saltos con los pies juntos y en un mismo sitio.

3. ¿Lanza correctamente con la mano derecha?

Tabla N° 14 Lanza correctamente con la mano derecha

Lanza correctamente con la mano derecha	f	%
Muy satisfactorio	0	0
Satisfactorio	0	0
Poco satisfactorio	5	14
Insatisfactorio	30	86
Total	35	100

Fuente: Observación

Elaboración: Amaguaña, Luis y Guevara, Guido



Gráfico N° 13 Lanza correctamente con la mano derecha

Interpretación de resultados:

Al lanzar una pelota con la mano derecha el 86% de niños realiza en forma satisfactoria, mientras que el 14% de escolares alcanza un nivel poco satisfactorio.

El lanzamiento de una pelota es una habilidad menos desarrollada con los niños del paralelo B con relación al 2° A; sin embargo con los dos grupos se observa que no se cuentan con habilidades óptimas para lanzar objetos redondos como es la pelota.

4. ¿Lanza correctamente con la mano izquierda?

Tabla N° 15 Lanza correctamente con la mano izquierda

Lanza correctamente con la mano izquierda	f	%
Muy satisfactorio	0	0
Satisfactorio	10	29
Poco satisfactorio	5	14
Insatisfactorio	20	57
Total	35	100

Fuente: Observación

Elaboración: Amaguaña, Luis y Guevara, Guido

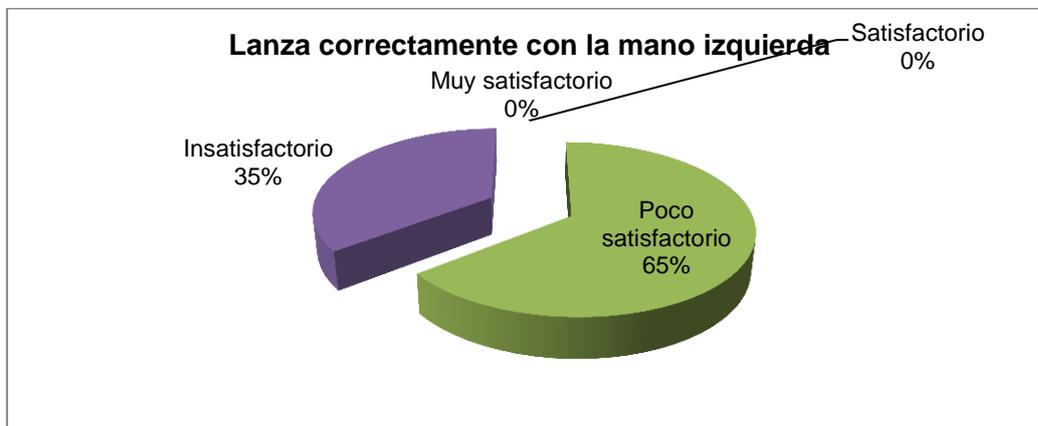


Gráfico N° 14 Lanza correctamente con la mano izquierda

Interpretación de resultados:

El lanzamiento de objetos con la mano izquierda en el caso de los niños del 2º B, es insatisfactorio en el rendimiento del 57% de alumnos, el 29% tiene un rendimiento satisfactorio y 14% es un grupo que lanza en forma poco satisfactoria.

Las destrezas de lanzamiento con la mano izquierda se observa que los niños presentan dificultades.

5. Se mantiene sobre un pie durante un tiempo determinado.

Tabla N° 16 Se mantiene sobre un pie durante un tiempo determinado

Se mantiene sobre un pie durante un tiempo determinado	f	%
Muy satisfactorio	2	6
Satisfactorio	4	11
Poco satisfactorio	4	11
Insatisfactorio	25	72
Total	35	100

Fuente: Observación

Elaboración: Amaguaña, Luis y Guevara, Guido

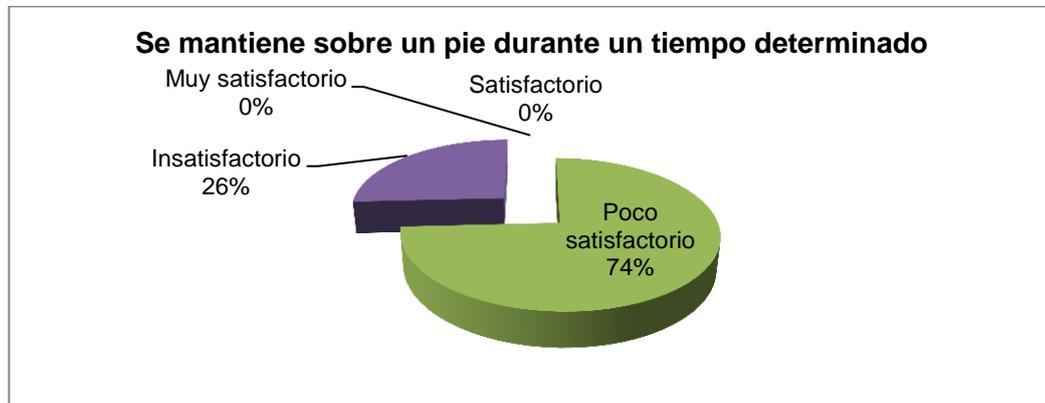


Gráfico N° 15 Se mantiene sobre un pie durante un tiempo determinado

Interpretación de resultados:

La pedir a los niños que se mantengan en un solo pie, se observa que no pueden mantenerse en un tiempo determinado el 72% es insatisfactorio su trabajo en esta actividad, el 11% es satisfactorio y otro grupo igual al 11% tiene una actividad poco satisfactoria, apenas el 6% manifiesta que lo realiza muy satisfactoriamente.

Mantenerse en por un tiempo determinado ocasiona dificultades cuando este ejercicio se realiza con un solo pie.

6. Sube y baja escaleras apoyado de una sola mano.

Tabla Nº 17 Sube y baja escaleras apoyado de una sola mano

Sube y baja escaleras apoyado de una sola mano	f	%
Muy satisfactorio	0	0
Satisfactorio	5	14
Poco satisfactorio	30	86
Insatisfactorio	0	0
Total	35	100

Fuente: Observación

Elaboración: Amaguaña, Luis y Guevara, Guido



Gráfico Nº 16 Sube y baja escaleras apoyado de una sola mano

Interpretación de resultados:

Los niños al subir y bajar gradas, con apoyo de una sola mano tienen dificultades, el 86% tiene un rendimiento poco satisfactorio y el 14% realiza el ejercicio en forma satisfactoria.

Al realizar los ejercicios de coordinación y seguridad al subir y bajar gradas, no alcanzan un nivel satisfactorio, dificultades por las cuales los niños se mantienen en riesgo de caerse o actuar con inseguridad.

7. ¿Salta sobre un solo pie?

Tabla N° 18 Salta sobre un solo pie

Salta sobre un solo pie	f	%
Muy satisfactorio	0	0
Satisfactorio	5	14
Poco satisfactorio	30	86
Insatisfactorio	0	0
Total	35	100

Fuente: Observación

Elaboración: Amaguaña, Luis y Guevara, Guido



Gráfico N° 17 Salta sobre un solo pie

Interpretación de resultados:

Al saltar en un solo pie el 86% de los niños realiza saltos poco satisfactorios, el 14% domina de mejor sus movimientos para alcanzar el nivel satisfactorio.

Los saltos sobre un solo pie para los niños, son realizados con un ejercicio físico que no pueden superarlos por lo que los saltos son realizados en forma insatisfactoria en la mayoría de los casos.

8. ¿Camina empinado en punta de pie?

Tabla Nº 19 Camina empinado en punta de pie

Camina empinado en punta de pie	f	%
Muy satisfactorio	2	6
Satisfactorio	7	20
Poco satisfactorio	3	9
Insatisfactorio	23	66
Total	35	100

Fuente: Observación

Elaboración: Amaguaña, Luis y Guevara, Guido

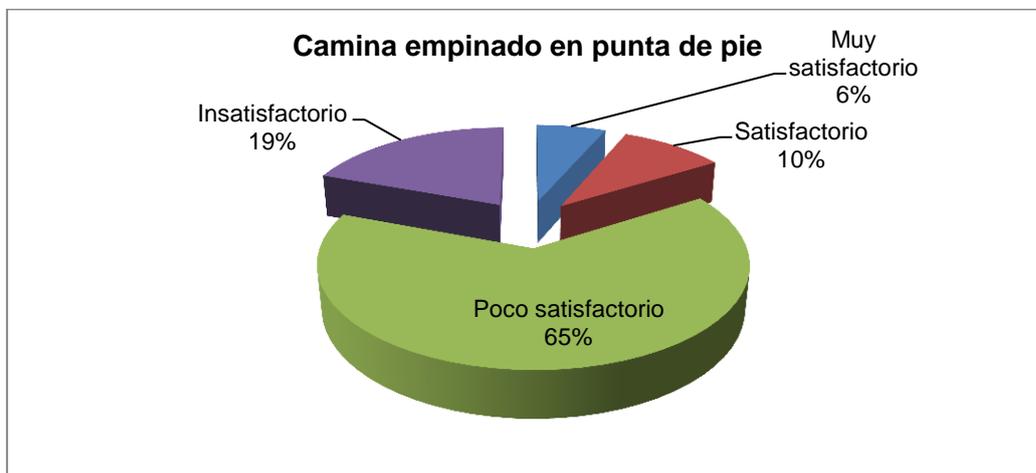


Gráfico Nº 18 Camina empinado en punta de pie

Interpretación de resultados:

Los niños al caminar empinado en punta de pie, es un ejercicio que para el 66% resulta una actividad realizada insatisfactoriamente; el 20% realiza el ejercicio en forma poco satisfactoria, el 8% poco satisfactorio y el 6% realiza la actividad en forma muy satisfactoria.

Al caminar empinado el niño en punta de pie, los niños presentan dificultades, lo que demuestra que los niños no han desarrollado su motricidad.

9. ¿Realiza tres o más saltos en un solo pie?

Tabla N° 20 Realiza tres o más saltos en un solo pie

Realiza tres o más saltos en un solo pie	f	%
Muy satisfactorio	3	9
Satisfactorio	2	6
Poco satisfactorio	5	14
Insatisfactorio	25	71
Total	35	100

Fuente: Observación

Elaboración: Amaguaña, Luis y Guevara, Guido

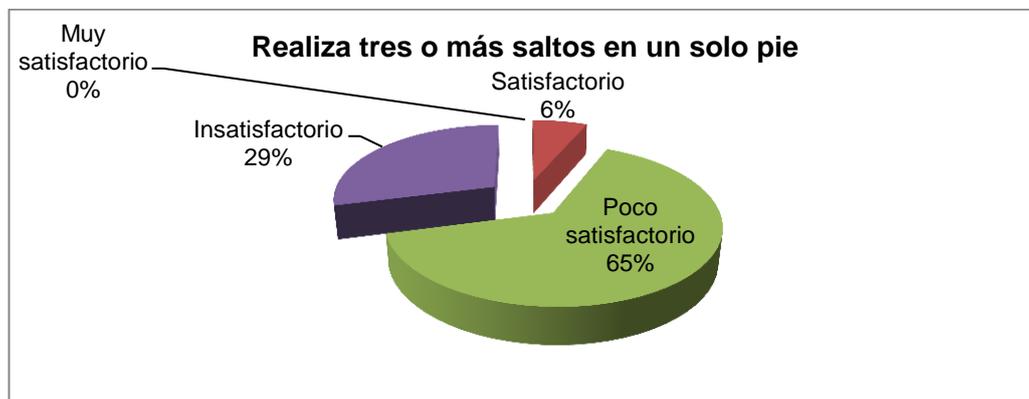


Gráfico N° 19 Realiza tres o más saltos en un solo pie

Interpretación de resultado:

A los niños se les pide saltar en un solo pie, actividad que en el caso del 71% realiza en forma insatisfactoria, 14% su salto es poco satisfactorio, el 9% muy satisfactorio y el 6% satisfactorio.

Los resultados demuestran que los niños con dificultades realizan saltos en un solo pie, destrezas que requieren ser desarrolladas con actividades físicas guiadas.

10. ¿Salta un obstáculo?

Tabla Nº 21 Salta un obstáculo

Salta un obstáculo	f	%
Muy satisfactorio	0	0
Satisfactorio	5	14
Poco satisfactorio	30	86
Insatisfactorio	0	0
Total	35	100

Fuente: Observación

Elaboración: Amaguaña, Luis y Guevara, Guido



Gráfico Nº 20 Salta un obstáculo

Interpretación de resultados:

Los saltos con obstáculos se realizan en forma poco satisfactoria con el 86% de niños y el 14% realiza satisfactoriamente.

Los saltos ocasionan dificultades a la mayoría de los niños, estos ejercicios con obstáculos no pueden ser superados, por lo que es necesario aplicar una propuesta para el desarrollo de destrezas psicomotrices.

4.3 Ficha de observación aplicada al Tercer año de EGB paralelo "A"

1. ¿Salta en el sitio con los pies separados?

Tabla N° 22 Salta en el sitio con los pies separados

Salta en el sitio con los pies separados	f	%
Muy satisfactorio	5	15
Satisfactorio	8	24
Poco satisfactorio	20	61
Insatisfactorio	0	0
TOTAL	33	100

Fuente: Observación

Elaboración: Amaguaña, Luis y Guevara, Guido



Gráfico N° 21 Salta en el sitio con los pies separados

Interpretación de resultados:

Al saltar en un sitio con los pies separados, los estudiantes del tercer año tienen un rendimiento poco satisfactorio en el caso del 61% de niños, el 24% es satisfactorio, el 15% alcanza una valoración muy satisfactoria.

De los resultados se identifica que los niños atraviesan dificultades al realizar saltos en el mismo sitio cuando realizan con los dos pies, es muy pequeño el grupo que alcanza movimientos muy satisfactorio.

2. ¿Salta en el sitio con los pies juntos?

Tabla Nº 23 Salta en el sitio con los pies juntos

Salta en el sitio con los pies juntos	f	%
Muy satisfactorio	4	12
Satisfactorio	9	27
Poco satisfactorio	20	61
Insatisfactorio	0	0
Total	33	100

Fuente: Observación

Elaboración: Amaguaña, Luis y Guevara, Guido

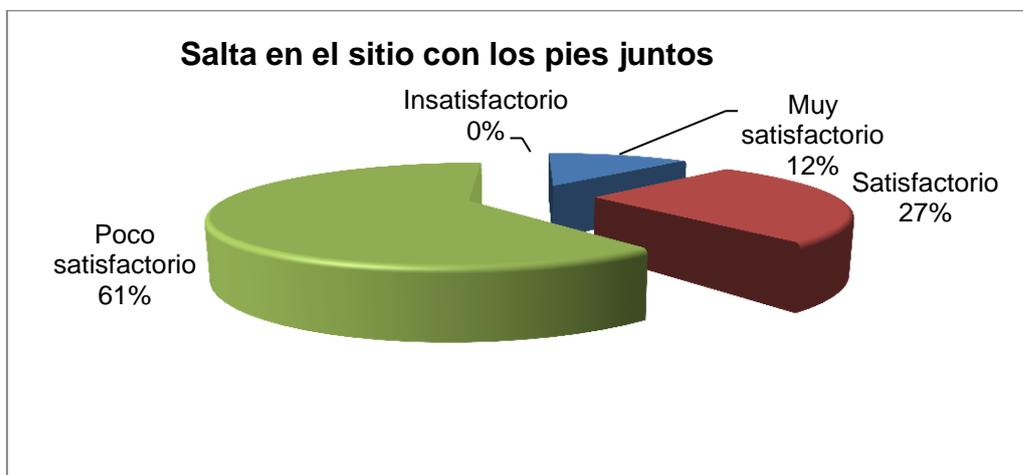


Gráfico Nº 22 Salta en el sitio con los pies juntos

Interpretación de resultados:

Al observar los saltos en el sitio con los pies juntos, el 61% realiza en forma poco satisfactoria, el 27% alcanza un nivel muy satisfactorio y apenas el 12% tiene un salto muy satisfactorio.

Las habilidades motrices de los niños no se han desarrollado con eficiencia lo que no les permite realizar saltos óptimos con los pies juntos.

3. ¿Lanza correctamente con la mano derecha?

Tabla Nº 24 Lanza correctamente con la mano derecha

Lanza correctamente con la mano derecha	f	%
Muy satisfactorio	0	0
Satisfactorio	3	9
Poco satisfactorio	10	30
Insatisfactorio	20	61
Total	33	100

Fuente: Observación

Elaboración: Amaguaña, Luis y Guevara, Guido

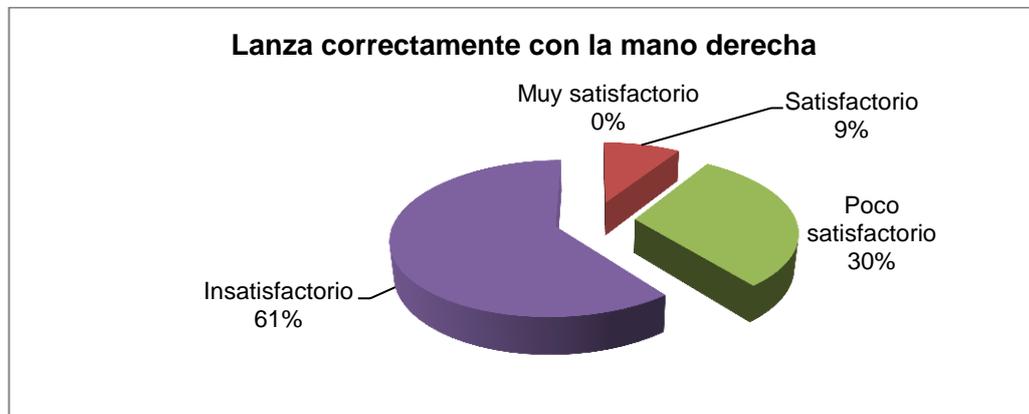


Gráfico Nº 23 Lanza correctamente con la mano derecha

Interpretación de resultados:

Al lanzar un objeto redondo el 61% de los niños demuestran habilidades motrices insatisfactorias, el 30% de escolares alcanza un nivel poco satisfactorio; el 9% realiza lanzamientos muy satisfactorios.

Las habilidades motrices de los niños del tercer año supera a las habilidades de los niños de segundo año, al realizar lanzamientos de pelota hay un grupo mayor que realiza movimientos insatisfactorios y un grupo pequeño que alcanza éxito en el trabajo psicomotriz.

4. ¿Lanza correctamente con la mano izquierda?

Tabla Nº 25 Lanza correctamente con la mano izquierda

Lanza correctamente con la mano izquierda	f	%
Muy satisfactorio	0	0
Satisfactorio	13	39
Poco satisfactorio	16	49
Insatisfactorio	4	12
Total	33	100

Fuente: Observación

Elaboración: Amaguaña, Luis y Guevara, Guido



Gráfico Nº 24 Lanza correctamente con la mano izquierda

Interpretación de resultados:

El lanzamiento de objetos con la mano izquierda en el caso de los niños del 3º A, es poco satisfactorio en el rendimiento del 49% de alumnos, el 39% tiene lanzamientos satisfactorios, el 12% lanza insatisfactoriamente.

Las destrezas de lanzamiento de una pelota con la mano izquierda se observa que no están adecuadamente desarrolladas, los niños demuestran ciertas imprecisiones al realizar el ejercicio.

5. Se mantiene sobre un pie durante un tiempo determinado.

Tabla Nº 26 Se mantiene sobre un pie durante un tiempo determinado

Se mantiene sobre un pie durante un tiempo determinado	f	%
Muy satisfactorio	0	0
Satisfactorio	0	0
Poco satisfactorio	12	36
Insatisfactorio	21	64
Total	33	100

Fuente: Observación

Elaboración: Amaguaña, Luis y Guevara, Guido

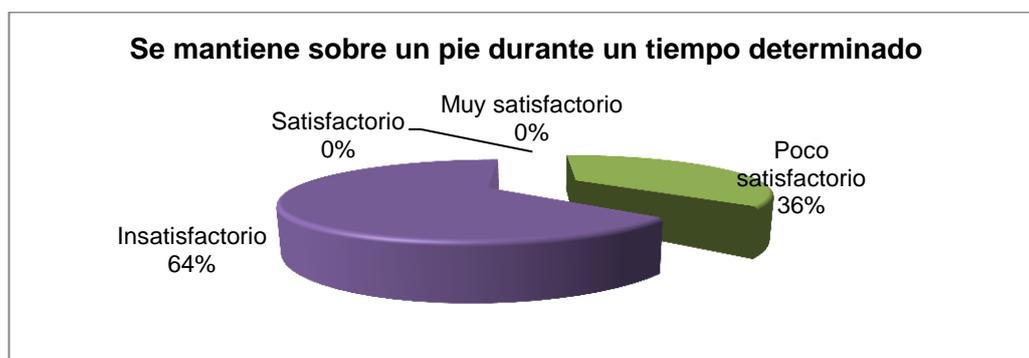


Gráfico Nº 25 Se mantiene sobre un pie durante un tiempo determinado

Interpretación de resultados:

Al evaluar el equilibrio de los niños, mediante la actividad de mantenerse en un solo pie, se obtiene resultados insatisfactorios para el caso del 64% de alumnos; el 36% es poco satisfactorio la realización del ejercicio.

Mantenerse por un tiempo en equilibrio por un tiempo determinado es un ejercicio motriz que no se realiza con eficiencia en el caso de la mayoría de niños, son pocos los estudiantes que realizan en forma poco satisfactorio, no hay niños que puedan realizar con eficacia este ejercicio.

6. Sube y baja escaleras apoyado de una sola mano.

Tabla Nº 27 Sube y baja escaleras apoyado de una sola mano

Sube y baja escaleras apoyado de una sola mano	f	%
Muy satisfactorio	0	0
Satisfactorio	7	21
Poco satisfactorio	23	70
Insatisfactorio	3	9
Total	33	100

Fuente: Observación

Elaboración: Amaguaña, Luis y Guevara, Guido

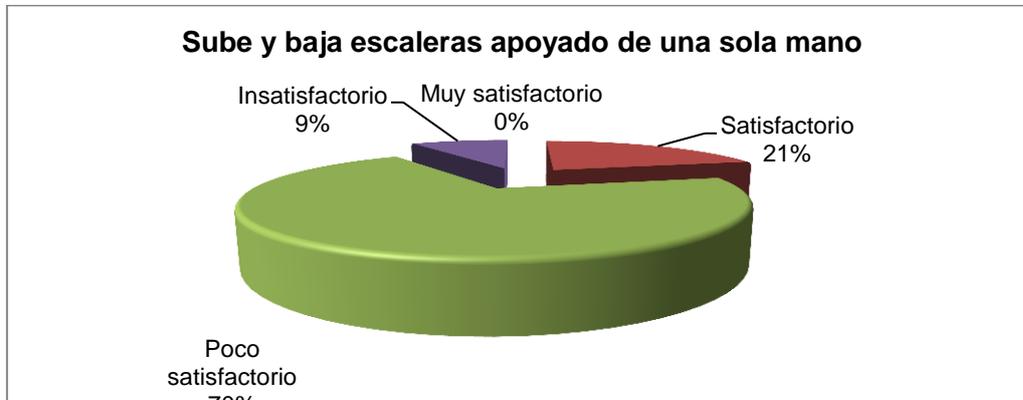


Gráfico Nº 26 Sube y baja escaleras apoyado de una sola mano

Interpretación de resultados:

Los niños al subir y bajar gradas, con apoyo de una sola mano tienen dificultades, el 70% tiene un rendimiento poco satisfactorio y el 21% realiza el ejercicio en forma satisfactoria; el 9% trabaja en insatisfactoriamente.

se identifica que las destrezas motrices se encuentra inadecuadamente desarrolladas, lo que perjudica a los niños al subir y bajar gradas con apoyo de una sola mano.

7. ¿Salta sobre un solo pie?

Tabla Nº 28 Salta sobre un solo pie

Salta sobre un solo pie	f	%
Muy satisfactorio	2	6
Satisfactorio	3	9
Poco satisfactorio	24	73
Insatisfactorio	4	12
Total	33	100

Fuente: Observación

Elaboración: Amaguaña, Luis y Guevara, Guido



Gráfico Nº 27 Salta sobre un solo pie

Interpretación de resultados:

Al saltar en un solo pie el 73% de los niños tiene saltos poco satisfactorios, el 12% realiza la actividad insatisfactoriamente, el 9% alcanza un nivel satisfactorio y el 6% realiza la actividad en forma muy satisfactoria.

Al realizar ejercicios con saltos en un solo pie en el tercer año paralelo A, los niños tienen un bajo desempeño, son pocos los niños que alcanzan niveles satisfactorio y muy satisfactorio.

8. ¿Camina empinado en punta de pie?

Tabla Nº 29 Camina empinado en punta de pie

Camina empinado en punta de pie	f	%
Muy satisfactorio	2	6
Satisfactorio	8	24
Poco satisfactorio	21	64
Insatisfactorio	2	6
Total	33	100

Fuente: Observación

Elaboración: Amaguaña, Luis y Guevara, Guido



Gráfico Nº 28 Camina empinado en punta de pie

Interpretación de resultados:

Los niños al caminar empinado en punta de pie, el 64% realiza el ejercicio en forma poco satisfactoria, el 24% es satisfactorio y el 6% realiza la actividad en forma insatisfactoria y un grupo igual al 6% es muy satisfactorio.

Al evaluar este ejercicio se identifica que los niños se ubican en los niveles de poco a insatisfactorio, es muy pequeño el grupo que las actividades realizan con cierto nivel de eficiencia.

9. ¿Realiza tres o más saltos en un solo pie?

Tabla N° 30 Realiza tres o más saltos en un solo pie

Realiza tres o más saltos en un solo pie	f	%
Muy satisfactorio	0	0
Satisfactorio	3	9
Poco satisfactorio	25	76
Insatisfactorio	5	15
Total	33	100

Fuente: Observación

Elaboración: Amaguaña, Luis y Guevara, Guido



Gráfico N° 29 Realiza tres o más saltos en un solo pie

Interpretación de resultado:

A los niños se les pide saltar en un solo pie, actividad que en un 76% se realiza en forma poco satisfactoria, el 15% realiza saltos insatisfactorio, el 9% satisfactorio.

Las habilidades de salto tienen un bajo rendimiento con los niños del tercer año de EGB paralelo A.

10. ¿Salta un obstáculo?

Tabla Nº 31 Salta un obstáculo

Salta un obstáculo	f	%
Muy satisfactorio	2	6
Satisfactorio	6	18
Poco satisfactorio	25	76
Insatisfactorio	0	0
Total	33	100

Fuente: Observación

Elaboración: Amaguaña, Luis y Guevara, Guido



Gráfico Nº 30 Salta un obstáculo

Interpretación de resultados:

Los saltos con obstáculos se realizan en forma poco satisfactoria con el 76% de los niños, el 18% realiza satisfactoriamente y el 6% es muy satisfactorio el salto.

Los resultados demuestran son muy pocos los niños que pueden saltar con eficiencia, la mayoría de resultados se ubican en un nivel poco satisfactorio.

4.4 Ficha de observación aplicada al tercer año de EGB paralelo "B"

1. ¿Salta en el sitio con los pies separados?

Tabla N° 32 Salta en el sitio con los pies separados

Salta en el sitio con los pies separados	f	%
Muy satisfactorio	0	0
Satisfactorio	3	10
Poco satisfactorio	28	90
Insatisfactorio	0	0
TOTAL	31	100

Fuente: Observación

Elaboración: Amaguaña, Luis y Guevara, Guido



Gráfico N° 31 Salta en el sitio con los pies separados

Interpretación de resultados:

En el tercer año de EGB paralelo B, los niños entre los 8 a 9 años, en forma poco satisfactoria el 90% realizan saltos en un mismo sitio y con los pies separados, el 10% logra un nivel satisfactorio.

De los resultados se identifica que en el tercer año se mantienen problemas de psicomotricidad al desarrollar ejercicios con saltos y pies abiertos, actividad que se realiza en un mismo sitio.

2. ¿Salta en el sitio con los pies juntos?

Tabla Nº 33 Salta en el sitio con los pies juntos

Salta en el sitio con los pies juntos	f	%
Muy satisfactorio	0	0
Satisfactorio	16	52
Poco satisfactorio	15	48
Insatisfactorio	0	0
Total	31	100

Fuente: Observación

Elaboración: Amaguaña, Luis y Guevara, Guido



Gráfico Nº 32 Salta en el sitio con los pies juntos

Interpretación de resultados:

Al observar los saltos en el sitio con los pies juntos, el 52% realiza en forma satisfactoria y el 48% alcanza un nivel poco satisfactorio.

Las habilidades motrices de los niños no se han desarrollado con eficiencia lo que no les permite con eficiencia realizar saltos en un mismo sitio con los pies juntos.

3. ¿Lanza correctamente con la mano derecha?

Tabla Nº 34 Lanza correctamente con la mano derecha

Lanza correctamente con la mano derecha	f	%
Muy satisfactorio	1	3
Satisfactorio	4	13
Poco satisfactorio	23	74
Insatisfactorio	3	10
Total	31	100

Fuente: Observación

Elaboración: Amaguaña, Luis y Guevara, Guido



Gráfico Nº 33 Lanza correctamente con la mano derecha

Interpretación de resultados:

Al lanzar un pelota el 74% de los niños demuestran habilidades motrices poco satisfactorias, el 13% de escolares alcanza un nivel satisfactorio; el 10% realiza lanzamientos insatisfactorios y el 3% muy satisfactorio

Las habilidades motrices de los niños del tercer año paralelo B, lanza la pelota con la mano derecha en forma poco satisfactoria, es necesario con los niños realizar ejercicios guiados para el desarrollo de motricidad gruesa y fina.

4. ¿Lanza correctamente con la mano izquierda?

Tabla Nº 35 Lanza correctamente con la mano izquierda

Lanza correctamente con la mano izquierda	f	%
Muy satisfactorio	0	0
Satisfactorio	0	0
Poco satisfactorio	20	65
Insatisfactorio	11	35
Total	31	100

Fuente: Observación

Elaboración: Amaguaña, Luis y Guevara, Guido



Gráfico Nº 34 Lanza correctamente con la mano izquierda

Interpretación de resultados:

El lanzamiento de objetos con la mano izquierda en el caso de los niños del 3º B, es poco satisfactorio en el rendimiento psicomotriz para el 65% de alumnos, el 35% de lanzamientos son insatisfactorios.

Las destrezas de lanzamiento con la mano izquierda se observa que les ocasiona a los niños mayores dificultades que con la mano derecha.

5. Se mantiene sobre un pie durante un tiempo determinado.

Tabla N° 36 Se mantiene sobre un pie durante un tiempo determinado

Se mantiene sobre un pie durante un tiempo determinado	f	%
Muy satisfactorio	0	0
Satisfactorio	0	0
Poco satisfactorio	23	74
Insatisfactorio	8	26
Total	31	100

Fuente: Observación

Elaboración: Amaguaña, Luis y Guevara, Guido

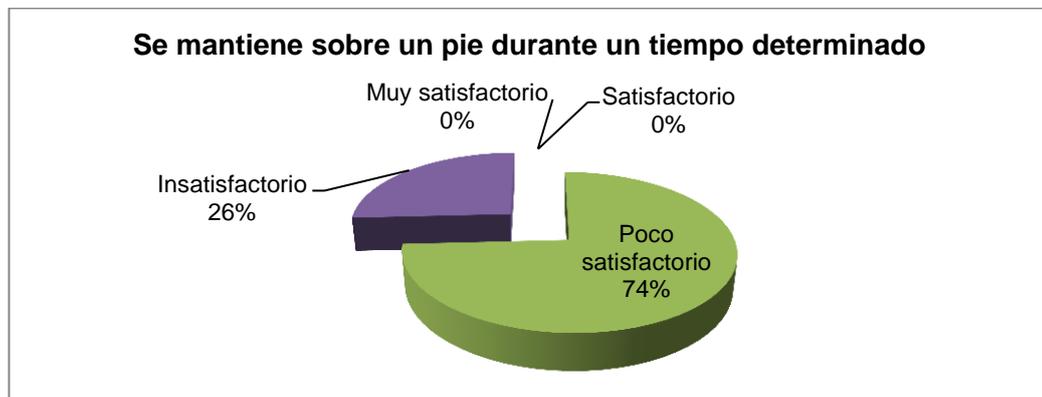


Gráfico N° 35 Se mantiene sobre un pie durante un tiempo determinado

Interpretación de resultados:

Al evaluar el equilibrio de los niños, mediante la actividad de mantenerse en un solo pie, se obtiene resultados poco satisfactorios para el caso del 74% de escolares; el 26% es insatisfactorio.

Los niños tienen dificultades para mantenerse en un solo pie, prueba que se realiza por un tiempo determinado y que no es superada por la ausencia de desarrollo de la motricidad.

6. Sube y baja escaleras apoyado de una sola mano.

Tabla N° 37 Sube y baja escaleras apoyado de una sola mano

Sube y baja escaleras apoyado de una sola mano	f	%
Muy satisfactorio	0	0
Satisfactorio	1	3
Poco satisfactorio	26	84
Insatisfactorio	4	13
Total	31	100

Fuente: Observación

Elaboración: Amaguaña, Luis y Guevara, Guido

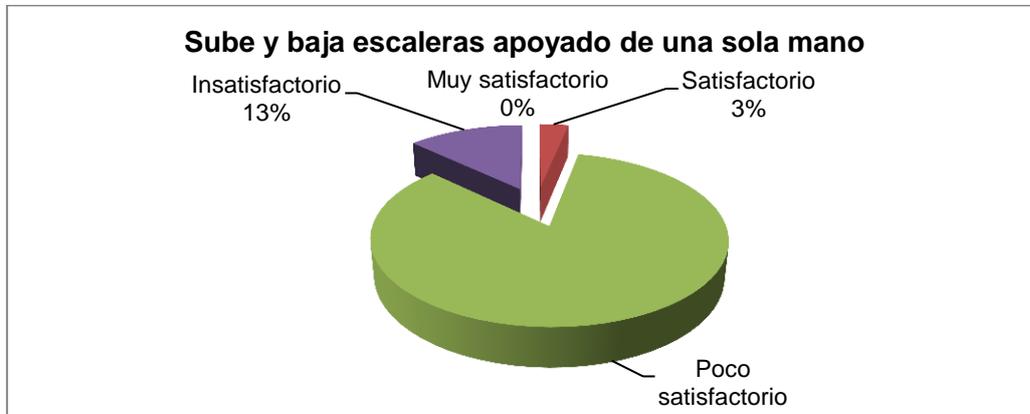


Gráfico N° 36 Sube y baja escaleras apoyado de una sola mano

Interpretación de resultados:

Los niños al subir y bajar gradas, con apoyo de una sola mano el 84% tiene un desempeño poco satisfactorio y el 13% realiza la actividad en forma insatisfactoria.

El tipo de movimientos para subir y bajar gradas tienen un desempeño muy bajo en el caso de los niños del tercer año de EGB.

7. ¿Salta sobre un solo pie?

Tabla Nº 38 Salta sobre un solo pie

Salta sobre un solo pie	f	%
Muy satisfactorio	2	6
Satisfactorio	0	0
Poco satisfactorio	24	77
Insatisfactorio	5	16
Total	31	100

Fuente: Observación

Elaboración: Amaguaña, Luis y Guevara, Guido

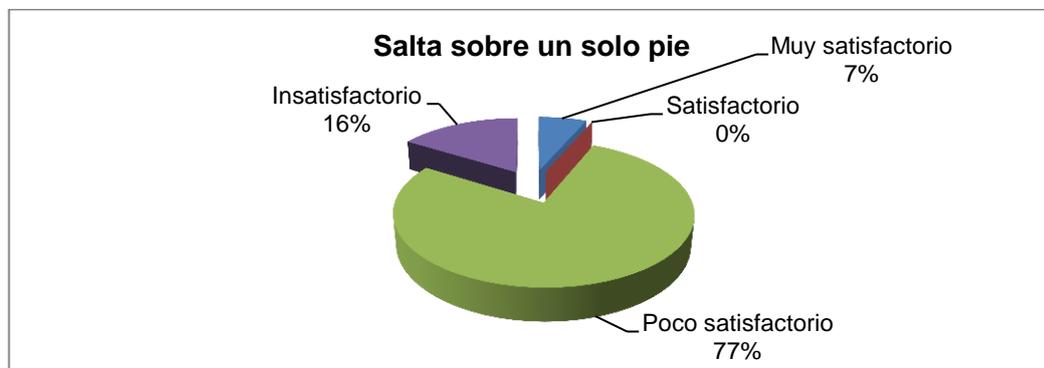


Gráfico Nº 37 Salta sobre un solo pie

Interpretación de resultados:

Al saltar en un solo pie el 77% de los niños tiene saltos poco satisfactorios, el 16% alcanza un nivel insatisfactorio y el 7% muy satisfactorio.

Los saltos sobre un solo pie para los niños representan un ejercicio físico realizado en forma poco satisfactoria, nivel que alcanza la mayoría de los estudiantes.

8. ¿Camina empinado en punta de pie?

Tabla Nº 39 Camina empinado en punta de pie

Camina empinado en punta de pie	f	%
Muy satisfactorio	2	6
Satisfactorio	3	10
Poco satisfactorio	20	65
Insatisfactorio	6	19
Total	31	100

Fuente: Observación

Elaboración: Amaguaña, Luis y Guevara, Guido

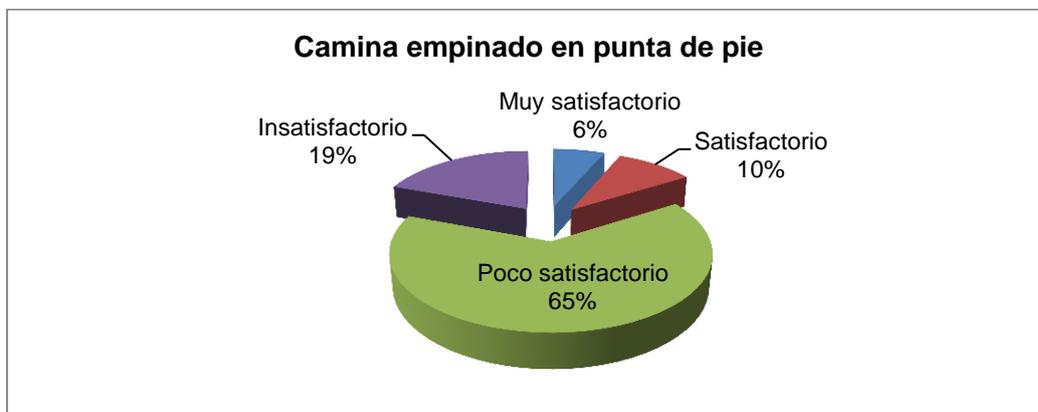


Gráfico Nº 38 Camina empinado en punta de pie

Interpretación de resultados:

Los niños al caminar empinado en punta de pie, en un 65% realiza el ejercicio en forma poco satisfactoria, el 19% tiene un nivel insatisfactorio; el 10% realiza la actividad en forma satisfactoria, y un grupo muy reducido que representa el 6% camina en forma muy satisfactoria.

Al caminar empinado el niño en punta de pie, representa una destreza que no podido ser superada en el tercer año paralelo A, por lo que se identifica la necesidad de una guía para desarrollar la motricidad de los niños..

9. ¿Realiza tres o más saltos en un solo pie?

Tabla N° 40 Realiza tres o más saltos en un solo pie

Realiza tres o más saltos en un solo pie	f	%
Muy satisfactorio	0	0
Satisfactorio	2	6
Poco satisfactorio	20	65
Insatisfactorio	9	29
Total	31	100

Fuente: Observación

Elaboración: Amaguaña, Luis y Guevara, Guido



Gráfico N° 39 Realiza tres o más saltos en un solo pie

Interpretación de resultado:

Saltar en un solo pie al realizar tres o más saltos es una actividad que para el 65% representa una actividad con resultados poco satisfactorios, el 29% su salto es insatisfactorio, el 6% satisfactorio.

De esta lectura de resultados se induce que las habilidades para realizar tres o más saltos con un solo pie, resulta un bajo desempeño motriz, lo que requiere de actividades guiadas para estimular el desarrollo motriz.

10. ¿Salta un obstáculo?

Tabla Nº 41 Salta un obstáculo

Salta un obstáculo	f	%
Muy satisfactorio	2	6
Satisfactorio	1	3
Poco satisfactorio	28	90
Insatisfactorio	0	0
Total	31	100

Fuente: Observación

Elaboración: Amaguaña, Luis y Guevara, Guido



Gráfico Nº 40 Salta un obstáculo

Interpretación de resultados:

Los saltos con obstáculos se realizan en forma poco satisfactoria con el 90% de los niños, el 7% muy satisfactorio y el 3% satisfactoriamente.

Los resultados demuestran que los niños del segundo y tercer año presentan situaciones similares.

TEST APLICADOS A LOS NIÑOS DE LA ESCUELA “SARANCE”

Prueba de velocidad y fuerza

Tabla Nº 42 Prueba de velocidad y fuerza

Indicadores velocidad fuerza	Excelente		Muy Bueno		Regular		Malo	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Agarrar el bastón	21	18	38	33	51	45	4	4
Carrera de 20m lanzados	35	31	52	46	23	20	4	4
Carrera de 60 m plano	18	16	38	33	58	51	0	0
Carrera de 40 m planos	22	19	45	39	47	41	0	0
Lanzamiento atrás	39	34	51	45	12	11	12	11
Salto Vertical	37	32	52	46	18	16	7	6
Saltos	41	36	63	55	5	4	5	4

Fuente: Observación

Elaboración: Amaguaña, Luis y Guevara, Guido

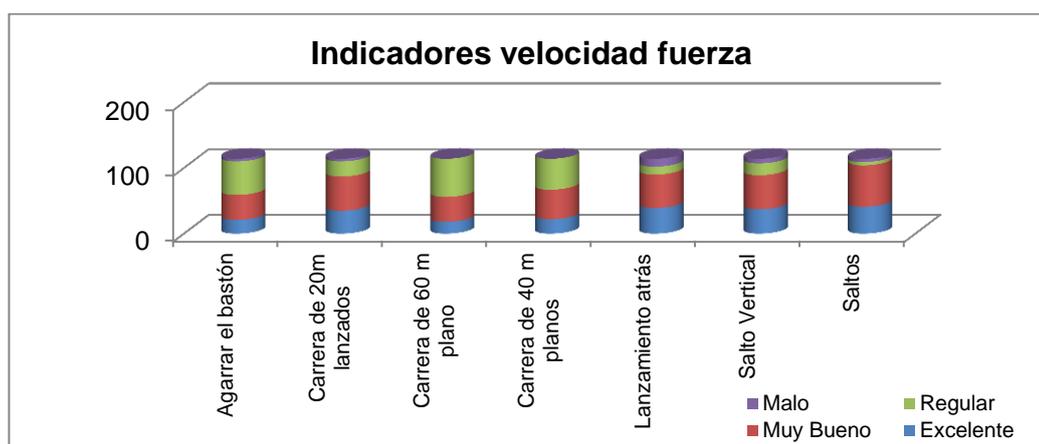


Gráfico Nº 41 Prueba de velocidad y fuerza

En las pruebas de velocidad y fuerza, más o menos la tercera parte del grupo de niños demuestran habilidades excelentes en la realización de las pruebas; resultados que no son satisfactorios si se cuenta con pruebas que no se superan el 25% de excelencia. Las pruebas que representan mayor dificultad y por tanto con bajos resultados en 60m planos, prueba en la que la mitad de los niños se ubica en parámetros de un desempeño regular, en esta misma categoría agarrar el bastón el 45% y carrera de 40m planos con 41%.

Tabla Nº 43 Indicadores de resistencia

Resistencia	Excelente		Muy Bueno		Regular		Malo	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Carrera 40/60m	32	28	26	23	48	42	8	7
Carrera20/40m	35	31	35	31	39	34	5	4

Fuente: Observación

Elaboración: Amaguaña, Luis y Guevara, Guido

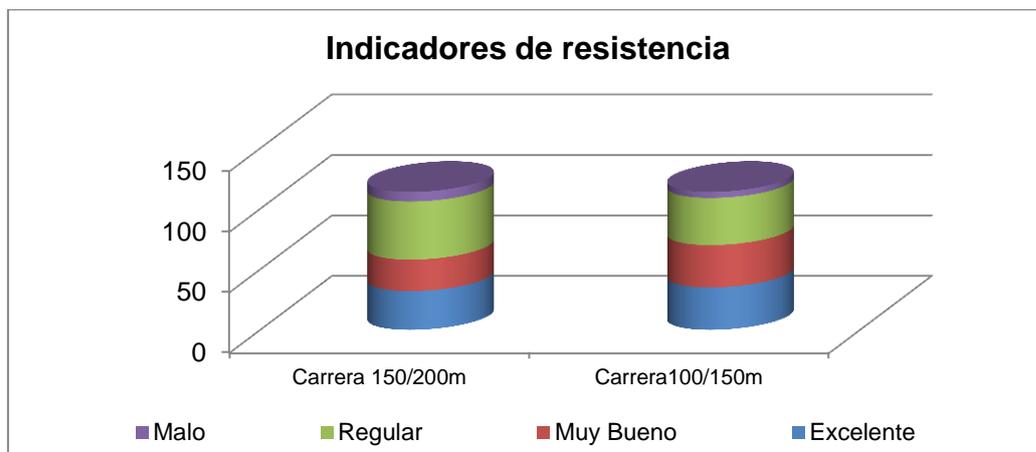


Gráfico Nº 42 Prueba de resistencia

Al aplicar la prueba de resistencia los estudiantes experimentan mayor dificultad en la prueba de 40m a 60m; prueba que el 32% alcanza un promedio de excelente; el 42% tiene un promedio de regular, mientras que la prueba 20/40m, el 35% logra un rendimiento excelente, el 34% regular, el rendimiento en la categoría malo es muy bajo, pero son casos que requieren estimulación están quienes se ubican en los parámetros de regular y malo.

CAPÍTULO V

5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- En el segundo y tercer año de escolaridad en la escuela Sarance se identifica que los niños no desarrollan su motricidad, lo que afecta al desenvolvimiento de los escolares en las actividades de la asignatura de Cultura Física y Estética.
- El bajo rendimiento motriz de los niños en el segundo y tercer año es similar, sin embargo se observa que en los ejercicios de equilibrio y fuerza los niños del tercer año tienen un mejor desempeño.
- Las dificultades de motricidad gruesa que presentan los niños de segundo y tercer año, al no ser atendidas se afecta el desarrollo de su motricidad fina, necesaria para la coordinación psicomotora en ciertas actividades como la escritura, por lo que puede ser una causa de bajo rendimiento en lecto escritura.
- Los docentes realizan actividades motrices recreativas con los niños, no se guía este tipo de actividades para estimular el desarrollo psicomotriz.
- En la institución educativa no se cuenta con un plan o propuesta de identificación de niveles de desarrollo motriz, por lo que no se cuenta con un programa de atención a estos niños.

Recomendaciones

- En la escuela Sarance de Otavalo, con la finalidad de propiciar un desenvolvimiento motriz óptimo en los niños del segundo y tercer año de EGB, paralelos A y B, es necesario que se planifique las actividades de la asignatura de Cultura Física y Estética, en las que se incluya actividades de estimulación aplicados además a otras asignaturas para realizar un trabajo integral.
- Es necesario que se organicen actividades para que los niños desde el primer año de EGB, participen de actividades de estimulación de motricidad fina y gruesa, de acuerdo a un plan técnica y metodológicamente estructurado, que incluya actividades de recreación y una guía de desarrollo motriz.
- Es necesario que los docentes de aula, reciban capacitación sobre estimulación de destrezas en los niños, de manera especial de habilidades motrices, con la finalidad de que los niños no tengan dificultades y apatía a la actividad física.
- Las actividades físicas En el segundo y tercer año de escolaridad en la escuela Sarance se identifica que los niños no desarrollan su motricidad, lo que afecta al desenvolvimiento de los escolares en las actividades de la asignatura de Cultura Física y Estética.
- El bajo rendimiento motriz de los niños en el segundo y tercer año es similar, sin embargo se observa que en los ejercicios de equilibrio y fuerza los niños del tercer año tienen un mejor desempeño.
- Las dificultades de motricidad gruesa que presentan los niños de segundo y tercer año, al no ser atendidas se afecta el desarrollo de su motricidad fina, necesaria para la coordinación psicomotora en ciertas

actividades como la escritura, por lo que puede ser una causa de bajo rendimiento en lecto escritura.

- Los docentes realizan actividades motrices recreativas con los niños, no se guía este tipo de actividades para estimular el desarrollo psicomotriz.
- En la institución educativa no se cuenta con un plan o propuesta de identificación de niveles de desarrollo motriz, por lo que no se cuenta con un programa de atención a estos niños.
- A los docentes se les sugiere que realicen las actividades físicas en forma recreativa y con un plan de estimulación de áreas de desarrollo psicomotriz, para favorecer el desarrollo integral de los niños.
- Es necesario que una vez planteada la propuesta los docentes apliquen las actividades y tomen como modelo para el trabajo en el año escolar, para favorecer el desarrollo psicomotriz de los estudiantes.

CAPÍTULO VI

6 PROPUESTA

6.1 Título

GUÍA DE ACTIVIDADES LÚDICAS “JUEGOS Y MOTRICIDAD” PARA EL DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN LOS NIÑOS.

6.2 Justificación e importancia

En la EGB no se cuenta con un recurso didáctico que permita guiar el trabajo docente para estimular destrezas motrices en los niños de 6 a 8 años; la propuesta tienen la finalidad de aportar con un plan de actividades estructuradas en una guía con actividades lúdicas que permitan el desarrollo y afianzamiento de la motricidad gruesa en los niños.

El desarrollo inadecuado de la motricidad gruesa es indispensable para que el niño pueda afianzar y desarrollar su motricidad fina, habilidades que en forma coordinada son esenciales en el desarrollo de otras destrezas de los niños como las viso – auditivas – motoras; las actividades que se proponen en esta propuesta se orienta al mejoramiento de destrezas motrices para que los niños desarrollen movimientos con eficiencia y precisión, como condición esencial para facilitar los procesos de aprendizaje motor y cognitivo.

En una sociedad como la actual, caracterizada por la necesidad de ir acorde a los adelantos de la ciencia y tecnología, resulta una verdadera

exigencia para el profesional de la educación, una actitud de constante actualización y capacitación intelectual. Esto implica una actitud abierta a los cambios y transformaciones para acoger los medios adecuados y responder a las aspiraciones de los educandos y la sociedad toda, propósitos que se alcanzan cuando a los niños desde los primeros años de escolaridad se les brinde el ambiente y experiencias adecuadas para propiciar el desarrollo óptimo de destrezas con aplicación del juego que es la actividad altamente motivadora y que la didáctica establece como el mejor medio para el aprendizaje en los niños.

6.3 Fundamentación

Fundamentos Pedagógicos

La motricidad se ha tratado desde diferentes perspectivas; pero es a través de la pedagogía que en los últimos años ha adquirido relevancia ya que la educación motriz se ha ocupado de establecer modos de intervenir el desarrollo del niño desde la educación, la reeducación o la terapia, enfocándose principalmente en diversos aspectos que van desde las dificultades de aprendizaje hasta la potenciación del desarrollo normal.

Fundamentos Sociológicos

La educación no es un hecho social cualquiera, la función de la educación es la integración de cada persona en la sociedad, así como el desarrollo de sus potencialidades individuales la convierte en un hecho social central con la suficiente identidad e idiosincrasia como para constituir el objeto de una reflexión sociológica específica.

Fundamentos Psicológicos

El desarrollo del niño a través del tiempo es lo que explica y a la vez limita el aprendizaje. Ciertos aprendizajes se dan en algunos momentos

de la vida. Dichos aprendizajes no pueden acelerarse si no existe la maduración física o psicológica requerida. El desarrollo es un proceso gradual y ordenado; no es posible saltarse pasos, el conocimiento es construido por el niño a través de la interacción de sus estructuras mentales con el ambiente. Ningún factor aislado puede explicar el desarrollo intelectual por sí mismo.

6.4 Objetivos

6.4.1 Objetivo General

- Estructurar una guía de actividades lúdicas para el desarrollo de la motricidad gruesa en los niños de EGB.

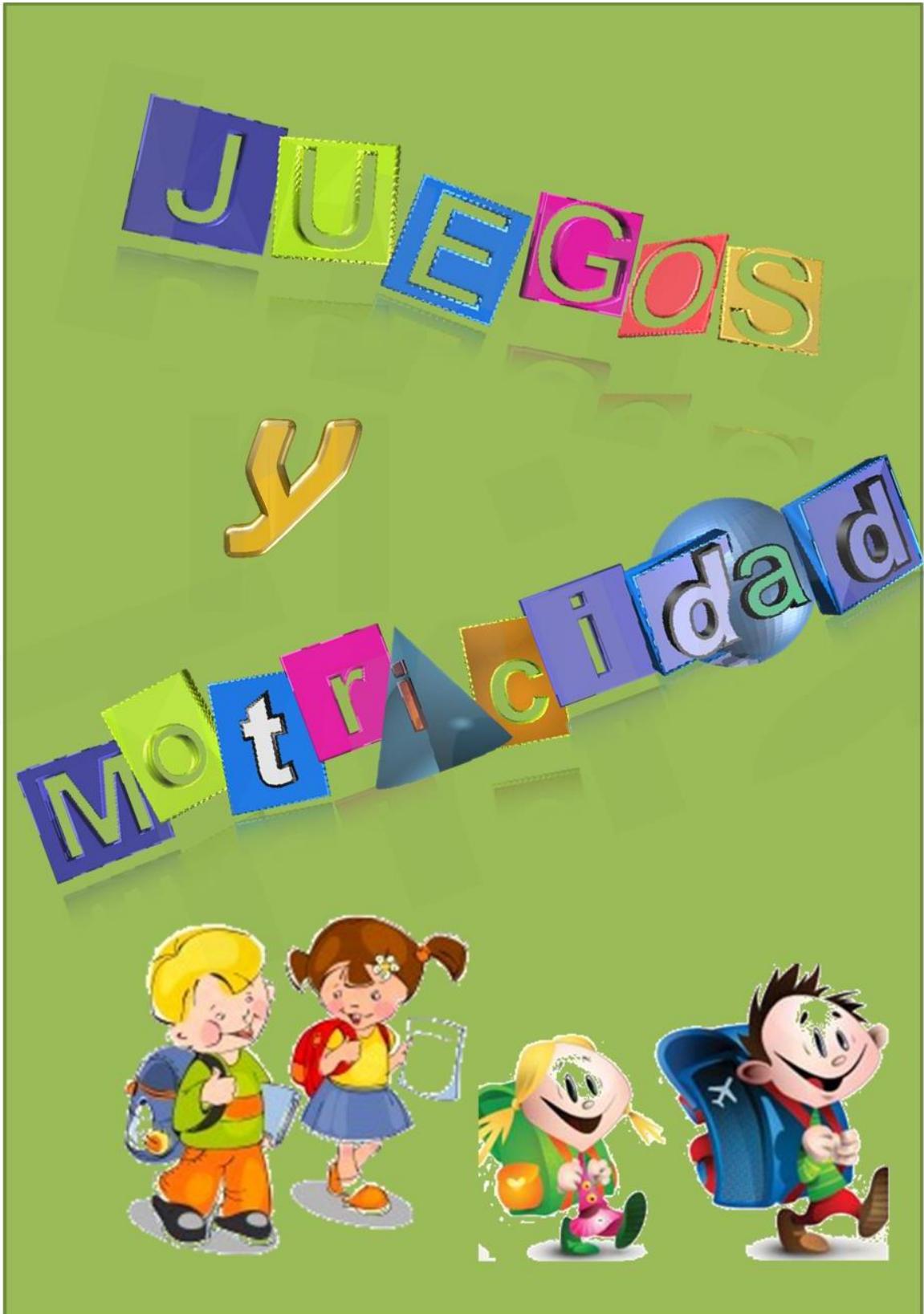
6.4.2 Objetivos Específicos

- Identificar las técnicas y actividades lúdicas apropiadas para la estimulación de la motricidad gruesa en los niños de EGB.
- Estructurar una guía con actividades lúdicas para propiciar el mejoramiento de la motricidad gruesa en los niños de EGB.
- Difundir la guía de actividades lúdicas para el desarrollo de la motricidad gruesa en los niños de EGB.

6.5 Ubicación Sectorial

IMBABURA

6.6 Desarrollo de la Propuesta





UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA DE LA PROPUESTA

GUÍA DE ACTIVIDADES LÚDICAS “JUEGOS Y MOTRICIDAD” PARA EL
DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN LOS NIÑOS.

“PROPUESTA ALTERNATIVA”

**Manual de trabajo de grado previo a la obtención del título de
licenciado en la especialidad de Educación Física**

AUTORES:

Amaguaña Cepeda Luis Edmundo
Guevara Félix Guido Leonardo

TUTOR:

Dr. Manuel Chiriboga

IBARRA. 2014

6.6.1 Patrones de Movimiento Fundamentales

¿Qué son los patrones básicos?

Movimientos que involucran una o más articulaciones

Primeros movimientos de los cuales se derivan los movimientos de destrezas

Representan la base para el ulterior desarrollo de destrezas deportivas

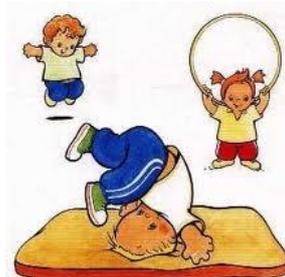
¿A qué movimientos se refieren los patrones

Los patrones básicos de movimiento insertan a los desplazamientos y saltos en una categoría llamada locomoción, y las estabilizaciones que incluyen giros y equilibrios y manipulaciones que se refieren a lanzamientos, recepciones, golpes con pies y con manos.

básicos?

Movimientos Locomotores:

Descripción/Concepto: Acción de Traslación. Mover el Cuerpo: Arrastrarse, gatear, rodar, caminar, correr, brincar, deslizarse galopar y combinaciones de los mismos



¡He aquí, las características y unos ejemplos de los movimientos fundamentales locomotores!

A continuación se presentan algunas características básicas de los patrones y ejemplo de movimientos fundamentales con los que se trabajará con el niño para estimular su motricidad gruesa.

Tabla N° 44 Características y ejemplos de los movimientos fundamentales locomotores

Patrones de movimiento fundamentales	
Caminar	
<p>El cuerpo anda erguido y cómodo Los brazos se mueven libremente en dirección opuesta a los pies Se transfiere el peso del cuerpo de un pie a otro durante la traslación de todo el cuerpo Se mantiene siempre un pie en contacto con el suelo</p>	
Correr	
<p>El cuerpo levemente inclinado hacia al frente La rodillas se flexionan y se llevan hacia arriba y atrás Los brazos cómodamente flexionados a nivel del codo Los brazos se balancean hacia al frente y atrás, alternando con los pies Los pies hacen contacto con el suelo, primero en la parte delantera del pie Se transfiere el peso del cuerpo de un pie a otro a medida que se progresa Existe una fase donde ambos pies pierden el contacto con el suelo</p>	

Patrones de movimiento fundamentales	
Saltar	
<p>El peso del cuerpo recae sobre un pie, mientras el otro flexiona la rodilla</p> <p>El cuerpo se empuja para elevarse y caer en el mismo pie</p> <p>Los brazos se mueven hacia arriba</p> <p>El aterrizaje se inicia en los dedos, luego en la parte delantera del pie, para eliminar todo el peso del cuerpo en el pie completo</p>	
Alcanzar	
<p>Por lo general, preceden unos pasos de carrera antes de efectuarse el paso de alcance</p> <p>El despegue es de un pie y el aterrizaje es del pie opuesto</p> <p>Se transfiere el peso del cuerpo de un pie a otro mientras se progresa</p> <p>La pérdida de contacto de ambos pies con el suelo es más prolongada que el correr</p> <p>Se flexiona el pie que tiene el peso del cuerpo y se empuja, a la vez que se estira la parte delantera del pie libre para dar un paso tomando más espacio que el caminar</p> <p>Los brazos se extienden para ayudar a mantener el balance</p>	 
Combinados - galopar	
<p>El peso del cuerpo está inicialmente sobre un pie al frente</p> <p>Al traer el otro pie al frente se traslada el peso del cuerpo a ese pie</p> <p>Se salta en el pie que dirige</p>	
Brincar	
<p>Las caderas, las rodillas y los tobillos se flexionan</p> <p>Los brazos se mueven hacia atrás, abajo, al frente y arriba</p> <p>Se eleva el cuerpo tomando impulso con los dos pies</p> <p>El cuerpo se suspende en el aire momentáneamente para luego caer en ambos</p>	

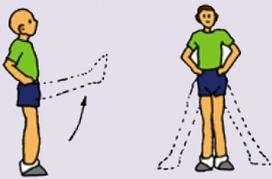
Patrones de movimiento fundamentales	
<p>pies con las rodillas flexionadas El aterrizaje es en la parte delantera del pie, hasta terminar en todo el pie</p>	
Deslizarse	
<p>Se mantienen las rodillas flexionadas y se da un paso al lado Se arrastra rápidamente el otro pie para dar un salto y distribuir el peso del cuerpo en ambos pies Los brazos se mantienen a los lados levemente levantados</p>	
Saltitos (Skips)	
<p>Progresar al cambiar el peso del cuerpo de un pie a otro, saltando en uno y otro pie alternadamente Los brazos flexionados se mueven hacia arriba libremente</p>	
Pivote	
<p>Se mantiene un pie como base de apoyo (pie base) Se empuja con el otro pie hacia la dirección deseada El pie base gira y el otro pie empuja con la yema de los dedos Las rodillas se mantienen flexionadas</p>	
Evadir	
<p>Evitar un oponente Se deben flexionar las rodillas, inclinar el cuerpo hacia otra dirección para evadir o moverse hacia la nueva dirección</p>	

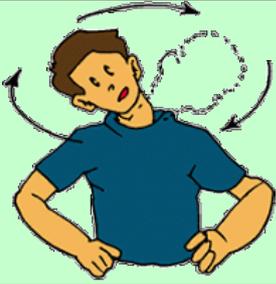
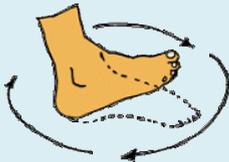
¡Algunas aclaraciones y ejemplos de los movimientos fundamentales NO locomotores!

Comprender el tipo de ejercicios no locomotores es importante, para que en clase con los niños se ejerciten y combinen varios ejercicios dinámicos, motivadores y beneficiosos para el desarrollo de la motricidad gruesa.

A continuación las características y las imágenes de unos pocos ejercicios.

Tabla Nº 45 Características y ejemplos de movimientos fundamentales no locomotores

Acción en un solo lugar	
	Mueve el cuerpo alrededor de un punto: Doblar, estirar, torcer, virar y combinaciones de los mismos
Doblar	
	Flexionar una parte del cuerpo Como resultado, dos partes adyacentes del cuerpo se unen
Estirar	
	Extender una o más partes del cuerpo
Halar	
	Mover o arrastrar un objeto hacia el cuerpo Las rodillas se flexionan y el cuerpo se inclina levemente hacia el frente. Brazos inicialmente extendidos Al halar, se flexionan los codos y las muñecas, mientras el cuerpo se yergue

Empujar	
	<p>Pueden emplearse los, pies, hombros, caderas, muñecas, brazos o una combinación de éstos</p> <p>Se flexiona la parte del cuerpo a usarse</p> <p>Al empujar se estira la parte antes flexionada</p>
Levantar	
	<p>Levar o cambiar un objeto de un nivel a otro</p> <p>Involucra empujar o halar un objeto en dirección vertical hacia arriba</p>
Mecer	
	<p>Involucra una o más partes del cuerpo</p> <p>Se ejecuta en forma circular o perpendicular con relación a una base fija</p>
Virar	
	<p>Movimiento circular del cuerpo como una unidad o segmentos de éste en el espacio</p>
Torcer	
	<p>Movimiento de una parte del cuerpo alrededor de su eje, a nivel de las articulaciones (coyunturas)</p> <p>Segmentos del cuerpo que puede incluir: Tronco, Cuello, Hombros, Caderas, Muñecas</p>

6.6.2 Actividades para Desarrollar la Coordinación

¿Son útiles las actividades para desarrollar la coordinación?

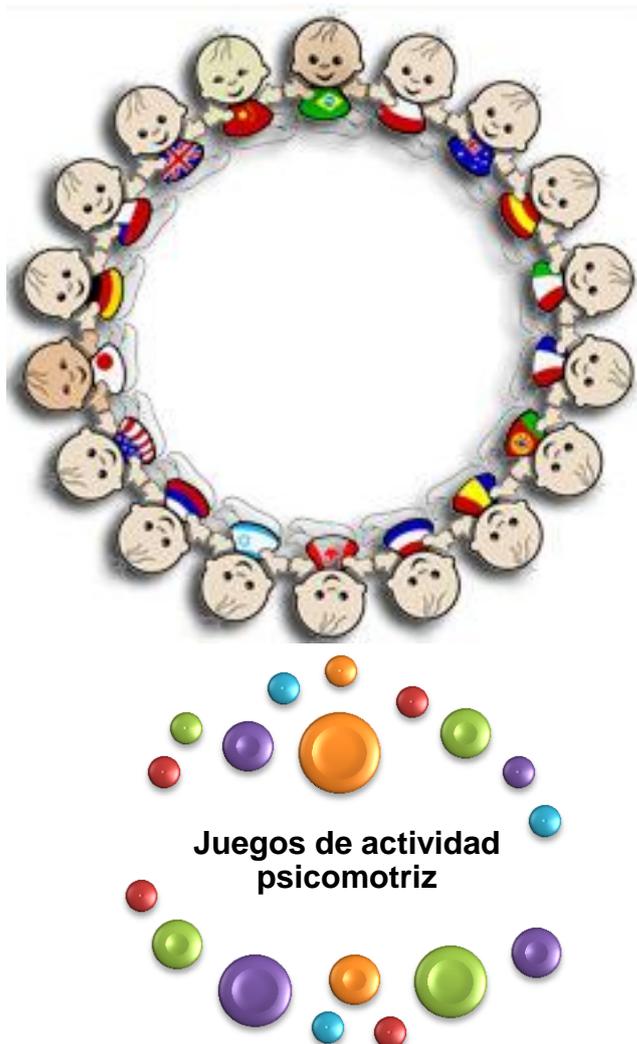
En la infancia hay que programar una actividad continua, libre y variada para estimular la coordinación de los movimientos y dar inicio al aprendizaje social.

Las estrategias de coordinación motriz son esenciales para combinar movimientos óculo manual sencillos y óculo manual y pedica

La lateralidad, el equilibrio, la respiración, entre otras destrezas se desarrollan con ejercicios de coordinación los que además desarrollan el esquema corporal

¿Qué ejercicios se sugieren para el desarrollo de la coordinación?

Se trata de potenciar la fortaleza orgánica para desarrollar con eficacia diversas actividades motrices durante el mayor tiempo posible.



En esta sección, se presentan varios juegos, para realizar con los niños, cada uno de ellos aplican la propuesta de actividades generales planteadas en la sección de patrones de movimientos locomotores y no locomotores.

6.6.2.1 Juego N° 1: Pelota Zig- Zag



Presentación

El juego se lo puede realizar en campo abierto, mejor si es un espacio con césped, con un número par de integrantes; favorece el desarrollo de fuerza, coordinación, velocidad de acción.

En la realización del juego de coordinación motriz zig-zag, se desarrolla con el juego de pelota libre con el lanzamiento de la pelota entre compañeros, el que recibe lanza la pelota a su compañero de atrás, desde la partida hasta la meta.

La coordinación motriz no se desarrolla sola, se combina con dos ejercicios guías de ejercicios no locomotores.

Ejercicios preliminares del juego

Ejercicios para la coordinación y el equilibrio estático

Pararse en la punta de los pies con y sin ayuda.



Pararse en la punta de un solo pie, con la ayuda de un compañero si no puede realizar solo.



Pararse en talones, realizando una ligera elevación de la punta de los pies con y sin ayuda.

Objetivo:

El juego en los niños estimula la rapidez, reflejos, observación, atención, coordinación óculo-manual.

Desarrollo:

Organizar a los niños formando dos filas con igual número de niños	Entregar a cada fila una pelota de diferente color	Cada fila se formará en parejas
Pedir identificarse con los niños de su fila	Se pide se lance la pelota al compañero de al frente	Cada fila debe procurar que su pelota llegue pronto al final



Recursos:

2 pelotas de caucho o esponja, liviana, suave y de distinto color.

Reglas del juego:

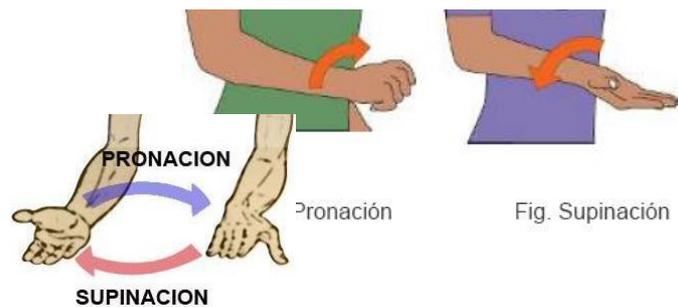
- Si la pelota se deja caer al suelo, se vuelve a empezar desde el principio.
- Gana el equipo que consiga mandar la pelota más rápido al final de la fila.

- Se pueden realizar variaciones, como iniciar desde el final, o la que pasaba por arriba que pase por debajo, que no se lance por el aire y que se patee la pelota.
- Una variación del ejercicio se realiza para dejar conducir la pelota con una tabla para simular el golf, o empujar la pelota, corre a capturarla y pararla con el pie.

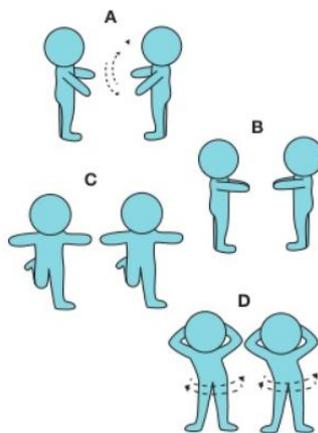
Ejercicios complementarios

Una realizado el juego, a todos los niños se les pide formar un círculo, para realizar un ejercicio de coordinación dinámica de manos:

Parado, brazos al frente, realizar pronación y supinación de las manos.



De pie brazos al frente, realizar movimiento de brazos cruzados.



De pie, flexionar los brazos y llevar las manos a diferentes partes del cuerpo de forma simultanea o alterna, hombros, cadera y cabeza.

Parado, brazos al frente de forma alterna, cerrarán el puño de una mano y abrirán el de la otra, de manera tal que las palmas de las manos se dirijan hacia el piso (Simultaneidad de movimientos).

Este ejercicio también puede realizarse en el momento de la formación, al inicio de la jornada de trabajo en el centro escolar.



Es importante combinar las rutinas, un ejercicio locomotor con otro u otros no locomotores

Un ejercicio excelente para estimula coordinación viso motora es el siguiente:

Disponer una caja grande para jugar a la “puntería”.

- Lanzar un objeto al interior de una cesta, caja, o recipiente similar.
- Inicialmente jugar a una distancia corta, luego variar conforme va practicando la precisión en el lanzamiento.
- El lanzamiento inicial es voluntario con las dos o una mano; para luego jugar alternando con la mano derecha y luego la mano izquierda, y como tercera alternativa las dos manos.



Variante:

- Rodar un objeto, pelota o aro.
- Rodar objetos entre 2 líneas.
- Lanzar pelotas u objetos hacia arriba y atraparlo.

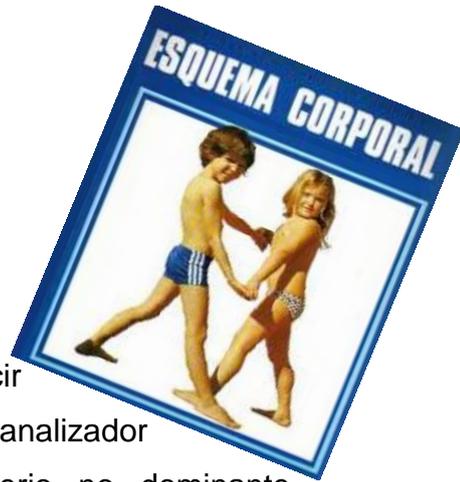




6.6.2.2 Juego Nº 2: Lateralidad y ritmo

Presentación

Por determinados factores biológicos, neurológicos o por influencia educativa o ambiental, la lateralidad se "contraría", es decir el predominio lateral pasa al lado contrario del analizador obligando a un mayor esfuerzo al hemisferio no dominante, manifestándose así una falsa lateralidad lo que puede originar afectaciones muy serias en el nivel adaptativo del niño/a y en el proceso de aprendizaje, produciéndose dificultades en lectoescritura y cálculo.



La lateralidad se examina a nivel de ojo, mano, oído y pie a través de gestos y actividades de la vida diaria.

Ejercicios preliminares del juego

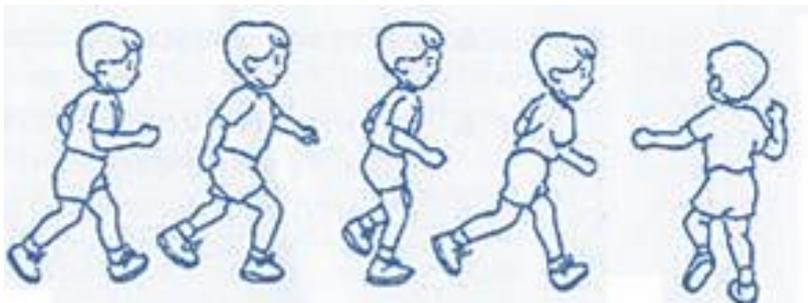
Este ejercicio estimula la coordinación dinámica general, los niños de pie, realizarán movimientos circulares de brazos hacia el frente y hacia atrás.



Caminar o correr en un sentido, dar media vuelta y hacerlo en el otro sentido.

Caminar o correr a pasos cortos.

Caminar o correr a pasos largos.



Caminar haciendo círculos, aplaudiendo, brazos al frente y atrás.

Marcha en el lugar, manteniendo la coordinación de brazos y piernas.
Saltar con dos pies, al frente, atrás y a los laterales



Objetivo:

Desarrollar el esquema corporal con ejercicios combinados de lateralidad y ritmo.

Desarrollo:

Organizar a los niños de pie formar un círculo y mantener la mirada al centro del grupo	Pedir a los niños repetir la poesía que propone el profesor	Dos son los ojitos sirven para ver. Dos las orejitas son para escuchar.
Con mis dos manitas te puedo tocar. Y con mis dos pies, bailo tralará.	En mi cara redondita tengo ojos y nariz y también una boquita para comer y reír.	Con mis ojos veo todo, con mi nariz, hago Achiiiis y con mi boca yo como palomitas de maíz.



Al realizar el ejercicio con la poesía, observar que el niño no disperse su concentración, es decir que conforme recita vaya señalando las partes de su cuerpo; además, se observará que el niño mantenga el ritmo de voz y

entonación de la poesía, este ejercicio permitirá ejercitar la memoria y la concentración.

Terminado este ejercicio se pedirá a los niños mantenerse en el círculo pero tomar asiento en el piso con las piernas estiradas hacia el centro del círculo.

A la orden del profesor, tocarse con las manos las diferentes partes del cuerpo: cabeza, ojos, (derecho e izquierdo), nariz, boca, oídos.



A la orden del profesor, adoptarán distintas posiciones con el cuerpo, parados, sentado, arrodillado, en cuclillas y en apoyo mixto arrodillado.

Para quien se equivoque se registrará en la ficha para realizar ejercicios de refuerzo en forma independiente.

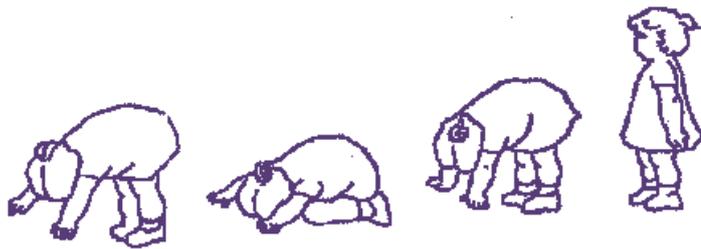
El ejercicio rueda la pelota, se realizará con los niños cuando estén de pie y se dan las siguientes instrucciones:

Se pide la colaboración de dos niños y la profesora, o en su caso la auxiliar y la profesora, dejan rodar despacio la pelota, a los niños pedir que detengan a la pelota que rueda por el piso con la mano o el pie, según se dé la instrucción.



Realizar caminos con palos de escoba o conos, luego dar las siguientes instrucciones:

- Caminar bordeando obstáculos.
- Caminar libremente y a la señal agruparse.
- Saltar al frente, a la derecha y a la izquierda.
- Repetir las instrucciones con trote lento.
- Luego realizar una competencia con cinco niños por turno, para que en carrera se crucen los obstáculos.
- Ganan quienes logran hacer el menos tiempo posible sin botar o pisar los obstáculos.



Este ejercicio se recomienda realizarlo jugando al primo, la profesora podrá guiar en primer lugar, luego

pedir voluntarios, lo interesante del ejercicio es inventar posiciones del cuerpo para que el niño ejercite orientación espacial y equilibrio.

Un brazo arriba y otro abajo.

Caminar al frente, a la derecha y atrás.

Cambiar de posiciones de brazos y piernas

Recursos:

Varias pelotas medianas, de caucho o esponja, liviana, suave y de distinto color.

Conos, palos de escoba, cintas.

Música de fondo



Reglas del juego:

- Dar las instrucciones para evitar caídas, y observar el desarrollo paulatino de los ejercicios para evitar que se realicen con posiciones inadecuadas del cuerpo.

Ejercicios complementarios

En este juego se combina dactilopintura con ejercicios posturales, se sigue el siguiente proceso:

- Previamente se pega pliegos de cartulina en la pared.
- Se dispone de lavacaros con pintura de agua de varios colores.
- Luego los niños introducen las manos en la pintura y pegan en la cartulina de la pared, no importa el lugar sobre o bajo sus hombros.
- Luego admirar la pintura y realizar el aseo de las manos de los niños.
- Jugando al tren se regresa al aula para jugar a empujar la pared.
- Se pide que ubiquen los dos pies bien asentados en el piso, con la distancia de un paso del niño para evitar que esté muy separado de la pared.
- Hacer calzar las manos en la pintura, escoger del mismo color para las dos manos (esto servirá para que las dos manos estén a la misma altura).
- Luego sin desprender los pies empujar la pared, a la señal del profesor pararse en puntillas, doblar los brazos para ejercer fuerza en la pared.
- Girar media vuelta dar dos pasos al frente realizar una cunclilla, levantarse y volver a la posición inicial.
- Como complemento también puede realizarse una marcha con un pequeño peluche, almohada, saco de aserrín sobre la cabeza, conservando la postura correcta y siguiendo una huella.





6.6.2.3 Juego Nº 3 Meter un goool

Percepción espacio temporal	6 a 9 años
 Tipo de juego	 Edad Tiempo 15mm

Presentación

En este ejercicio se va a desarrollar la puntería, percepción espacio temporal, el niño al ejercitar su motricidad, puede recibir estimulación para realizar movimientos de coordinación de precisión y ubicación temporo espacial.

El juego se combina con ejercicios de desplazamientos, para favorecer el desarrollo de equilibrio dinámico y coordinación psicomotora; para la estimulación en los ejercicios es importante observar un correcto movimiento y posición del cuerpo para evitar dolores, vicios en posición del cuerpo y movimientos, así como prevenir afecciones de la salud.

Ejercicios preliminares del juego



Dos jugadores adoptan la posición de puente facial (plancha) en forma tal, que un niño quede frente a otro. Las plantas de sus pies casi se tocan.

A una señal, los jugadores empiezan a virar en dirección fija, apoyándose sobre las manos. Los pies permanecen en el círculo, de un diámetro de

30 a 40 cm. La meta de cada jugador consiste en regresar lo más rápido posible a su punto de partida, señalado previamente con una raya.

Objetivo:

Estimular la coordinación psicomotriz para desarrollar eficiencia en movimientos de precisión y percepción espacio temporal.

Desarrollo:

Formando un círculo, los jugadores se abren de piernas juntando pie con pie.	Con las manos se hace rodar una pelota por el suelo dando toques para intentar meter gol en las piernas de los compañeros.	Si a alguien le meten gol, tiene que jugar con una sola mano, si le vuelven a meter gol, es eliminado.
Normas: El balón no puede salir del círculo formado por los niños.	Observar que los niños no presenten agotamiento o descontrol.	Puede trabajarse con los niños con problemas de equilibrio y escalzos.



Recursos:

Varias pelotas de un mismo tamaño y diversos colores

Reglas del juego:

- Quien se deja meter un gol juega con una sola mano.

Ejercicios complementarios

Realizar el ejercicio del flamenco, este ejercicio estimula el equilibrio mediante la posición del cuerpo en un solo pie, simulando al flamenco o garza.



Mantener la posición de equilibrio en una sola pierna, sobre una madera de 3 cm,



Caminar sobre un banco sueco, recorriéndolo hacia delante y luego hacia atrás con los brazos en cruz



El ejercicio consiste en mantener estable durante 10" la siguiente posición: apoyado sobre un pie, tronco flexionado al frente, los brazos extendidos al frente, pierna de apoyo extendida y la otra ligeramente flexionada hacia atrás

Este ejercicio también puede realizarse al inicio de la actividad física, no al inicio de clase regular, luego del ejercicio pedir que se ubiquen en parejas, para pedir que cada niño le haga masajes a su compañero, en las piernas para relajarse.





6.6.2.4 Juego Nº 4: El espejo y la marioneta



Presentación

Se realiza el ejercicio preliminar para desarrollar un ejercicio motor que requiere movimiento y que le permite al niño realizar movimientos que inicialmente puede ocasionar mareo, para ello se orientará convenientemente como realizar los movimientos, ya con la práctica perderá el riesgo de efecto mareo, para ser realizado con eficiencia y poner atención en el tipo de giro, posición de piernas, pies y brazos.

El juego se centra en el desarrollo de un ejercicio de arte dramático, los niños gustan de los títeres y en parejas jugarán a un personaje de titiritero y el segundo de títere para repetir ideas de mensaje mímico.

Se complementan con ejercicios de equilibrio dinámico con y sin ayuda.

Ejercicios preliminares del juego

La mitad de niños formarán un grupo y serán “las croquetas”, que se situarán tumbadas en el suelo, y el resto “los tenedores”, que estarán de cuclillas tras ellas si dejar de intentar atrapar a las croquetas que pasan rodando.



Cuando comience el juego, “las croquetas” comenzarán a rodar a la mayor velocidad posible para que no las pillen “los tenedores”, que vienen dando saltos para “pincharlas”, el ejercicio dura únicamente 3mm, luego cambiar de roles.



Objetivo:

Estimular el control y manejo de movimientos de expresión corporal en la emisión e imitación de mensajes mímicos.

Desarrollo:

La expresión corporal adquiere brillantez con el desarrollo de autoseguridad	La autoseguridad adquiere el niño con la falicidad que le representa los movimientos psicomotrices	La expresión corporal se relaciona con la actividad psicomotris por su recuperación del sentido lúdico y la espontaneidad.
Estimulación de la capacidad de concentración e imaginación y desarrollo de las calidades del movimiento y de sus componentes.	Valoración del movimiento de los otros, analizando los recursos expresivos empleados, su plasticidad y su intencionalidad	Reconocimiento y valoración de los usos expresivos y comunicativos del cuerpo

Un niño realiza los movimientos que desea y su compañero colocado delante lo tiene que imitar	Con este juego observaremos como manejan las relaciones espaciales, enriquecido además por la dificultad del efecto espejo	La marioneta consiste en que un niño hace de muñeco y otro de titiritero, así que, cuando el que maneja mueve de los hilos, el muñeco debe responder
Con mis dos manitas te puedo tocar. Y con mis dos pies, bailo tralará.	Manteniendo siempre las mismas distancias entre la mano del otro y su cuerpo (como si realmente existiera un hilo entre los dos).	Promueve habilidades de equilibrio dinámico controlando los movimientos de las partes gruesas del cuerpo



Recursos:

No requiere materiales para el juego de la marioneta y el espejo.

Reglas del juego:

- El primer ejercicio realiza la profesora, para luego realizan los niños y son quienes crean los movimientos.

Ejercicios complementarios

Finalizada esta actividad a los niños les falta seguir un momento de desorden guiado, el ejercicio de equilibrio dinámico le ayuda prevenir o superar problemas de descoordinación motriz o déficit atencional.

Se trazan unas líneas en el piso, puede pegarse cinta adhesiva de colores, la instrucción es la siguiente: Caminar sobre líneas rectas trazadas en el piso.



Caminar sobre una línea llevando objetos en las manos con los brazos laterales



Colocar una cuerda en el piso, saltar de un lado a otro sobre un pie y sobre los dos pies, sin tocar la cuerda.

Este juego se combina con pasos de retroceso, caminar con talones para adelante y plantas de pies para atrás.



El ritmo para el niño es un factor de formación y de equilibrio del sistema nervioso, le permite incentivar la conciencia de su identidad, además se trabaja sistema motor grueso.

- Se pone la canción arroz con leche, los niños van jugando con la ronda e imitando la letra de la canción, el momento que la profesora dice estatuas, los niños se quedan sin movimiento en la posición que estuvieron en el momento de la orden.

Variante:

- A unos niños se les dice imitar a un elefante, otros el león, otro un gato, un ratón, varios animales entre domésticos y salvajes.
- Se da la orden de imitar a los animales, todos en la selva con los sonidos característicos y los animales domésticos interrelacionándose, a la orden de congelados, todos se quedan estáticos.

Coordinación psicomotora

Líneas, pasarela y obstáculos



6.6.2.5 Juego N° 5: Líneas, pasarela y obstáculos



Presentación

En el ejercicio N° 4, se realiza un ejercicio para coordinación dinámica, sin embargo, dar volteretas sobre una colchoneta es una buena manera de iniciar con los niños en el conocimiento y la coordinación del cuerpo. Pero existen muchas otras posibilidades para trabajar la lateralidad, el equilibrio, la respiración, entre otras destrezas; en la presente juego se presentan otras alternativas para complementar destrezas psicomotrices con actividades de equilibrio dinámico, puesto que los ejercicios destinados a desarrollar el esquema corporal son muy diversos.

En la estimulación con el niño, es importante lograr que se logre un adecuado conocimiento de su cuerpo (esquema corporal) y de las nociones espaciales, las cuales se iniciarán en relación al propio cuerpo, seguidamente en relación a los objetos, finalmente reconociendo y representándolas gráficamente.

Se complementan con ejercicios de equilibrio dinámico sin ayuda en el trabajo grupal e individual

Ejercicios preliminares del juego

Esta actividad estimula la concentración, ubicación espacio temporal, equilibrio y lateralidad, al juego se le identifica como el cruce de las sendas.

Se trazan cuatro líneas paralelas de 0,20 cm de ancho y 10m de largo, se divide el grupo en dos equipos colocados en hileras.



Al darse la señal, todos los integrantes comienzan a caminar entre las sendas y llegar a la línea de meta.



Reglas: no deben sobrepasar al que va delante, no deben salirse de las sendas y gana el equipo que primero termine.

Puede variarse juntando bancas bajas



Objetivo:

Estimular el control y manejo de movimientos en desplazamientos de pie y en gateo con obstáculos sencillos.

Desarrollo:

Parados pies unidos, elevar los brazos al frente y mantener la posición en 10, 15, 20, 25 y 30 segundos.	Parados pies unidos, elevar los brazos laterales y mantener la posición en 10, 15, 20, 25 y 30 segundos.	Parados y manos en la cintura, elevar la pierna flexionada y mantener por 10, 15, 20, 25 y 30 segundos.
Parados y manos en la cintura, elevar la pierna extendida y mantener por 10, 15, 20, 25 y 30 segundos.	Parados y manos en la cintura, elevaciones en la punta de los pies.	Parados y manos en la cintura, elevaciones en los talones de los pies.

Este juego se complementa con la siguiente actividad:

Caminar en línea recta adoptando diferentes posiciones de los brazos. Caminar entre sendas de 10 a 15 cm de ancho, con diversas posiciones de los brazos.	Caminar en línea recta y transportar objetos en la cabeza. Caminar y superar objetos sin tocarlos ni derribarlos.	Caminar dentro de círculos o aros pequeños. Caminar con los pies en tándem.
--	--	--



Recursos:

Cintas, tizas, o material para realizar las líneas de pasarela.

Reglas del juego:

- Mirar que los niños no se salgan de la línea, no se peguen o retrasen del compañero de delante.
- Pedir que mientras juegan en la pasarela, se muevan los brazos adelante, para arriba, al frente, atrás, al costado, etc.
- Realizar diferentes alternativas en los pases.

Ejercicios complementarios

Finalizada esta con los niños se jugará al bosque, se trabaja dinámica general:

Los alumnos se por el patio o aula, según el lugar (bosque) en el que se decida realizar el juego, imitando a un animal (serpiente, canguro, león...).



Distribuidos diferentes materiales (bancos suecos, ladrillos de colores, bancos bajos apoyados al revés, colchonetas....)



Cuando la profesora diga “estatua se deben subir” de la forma que diga el profesor, apoyando una pierna, de puntillas, con los dos pies apoyados, apoyando el glúteo



Esta actividad complementa los juegos realizados sobre línea, pasarela y obstáculos.



6.7 Impactos

La aplicación de una propuesta con aplicación del de actividades para el desarrollo de motricidad gruesa en los niños del segundo y tercer año de EGB, propuesta que es evaluada desde los ámbitos social, educativo y actitudinal.

6.7.1 Impacto Social

El mejoramiento de las capacidades motoras de los niños en el segundo y tercer año de educación básica, permiten al niño integrarse con seguridad integrarse al proceso académico y al entorno escolar tanto con sus pares como con los adultos con los que se interrelaciona en el centro escolar.

Las actividades planificadas, se desarrollan en forma individual y grupal, con juegos que guían el desarrollo de las destrezas, mejorando la autonomía y personalidad del niño, factores que son básicos en el mejoramiento del desenvolvimiento social de los niños.

6.7.2 Impacto Educativo

En el ámbito educativo la propuesta genera un cambio positivo, ya que los docentes del segundo y tercer año de Educación General Básica, contarán con un recurso modelo para el desarrollo de destrezas en los niños, mediante el diseño de juegos para ser aplicados con un sentido didáctico.

Los docentes reciben un documento con el cual realizan su trabajo en función de la recreación y estimulación de destrezas motoras, creando un espacio dinámico que motive a los niños a realizar ejercicios para el

mejoramiento de sus destrezas y por tanto con una proyección efectiva en el mejoramiento de la calidad educativa.

6.7.3 Impacto Actitudinal

La aplicación de juegos de estimulación motora, se utiliza juegos de movimientos locomotores y no locomotores, con la finalidad de mantener activa la clase, propiciando la participación dinámica de los niños.

6.8 Difusión

La guía didáctica la aplicación juegos motores en los niños de segundo y tercer año de Educación General Básica de la escuela “Sarance” de la ciudad de Otavalo será q uso de acuerdo a las necesidades d las instituciones q las quieran aplicar de uso.

7 BIBLIOGRAFÍA

- AFDEPORTES. (06 de 2005). *Revista digital*. Recuperado el 10 de 01 de 2004, de <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital
- AGUIRRE BURNEO, M. E. (2012). *Trabajo cooperativo en educación infantil*. Loja, Ecuador: UTPL.
- AGUIRRE UTRERAS, A. (2009). *Módulo 2 de estrategias de la enseñanza*. Recuperado el 10 de 02 de 2014, de es.scribd.com/doc/181313087/Modulo-2-Del-Area-Educativa
- AYALA P., M. A. (2011). *Didáctica de la educación física*. Recuperado el 10 de 03 de 2014, de http://alexis-mimundomiespacio.blogspot.com/2011_07_24_archive.html
- BLAGONADIEZSHINA, B. L. (2002). *Psicología de la personalidad del niño escolar, Tomo II*. La Habana, Cuba: Nacional de Cuba Editora.
- CESARMAN, F. (2006). *Comprensión del desarrollo humano*. México, D. F.: Px México S. A.
- COLIMBA, K. (2003). *Bases epistemológicas, taxonómicas, sociológicas y psicopedagógicas del currículo*. Loja, Ecuador: Universitaria UNL.
- EDICIONES OCÉANO. (2007). *Psicología infantil Tomo I: Desarrollo del niño*. Madrid, España: Océano Editores S. A., 5ª edición ampliada.
- FEIXAS, G. y. (2013). *El constructivismo pedagógico*. Recuperado el 15 de 03 de 2014, de <http://www.profesaulosuna.com>
- FOUREZ, G. (2014). *Cómo se elabora el conocimiento - Módulo Epistemología de la educación*. PUCI.
- GONZÁLEZ, M. (2003). *Educación deportiva, fundamentación teórica y metodológica*. Recuperado el 13 de 02 de 2014, de <http://educaciondeportiva.com/educacion-fisica.htm>
- HERRERA BRIONES, F. M. (2010). *Psicología del juego infantil*. Recuperado el 10 de 01 de 2014, de www.eljuegoinfantil.com/catedra/sites/psicologiaevolucionista.doc
- MERCADO OROZCO, S. (2010). *Desarrollo psicomotor en la infancia*. Recuperado el 01 de 03 de 2013, de

<http://www.slideshare.net/juanneme/presentacion-proyecto-15412848>

NÚÑEZ, V. (2013). *La psicomotricidad en edad inicial*. Recuperado el 07 de 01 de 2014, de www.slideshare.net/Valeriestefita/valeria-nuez-practica-01

RÍOS ESTRADA, E. (2012). *Teorías cognitivas*. Recuperado el 02 de 03 de 2014, de files.beatriz-elena-rios-estrada.webnode.es/.../TEORIASCOGNITIVAS.pdf

RUIZ, Z. (2011). *Creación de implementos deportivos*. Madrid, España: Metrópolis.

SALGADO, R. (2009). *Entrenamiento deportivo*. Recuperado el 18 de 12 de 2013, de <http://cpocerosmtecc.blogspot.com/2011/02/monografía-sobre-el-tema-de.html>.

SALVAT EDITORES. (2006). *La enciclopedia del deporte, Tomo II, III, IV y XIV*. Barcelona, España: Salvat Editores S. A.

SIVISACA, A. (2007). *Aprendizajes y desarrollo de la motricidad*. Loja, Ecuador: UTPL.

VASCONCELO, A. (2005). *Entrenamiento técnico y táctico*. Barcelona, España: Paidotribio.

Anejos

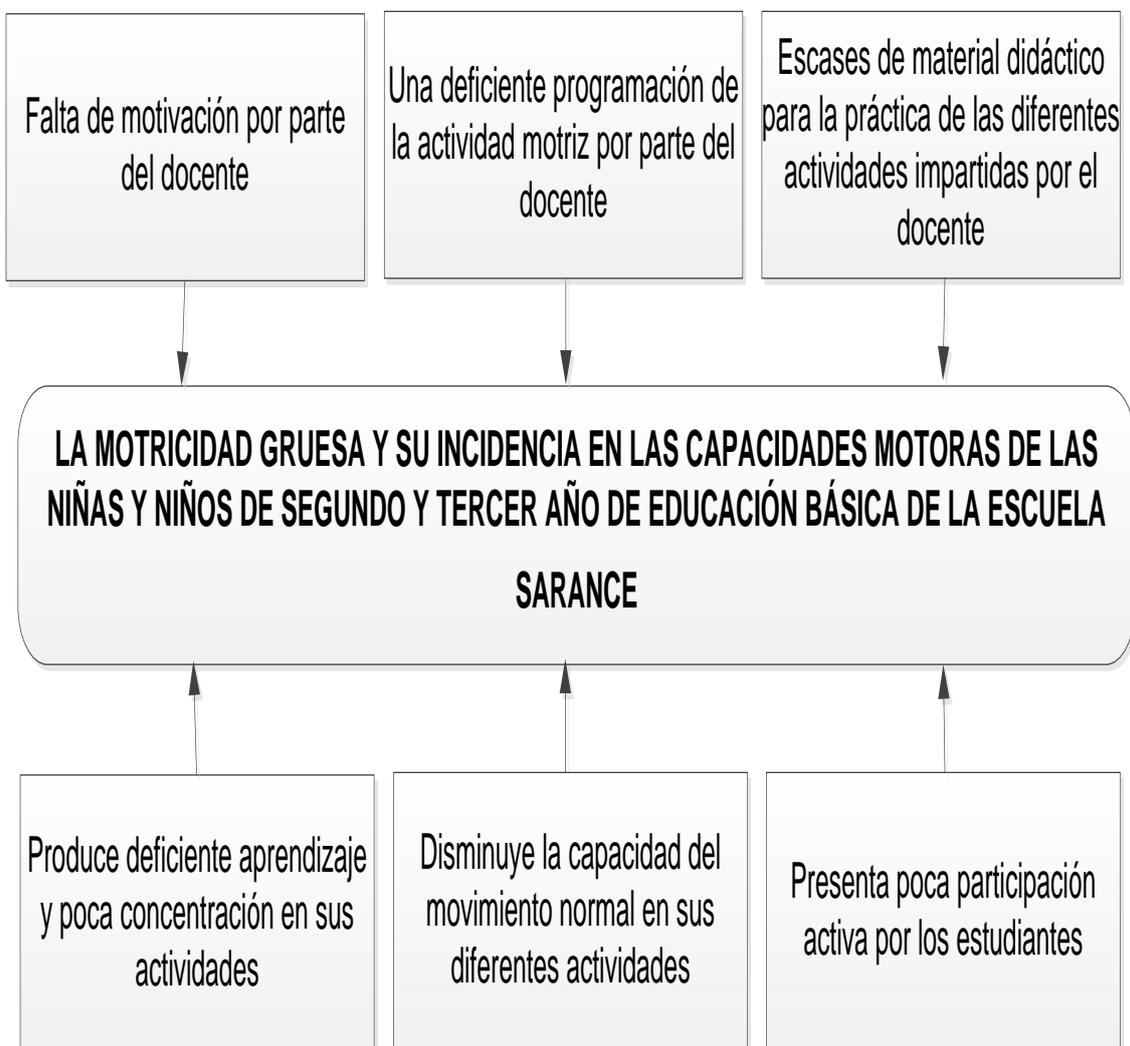
Anexo N° 1 Formato de la ficha de observación



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA
FORMULARIO DE ENTREVISTA
INSTITUTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
FICHA DE OBSERVACIÓN Y TEST FÍSICO DE MOTRICIDAD GRUESA**

ACTIVIDADES.	MUY SATISFACTORIO	SATISFACTORIO	POCO SATISFACTORIO	NADA SATISFACTORIO	TOTAL
1.- Salta en el sitio con los pies separados					
2.- Salta en el sitio con los pies juntos					
3.-Lanza correctamente los objetos Mano derecha					
4.- Lanza correctamente los objetos Mano izquierda					
5.- se mantiene sobre un pie durante un tiempo determinado					
6.- Sube y baja escaleras apoyando de una sola mano					
7.-salta sobre un solo pie					
8.- camina empinado en punta de pie					
9.-Realiza tres o más saltos en un solo pie					
10.-salta un obstáculo					

Anexo Nº 2 Árbol de problemas



Anexo Nº 3 Matriz de coherencia

TEMA: LA MOTRICIDAD GRUESA Y SU INCIDENCIA EN LAS CAPACIDADES MOTORAS DE LAS NIÑAS Y NIÑOS DE SEGUNDO Y TERCER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “SARANCE” DE LA CIUDAD DE OTAVALO EN EL AÑO LECTIVO 2012-2013	
OBJETIVO GENERAL	PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN
Establecer el nivel de motricidad gruesa y de qué manera incide en el desarrollo de las capacidades motoras de las niñas y niños de segundo y tercer año de educación básica de la escuela “Sarance” de la ciudad de Otavalo.	¿Cuál es el nivel de motricidad gruesa y de qué manera incide en las capacidades motoras de las niñas y niños de segundo y tercer año de educación básica de la escuela “Sarance” de la ciudad de Otavalo en el año lectivo 2011-2012?
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN
Determinar los fundamentos teóricos sobre el desarrollo de la motricidad gruesa y el desarrollo de capacidades motoras en niños de seis a ocho años.	¿Cuáles son los fundamentos teóricos en el que se sustenta el desarrollo de la motricidad gruesa y el desarrollo de capacidades motoras en niños de seis a ocho años?
Identificar el desarrollo capacidades motoras de las niñas y niños de segundo y tercer año de Educación General Básica de la escuela “Sarance”.	¿Cuál es el desarrollo capacidades motoras desarrolladas por las niñas y niños de segundo y tercer año de Educación General Básica de la escuela “Sarance”?
Elaborar una propuesta que favorezca el desarrollo de motricidad gruesa y capacidades motoras en niños de segundo y tercer año de EGB.	¿Qué actividades favorecen el desarrollo de motricidad gruesa y capacidades motoras en niños de segundo y tercer año de EGB”?