



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

## **FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

### **TEMA:**

**“ESTUDIO DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DEL SALTO LARGO NATURAL EN LOS ESTUDIANTES DE 8VO Y 9NO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “LUIS ULPIANO DE LA TORRE” DEL CANTÓN COTACACHI EN EL AÑO 2013 - 2014”.**

**Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación Especialidad Educación Física.**

### **AUTOR:**

**Guandinango de la Cruz José**

**Antonio**

### **DIRECTOR:**

**Msc. Marcelo Andino**

**Ibarra, 2015**

## DEDICATORIA

A Dios, creador de la vida, porque me ha dado las capacidades suficientes para alcanzar mis metas.

A mis padres, porque con amor supieron guiar y apoyar mis pasos, este logro académico es otro de sus sueños que con amor dedico a todo su esfuerzo e ilusiones.

.

José Antonio Guandinango

#### ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR


Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado con satisfacción participar como Director del Trabajo de Grado Titulado: **“ESTUDIO DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DEL SALTO LARGO NATURAL EN LOS ESTUDIANTES DE 8VO Y 9NO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “LUIS ULPIANO DE LA TORRE” DEL CANTÓN COTACACHI EN EL AÑO 2013 - 2014”** Trabajo realizado por el egresado, Guandinango de la Cruz José Antonio, previo a la obtención del título de Licenciado en Educación Física.

*José Antonio Guandinango*

Al ser testigo presencial y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación, que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentados públicamente ante un Tribunal que sea designado oportunamente.

Esto es lo que puedo certificar por ser justo y legal.

Ibarra, 12 de Noviembre del 2015



Msc. Marcelo Andino

DIRECTOR

# AGRADECIMIENTO

A la gratitud de la Universidad Técnica del Norte, a sus autoridades y docentes que me brindaron el honor de alcanzar mi meta profesional en las aulas de la institución de mayor prestigio en el país.

Mi agradecimiento imperecedero al Msc. Marcelo Andino. por su guía, orientaciones y asesoramiento en el desarrollo de la investigación, gracias por sus sabias enseñanzas y por su mística profesional, su ejemplo será mi camino a seguir.

Agradezco a la Unidad Educativa “Luis Ulpiano de la Torre”, al Personal docente, a los estudiantes de los 8vos y 9nos, quienes me abrieron las puertas para realizar este trabajo de investigación.

José Antonio Guandinango

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE GENERAL.....	v
ÍNDICE DE CUADROS.....	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	x
RESUMEN.....	xi
ABSTRACT.....	xii
INTRODUCCIÓN.....	xiii
<b>CAPÍTULO I</b> .....	<b>1</b>
<b>1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Antecedentes.....	1
1.2 Planteamiento del Problema.....	3
1.3 Formulación del Problema.....	5
1.4 Delimitación del Problema.....	5
1.4.1 Unidades de Observación.....	5
1.4.2 Delimitación Espacial.....	5
1.4.3 Delimitación Temporal.....	5
1.5 Objetivos.....	6
1.5.1 Objetivo General.....	6
1.5.2 Objetivos Específicos.....	6
1.6 Justificación.....	6
1.7 Factibilidad.....	8
<b>CAPÍTULO II</b> .....	<b>9</b>
<b>2. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>9</b>
2.1 Fundamentación Teórica.....	9
2.1.1 Fundamentación Filosófica.....	10
2.1.2 Fundamentación Psicológica.....	11
2.1.3 Fundamentación Pedagógica.....	12
2.1.4 Fundamentación Sociológica.....	13
2.1.5 Fundamentación legal.....	14
2.1.6 Habilidades motrices básicas.....	15
2.1.7 Habilidades motoras básicas y específicas.....	15
2.1.7.1 Las habilidades motrices básicas.....	17
2.1.7.2 Habilidades motrices.....	17
2.1.8 ¿Qué entendemos por habilidad motriz?.....	17
2.1.9 Clasificación de las habilidades motrices.....	18
2.1.9.1 Habilidades de locomoción.....	18
2.1.9.2 Las habilidades de manipulación.....	18

2.1.9.3	Las habilidades motoras básicas y generales.....	18
2.1.10	Las habilidades y destrezas motrices básicas.....	19
2.1.10.1	Desplazamientos.....	21
2.1.10.2	La Coordinación.....	23
2.1.10.3	Tipos de coordinación.....	23
2.1.10.4	Equilibrio.....	36
2.1.10.5	Caminar.....	24
2.1.10.6	Salto.....	24
2.1.10.7	Giros.....	25
2.1.10.8	Lanzamientos y recepciones.....	26
2.1.10.9	Lanzamientos.....	27
2.1.10.10	Recepciones.....	27
2.1.11	Desarrollo motor.....	28
2.1.12	Da pautas para establecer la progresión del aprendizaje.....	29
2.1.13	Desarrollo motor y conductas motrices.....	29
2.1.14	Evolución del desarrollo motor.....	29
2.1.15	Motricidad Gruesa.....	30
2.1.16	Salto largo.....	30
2.1.16.1	Fase de carrera.....	32
2.1.16.2	Fase de batida.....	33
2.1.16.3	Fase de vuelo.....	33
2.1.16.4	Fase de caída.....	34
2.2	Posicionamiento Teórico Personal.....	34
2.3	Glosario de Términos.....	35
2.4	Interrogantes de Investigación.....	37
2.5	Matriz Categorical.....	39
<b>CAPÍTULO III.....</b>		<b>40</b>
<b>3.</b>	<b>METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>40</b>
3.1	Tipo de Investigación.....	40
3.2	Métodos.....	41
3.3	Técnicas e Instrumentos.....	42
3.4	Población.....	43
3.5	Muestra.....	43
<b>CAPÍTULO IV.....</b>		<b>44</b>
<b>4</b>	<b>ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....</b>	<b>44</b>
4.1.1	Resultados de la ficha de observación aplicada.....	44
4.1.2	Resultado de la test de habilidades motrices.....	55
<b>CAPÍTULO V.....</b>		<b>65</b>
<b>5</b>	<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>65</b>
5.1	Conclusiones.....	65
5.2	Recomendaciones.....	65

5.3	Contestación a las interrogantes de investigación.....	66
	<b>CAPÍTULO VI.....</b>	<b>67</b>
<b>6</b>	<b>PROPUESTA ALTERNATIVA.....</b>	<b>67</b>
6.1	Titulo de la Propuesta.....	67
6.2	Justificación e importancia.....	67
6.3	Fundamentación.....	68
6.4	Objetivos.....	74
6.4.1	Objetivo General.....	74
6.4.2	Objetivos Específicos.....	74
6.5	Ubicación Sectorial y Física.....	75
6.6	Desarrollo de la Propuesta.....	75
6.7	Impacto.....	107
6.8	Difusión.....	107
6.9	Bibliografía.....	108
	Anexos.....	110
	Anexo N° 1 Árbol de Problemas.....	111
	Anexo N° 2 Matriz de Coherencia.....	112
	Anexo N° 3 Matriz Categorial.....	113
	Anexo N° 4 Ficha de Técnica del salto largo.....	114
	Anexo N° 5 Test de habilidades motrices.....	121
	Anexo N° 6 Certificaciones.....	122
	Anexo N° 7 Fotografías.....	125

<b>INDICE DE CUADROS</b>		43
Cuadro N° 1	Población.....	45
Cuadro N° 2	Se mantendrá con el tronco relajado.....	46
Cuadro N° 3	Amplitud del paso elevando las rodillas.....	47
Cuadro N° 4	Movimiento de brazos de forma armónica.....	48
Cuadro N° 5	Posición del pie de batida elevando .....	49
Cuadro N° 6	Movimientos de brazos de forma armónica.....	50
Cuadro N° 7	El brazo contrario a la pierna de batida.....	51
Cuadro N° 8	La pierna libre se balancea hacia adelante.....	52
Cuadro N° 9	El brazo contrario al pie de péndulo.....	53
Cuadro N° 10	El tronco se flexiona hacia adelante.....	54
Cuadro N° 11	La pierna de batida se lleva hacia adelante.....	55
Cuadro N° 12	Carreras de tacos 5 x 10.....	56
Cuadro N° 13	Saltar sobre obstáculos.....	57
Cuadro N° 14	Carreras zig zag.....	58
Cuadro N° 15	Slalom.....	59
Cuadro N° 16	Carrera de obstáculos.....	60
Cuadro N° 17	Desplazamientos.....	61
Cuadro N° 18	Saltos.....	62
Cuadro N° 19	Giros.....	63
Cuadro N° 20	Lanzamientos.....	64
Cuadro N° 21	Recepciones.....	



<b>INDICE DE GRÁFICOS</b>		45
Gráfico N° 1	Se mantendrá con el tronco relajado.....	46
Gráfico N° 2	Amplitud del paso elevando las rodillas.....	47
Gráfico N° 3	Movimiento de brazos de forma armónica.....	48
Gráfico N° 4	Posición del pie de batida elevando .....	49
Gráfico N° 5	Movimientos de brazos de forma armónica.....	50
Gráfico N° 6	El brazo contrario a la pierna de batida.....	51
Gráfico N° 7	La pierna libre se balancea hacia adelante.....	52
Gráfico N° 8	. El brazo contrario al pie de péndulo.....	53
Gráfico N° 9	El tronco se flexiona hacia adelante.....	54
Gráfico N° 10	La pierna de batida se lleva hacia adelante.....	55
Gráfico N° 11	Carreras de tacos 5 x 10.....	56
Gráfico N° 12	Saltar sobre obstáculos.....	57
Gráfico N° 13	Carreras zig zag.....	58
Gráfico N° 14	Slalom.....	59
Gráfico N° 15	Carrera de obstáculos.....	60
Gráfico N° 16	Desplazamientos.....	61
Gráfico N° 17	Salto.....	62
Gráfico N° 18	Giros.....	63
Gráfico N° 19	Lanzamientos.....	64
Gráfico N° 20	Recepciones.....	

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación hace mención al “Estudio de las habilidades motrices básicas y su influencia en el aprendizaje del salto largo natural en los estudiantes de 8vo y 9no de educación general básica de la unidad educativa “Luis Ulpiano de la Torre” del cantón Cotacachi en el año 2013 - 2014”. Dichas habilidades se presentan en las personas desde el momento de su nacimiento, los primeros intentos de movimiento voluntario, pues, son imprecisos producidos al azar y sin intención o finalidad, no obstante, representan un movimiento crucial en la captación de la información que a través del tiempo el niño en desarrollo comienza a integrar. Estos se van tornando más complejos a medida que el niño aprende a combinar una serie de acciones individuales de su cuerpo en un acto coordinado o intencional para que pueda realizar algunas actividades específicas sobre una base recreativa o competitiva con ello queremos deducir que las habilidades motrices básicas son muy indispensables dentro de la formación educativa del joven, para que él pueda sobrevivir y relacionarse con los demás. Estas son: Correr, saltar, lanzar, manipular etc. son actividades que sirven como medio de enseñanza para cualquier tipo de deporte. Para la elaboración del marco teórico se utilizó numerosas fuentes de información, como libros, revistas, folletos, internet, para fundamentar el trabajo de investigación, se recopiló información acerca de los diferentes tipos de habilidades motrices básicas y su importancia y perfección en los deportes. Los investigados fueron los alumnos, se les aplicó una ficha de observación y un test de habilidades motrices básicas, en la investigación se cogió una muestra de 112 estudiantes, Con los resultados obtenidos se concluyó que existe una limitada Gestión Docente en el desarrollo de habilidades motrices. Luego se realizó el respectivo análisis e interpretación de resultados, posteriormente la información relacionada con el problema de investigación se representó en cuadros y gráficos. Conocidos los resultados se redactó las conclusiones y recomendaciones las mismas que fueron aportes muy significativos para elaborar la guía didáctica del tema investigado. La guía contendrá aspectos relacionados con el salto largo.

## **ABSTRACT**

This research makes mention to the "Study of basic motor skills and their influence on the natural long jump learning by students from 8th and 9th of basic education in the Unidad Eduactiva "Luis Ulpiano de la Torre" in Cotacachi in 2013 - 2014 " These skills are presented in people from the moment of their birth, the first attempts at voluntary movement, they, are imprecise, they are produced randomly and without intent or purpose, however, it represents a crucial move in capturing information through time the developing of a child begins to integrate. These are becoming more complex as the child learns to combine a series of individual actions of the body in a coordinated or intentional act so they can perform specific activities on a recreational or competitive basis with this is deduced that the basic motor skills are indispensable in the educational training of the youth, so that they can survive and relate to others. These are: Running, jumping, throwing, handling etc. they serve as means of instruction for any type of sport. Numerous sources of information such as books, magazines, brochures, internet, were used to support the research for the development of the theoretical framework, information about the different types of basic motor skills and their importance and perfection in sports collected. The students were investigated, they were applied a survey and a test of basic motor skills, investigate, observing a sample of 112 students. With the results, it was concluded that there is limited use of Teaching Management motor skills. The respective analysis and interpretation of results were performed, later, information related to the research problem was represented in charts and graphics. Known the results conclusions and recommendations were drafted, they were very significant contributions to develop the tutorial of the investigated subject. The guide will contain aspects related to the long jump.

## INTRODUCCIÓN

Las habilidades motrices siguen constituyendo parte de los contenidos de la cultura física en la fase de secundaria. En el primer período, el trabajo de las habilidades se sitúa todavía hacia aquellas que siendo básicas van tomando un creciente carácter de mayor especificidad.

El trabajo de las habilidades motrices en el primer ciclo se agrupa en el ajuste de las capacidades coordinativas trabajadas en la etapa de primaria y secundaria en las permutas y transformaciones anatómicas propias de este ciclo, en la ampliación de las habilidades logradas primeramente y en la iniciación a las habilidades motrices específicas.

En este último caso el ejercicio pedagógico se sitúa hacia la diligencia práctica de las habilidades, a contextos cada vez más reales, siendo el campo de los deportes, de la locución y de las actividades en el medio natural, la expresión más evidente de esta iniciación.

El desarrollo de la motricidad específica es una de las propósitos últimos de la instrucción de la cultura física es la de establecer hábitos perpetuos de actividad física en los alumnos y alumnas una vez terminado su período de escolarización. Para ello será ineludible ofrecerles la contingencia de conocer su propio cuerpo y sus posibilidades de movimiento a través de un número de actividades físicas y deportivas que les accedan, en el futuro, elegir las más ajustadas a sus capacidades e intereses.

En cuanto a su contenido se han formulado los siguientes capítulos:

Capítulo I: contiene los antecedentes, el planteamiento del problema, formulación del problema, la delimitación, espacial y temporal así como sus objetivos y justificación.

Capítulo II: contiene todo lo relacionado al Marco Teórico, con los siguientes aspectos Fundamentación teórica, Posicionamiento Teórico Personal, Glosario de Términos, Interrogantes de investigación, Matriz Categorical.

Capítulo III: se describe la Metodología de la Investigación, los Tipos de Investigación, Métodos, Técnicas e Instrumentos, Determinación de la Población y Muestra.

Capítulo IV: se muestra detalladamente el Análisis e Interpretación de Resultados de una Ficha de Observación a los estudiantes de esta prestigiosa institución.

Capítulo V: contiene cada una de las Conclusiones a las que se llegó una vez terminado este trabajo de investigación y se completa con la descripción de ciertas recomendaciones

Capítulo VI: se concluye con el Desarrollo de la Propuesta Alternativa y los anexo.

## **CAPÍTULO I**

### **1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1 ANTECEDENTES**

A lo largo de la vida los individuos se hallan en incalculables ocasiones frente a objetivos que anhelamos lograr o si se quiere, frente a pequeños o grandes dificultades que se debe resolver. Así se afirma que buena parte de la acción humana se resume en una incesante resolución de problemas de mayor a menor categoría, trascendencia y complejidad. Dentro de estas contextos se subraya aquellas que para su valor la actividad motriz (es decir, el movimiento intencionado y dirigido) personifica un papel de importancia decisiva.

De acuerdo con lo dicho hasta instante, por habilidad motriz se concibe como la capacidad (grado de éxito o de consecución de las finalidades propuestas) de su sujeto frente a un objetivo dado admitiendo, que, para lograr de este objetivo, la generación de réplicas motoras, el movimiento, redime un papel primordial. Anteriormente se ha interpretado que la solución a problemas se halla vigente en todos los ámbitos de la vida.

Un propósito concreto de la educación física es la adquisición de habilidades motrices. Dentro de los propósitos de la cultura física, en educación primaria y de los contenidos básicos de esta área las habilidades y destrezas básicas suponen un porcentaje amplio de trabajo.

Las habilidades motrices básicas se la conceptúan como la capacidad que permite realizar, con eficacia, cualquier movimiento voluntario. Está en relación directa con las habilidades perceptivas – motrices y requiere capacidad de coordinación y de equilibrio. La habilidad motriz se define como aquella capacidad adquirida que permite ejecutar un movimiento perfectamente ajustado a un esquema preconcebido.

Desde el área de educación física se debe contemplar que el desarrollo de habilidades básicas está conectado con el desarrollo de la coordinación dinámica general, de la coordinación espacial y del equilibrio. Por tanto el trabajo didáctico de ir encaminado a la proposición de tareas en las sesiones de cultura física que proporcione un adecuado desarrollo de habilidades motrices, para así potenciar un trabajo sobre el sistema neuromuscular y un adecuado control y ajuste corporal y para desarrollar algunas destrezas de orden general y particular que ayudan a la contribución de alguna técnica deportiva como es la enseñanza del salto largo técnica natural.

Al respecto se pone de manifiesto que el desarrollo las habilidades motrices básicas, es un gran problema, por cuanto existen limitados trabajos de esta naturaleza por parte de los docentes de cultura física, es por ello que existe muchas dificultades al momento de desplazarse, correr, girar, saltar, no todos los individuos tienen la misma destreza al momento de ejecutar los movimientos básicos del salto largo natural, el docente en sus clases de educación física debe planificar y organizar los contenidos, además debe ser un motivador permanente de este proceso para que aprendan las diferentes técnicas de los deportes de una manera metodológica y aprender paso a paso las diferentes técnicas naturales del salto, incluyendo en los procesos de enseñanza, metodologías adecuadas para desarrollar esta importante habilidad natural que poseen los individuos de manera innata.

## 1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La Educación Física es parte de la formación integral del ser humano, que tiende a la mejora de la mente, cuerpo y espíritu, a través de las habilidades motrices básicas lógicamente planeadas para ser empleadas gradualmente en todos los ciclos del hombre.

Es importante para todo educador físico debe conocer metodologías para desenvolver las habilidades motrices básicas, teniendo en cuenta el grado de madurez de los educandos al momento de realizar alguna técnica deportiva, es por ello que estas habilidades motrices básicas se les debe enseñar desde edades tempranas con el objetivo de ir adquiriendo las habilidades más complejas como el saltar largo, técnica natural, La ejecución adecuada de estas habilidades ayudará notablemente en el desarrollo de cualesquier técnica deportiva.

En los niños entre 9 y 10 años tienen una gran exactitud en la realización de los gestos técnicos fundamentales sobre todo en acciones que no requieran de gran fuerza – velocidad. La mayoría de los psicólogos y pedagogos coinciden en que a los 9 años es la mejor edad del aprendizaje, por eso se la conoce “edad del aprendizaje” Aquí se debe aprovechar la oportunidad para enseñar el salto largo, con sus diferentes fases, para que los estudiantes trabajen las cualidades básicas de manera significativa.

A los 11 años de edad el perfil psicomotor mejora visiblemente, es capaz de ejecutar por modelo un salto de longitud técnicamente bien organizado, planificado y ejecutando las diferentes fases de la técnica del salto.



Luego de conocer estos antecedentes e importancia del desarrollo de las habilidades motrices básicas se mencionan las siguientes causas y efectos.

Los estudiantes presentan limitados conocimientos acerca de los beneficios de las habilidades motrices básicas es por ello que no aprovechan su tiempo libre para realizar actividades físico deportivas que contribuyan a mejorar la calidad de sus movimientos corporales de manera eficiente en sus actividades cotidianas y deportivas.

La inexistencia de una planificación académica que oriente el desarrollo de las habilidades básicas ha ocasionado como efectos jóvenes con una inadecuada coordinación de los movimientos al momento de realizar una técnica del salto.

La relación existente entre educandos y los recursos tecnológicos, que lamentablemente es una dificultad, que en la actualidad es un problema que afecta a toda la sociedad actual, los estudiantes han dejado de hacer actividad deportiva lo que ha ocasionado deficiencias en la ejecución del salto largo

Limitado conocimiento acerca del desarrollo de las habilidades básicas fundamentales por parte de los docentes manifestándose en los adolescentes inconvenientes en el desarrollo de sus aspectos técnicos fundamentales del salto largo técnica natural.

Los docentes no han recibido cursos de actualización con respecto a las habilidades básicas y la técnica del salto largo, lo que ha ocasionado que los niños no aprendan las diferentes fases del salto largo, aplicando la técnica natural.

Es por ello que en estas edades tempranas se debe trabajar mucho sobre estas habilidades motrices básicas con el objetivo de que desarrollen muchas cualidades coordinativas y condicionales, las mismas que influirán positivamente en el aprendizaje de cualesquier técnica deportiva y particularmente el salto largo técnica natural. Sin embargo se manifiesta que el desarrollo motor de los niños de 9 a 12 años es considerado como la mejor etapa de aprendizaje.

### **1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿La inadecuada practica de las habilidades motrices básicas influyen en el aprendizaje del salto largo natural en los estudiantes de 8vo y 9no de Educación General Básica de la unidad educativa “Luis Ulpiano de la Torre” del cantón Cotacachi en el año 2013 – 2014?

### **1.4 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA**

#### **1.4.1 Unidades de Observación**

- Para la recopilación de información se tomaron en consideración a los estudiantes de 8vo y 9no año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “ Luis Ulpiano de la Torre”

#### **1.4.2 Delimitación Especial**

La investigación se desarrolló en la Unidad Educativa “Luis Ulpiano de la Torre” de la ciudad de Cotacachi.

#### **1.4.2 Delimitación Temporal**

Esta investigación se la realizó en el año lectivo 2013-2014.

## **1.5 OBJETIVOS**

### **1.5.1 Objetivo general**

- Determinar que habilidades motrices básicas influyen en el aprendizaje del salto largo, técnica natural en los estudiantes de 8vo y 9no de Educación General Básica de la Unidad Educativa “ Luis Ulpiano de la Torre”

### **1.5.2 Objetivos específicos**

- Analizar el nivel de desarrollo de las habilidades motrices básicas en los estudiantes de 8vo y 9no año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “ Luis Ulpiano de la Torre”
- Diagnosticar si los gestos técnicos del salto largo son ejecutados correctamente por parte de las estudiantes de 8vo y 9no año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “ Luis Ulpiano de la Torre”
- Elaborar una propuesta alternativa de ejercicios básicos simples y complejas para enseñar el salto largo para los docentes y estudiantes de Educación General Básica de la Unidad Educativa “ Luis Ulpiano de la Torre”

## **1.6 JUSTIFICACIÓN**

Se justifica la investigación por las siguientes razones porque proporcionó un diagnostico realista acerca de las habilidades básicas que tienen los educandos de los cursos en mención, al respecto se manifiesta que las habilidades básicas son actividades naturales que se debe

ocuparse desde edades tempranas para posteriormente ocuparse con habilidades motrices complejas que ayudan al progreso y desarrollo de alguna técnica deportiva o alguna especialidad, en este caso el salto largo que es la categoría que se la estudiando en los estudiantes.

También se justifica por otras razones como el valor educativo, ya que a través de una adecuada enseñanza de estas habilidades básicas en edades tempranas, los jóvenes no tendrán problemas de coordinación y de ejecución de algunos movimientos y además la ejecución de alguna determinada, técnica de los diferentes deportes que practican. Es por ello que en estos niveles educativos deben estar los mejores docentes con el objetivo de enseñar a los jóvenes las técnicas y habilidades, que posteriormente si se enseña adecuadamente se convertirán en destrezas.

El valor científico del trabajo de grado estuvo dado por la rigurosidad con la que se aplicó la ficha de observación y el test de habilidades motrices básicas con el propósito de identificar qué tipo de habilidades básicas están desarrolladas y como ejecutan los gestos técnicos del salto largo.

Sin embargo se manifiesta que el desarrollo de habilidades motrices básicas, es un proceso a lo largo plazo, tiene como principal objetivo el control del propio cuerpo, desde los movimientos simples hasta habilidades motoras complejas que continúan hasta la edad adulta. Por tanto el control de los movimientos presentes en habilidades simples, que implican grandes músculos (conductas de locomoción, equilibrio, etc.), se adquirirán antes que el de habilidades más complejas, que requieren el uso de movimientos musculares precisos de manos y dedos. En este proceso los primeros movimientos observados en el joven son el resultado de una serie de acciones, reflejos o conductas desencadenados por distinto tipo de motivación interno que progresivamente serán eliminados y reemplazados por movimientos voluntarios mucho más complejos.

Perfeccionadas estas habilidades básicas servirán de base para la ejecución de habilidades más complejas como el aprendizaje de ciertas técnicas deportivas que ayudaran a marcar la diferencia entre compañeros de la misma edad.

Conocida la importancia, la originalidad de este problema de investigación, los beneficiarios directos fueron todos los miembros de la comunidad educativa, es decir los docentes y los estudiantes de este importante Centro de Estudios de la ciudad de Cotacachi,

### **1.7 FACTIBILIDAD**

Esta investigación fue factible realizar por cuanto, a través del desarrollo de esta propuesta se solucionó los problemas detectados en la institución investigada. Además se manifiesta que existe la predisposición de las autoridades, docentes y jóvenes para que se investigue acerca de este tema propuesto. La parte financiera de este trabajo fue cubierta de principio a fin por el investigador.

## **CAPÍTULO II**

### **2. MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

La educación física es parte de la formación del ser humano, que tiende al mejoramiento integral de la mente, cuerpo y espíritu, a través de las actividades físicas racionalmente planificadas, para ser aplicadas Progresivamente en todos los ciclos del hombre. En este sentido, la educación física es vital para el desarrollo sistemático de los movimientos del cuerpo, su propósito fundamental es la de promover la adquisición y desarrollo de hábitos, habilidades, aptitudes y destrezas de tipo psicomotor que contribuyan al desarrollo pleno, armónico e integral de la personalidad del niño.

De igual manera, la enseñanza de la educación física facilita en el niño un buen desarrollo físico y emocional. de allí nace la importancia de la actividad física a temprana edad, ya que va dirigido al desarrollo y exploración de sus capacidades motoras y cognitivas; para esto, es necesario que el docente de educación física conozca cómo se produce el desarrollo motor del niño, e implemente actividades que estimulen el desarrollo de las habilidades motrices del niño.

El desarrollo de las habilidades motrices básicas en niños y niñas facilita el desarrollo integral del niño, teniendo en cuenta las características y el desarrollo del niño en esta etapa, se hace necesario una activa influencia educadora y docente, encaminada a sentar las bases para el desarrollo psicomotor sano con la práctica sistemática de la

educación física, que en forma razonable ofrezca más posibilidades de hacer trabajar el organismo del niño.

### **2.1.1. Fundamentación Filosófica**

#### **Teoría Humanista**

La educación adoptó nuevas teorías y principios. La educación física alcanzó una importancia que no había tenido desde los griegos. Los filósofos y los médicos, impregnados de las corrientes de ilustración principalmente, con enfoque humanista vieron en la Educación física un medio para educar y gozar de una buena salud. Ellos sentaron las bases pedagógicas generales de la educación. Los primeros ideólogos de la Educación Física fueron los humanistas del Renacimiento según ellos, el hombre constituía a un todo y su cuerpo debía ser elevado al nivel de ocupación por el espíritu de la teología cristiana tradicional.

Locke pregonó una educación que logrará la formación del carácter y de la capacidad de juzgar. Sistema educativo se basó en. Educación física, buscando el endurecimiento corporal, Educación intelectual, enfocada en el modo utilitario, Educación moral, sustentada en el sentimiento del honor.

**La Teoría de la Educación Física se dirigía hacia la salud y al endurecimiento. Locke recomendaba mucho ejercicio, ropa amplia y la supresión de los dulces de alimentación, pero además, que se debe acostumbrar a los alumnos a aguantar hambre y usar zapatos de suela delgada (Chavarrea, 2007, pág. 137).**

Con los aportes teóricos y la creación de las escuelas a finales del siglo XVIII, los intelectuales europeos valoraron la actividad física, el

ejercicio y el deporte como un medio para educar, la educación tuvo como objetivo preparar al hombre para la vida. La gimnasia fue uno de los medios de que se sirvieron los pedagogos para el logro de las nuevas orientaciones educativas.

## **2.1.2 Fundamentación Psicológica**

### **Teoría Cognitiva**

La teoría de Piaget también se ha denominado constructivista, pues enfatiza que este camino hacia la equilibración, es siempre un proceso de construcción y reconstrucción de esquemas mentales que se van dando en esta sucesión de fases. Es decir, el niño no permanece con las primeras ideas que se hace sobre una situación, una duda o un problema, sino que construye y reconstruye sus pensamientos estos evolucionan y son modificados.

Cuando a un niño se le da todo hecho en la escuela, y el material de aprendizaje no le provoca curiosidad, y se le obliga a permanecer sentado por largo rato sin ninguna posibilidad de actividad mental, le estamos inhibiendo su capacidad de desarrollo intelectual, pues no se crean desequilibrios.

**La teoría del desarrollo intelectual que propone, parte de que todos los individuos pasan por diferentes etapas, aunque con ritmos distintos; esto no significa que todos lo hacen de la misma forma, ni que todas las personas alcanzan la etapa superior. Para Piaget el desarrollo intelectual es un proceso que sigue un camino, ordenado, sistemático y secuencial, por medio de cuatro etapas. (Abarca, 2007, pág. 61)**



Cada etapa del desarrollo del humano tiene sus particulares manifestaciones, pues, conforme el individuo va creciendo, se establecen nuevas habilidades y aparecen estructuras mentales originales, que son cualitativas y cuantitativamente diferentes.

Los estudios y la teoría de Jean Piaget (famoso psicólogo suizo) sobre el desarrollo intelectual, influyeron grandemente en el conocimiento sobre el pensamiento, la inteligencia y el desarrollo moral en el niño.

### **2.1.3 Fundamentación Pedagógica**

#### **Teoría Naturalista**

La educación es un proceso natural, es un desenvolvimiento que surge dentro del ser y no una imposición. Es una expansión de las fuerzas naturales que pretende el desarrollo personal y el desenvolvimiento de todas las capacidades del niño para conseguir una mayor perfección.

El ser humano, siendo esta la idea que mejor encajó en el desarrollo del pensamiento educativo de toda su obra, en la medida en que lo condujo a dedicarse a los problemas relacionados con la educación.

**El naturalismo parte de un supuesto muy evidente; el conocimiento es una función del animal humano tan natural como cualquier otra, por mucho que presente problemas específicos, que en todo caso deberían tratarse como procesos psico-fisiológicos. Si bien el naturalismo ha cobrado importancia en el pensamiento epistemológico de la segunda mitad del siglo veinte. El naturalismo, en el amplio sentido de considerar el**

## **conocimiento como un proceso de la naturaleza psicofísica del ser humano. (Blasco, 2004, pág. 23)**

Desde esta perspectiva, que hoy denominaríamos naturalista, Aristóteles estudia los procesos cognitivos, desde las percepciones sensoriales y la imaginación, al intelecto. No es el momento de exponer la teoría aristotélica del conocimiento, pero conviene advertir que, si bien el carácter naturalista del planteamiento aristotélico es notable, el utillaje conceptual con que Aristóteles desarrolla sus análisis epistemológicos

### **2.1.4 Fundamentación Sociológica**

#### **Teoría Socio crítica**

La principal aportación de Vygotsky manifestó un interés en el desarrollo sociocultural definida de una manera más amplia, dedico la mayor parte de su tiempo a centrarse en una definición operacional un tanto limitada de lo “social” en sus investigaciones de desarrollo individual.

“Si la pedagogía es tan importante para el desarrollo de las funciones psicológicas del ser humano, es esencial que los teóricos, los investigadores empíricos y los profesionales puedan disponer de un modelo válido de su gama y sus posibilidades” (Daniels H. , Vigotsky y la pedagogía, 2004, pág. 19)

La pedagogía supone una visión (teórica, conjunto de creencias) de la sociedad, de la naturaleza humana, del conocimiento y de la producción, en relación con los fines educativos, más la inserción de unos términos y unas reglas sobre los medios prácticos y mundanos de su realización.

**En su consideración de las visiones actuales de la pedagogía propone un modelo complejo que “especifica relaciones entre sus elementos; el enseñante, el aula u**

**otro contexto, el contenido, la visión del aprendizaje y aprender a aprender. Este modelo destaca la creación de comunidades de aprendizaje donde el conocimiento se construye de una manera activa y donde, en ocasiones, el aprendizaje se centra en el aprendizaje mismo. (Daniels H. , 2004, pág. 19)**

Vygotsky proponía un proceso de formación social en el desarrollo de las ideas educativas. Se distanciaba de las posturas pedagógicas naturalistas o de sentido común. Para él, las pedagogías surgen y se conforman en circunstancias sociales particulares.

### **2.1.5 Fundamentación legal**

#### **Plan nacional del buen vivir 2013 – 2017**

La calidad de vida alude directamente al Buen Vivir de las personas, pues se vincula con la creación de condiciones para satisfacer sus necesidades materiales, psicológicas, sociales y ecológicas. Dicho de otra manera, tiene que ver con el fortalecimiento de las capacidades y potencialidades de los individuos y de las colectividades, en su afán por satisfacer sus necesidades y construir un proyecto de vida común.

El concepto de Buen Vivir integra factores asociados con el bienestar, la felicidad y la satisfacción individual y colectiva, que dependen de relaciones sociales y económicas solidarias, sustentables y respetuosas de los derechos de las personas y de la naturaleza, en el contexto de las culturas y sistemas de valores y en relación con expectativas, normas y demandas.

La educación y la cultura física contribuyen de manera directa a la consecución de las destrezas motoras, cognitivas y afectivas necesarias para aprovechar los conocimientos, interactuar con el mundo físico e integrarse plenamente al mundo social (p.140)

### 2.1.6 Habilidades motrices básicas

#### Habilidades

Competencia adquirida por un sujeto para realizar una tarea concreta. Se trata de la capacidad para resolver un problema motor específico, para elaborar y dar una respuesta eficiente y económica, con la finalidad de alcanzar un objetivo preciso. (Ruiz A. , 2003, pág. 157). “Es el resultado de un aprendizaje, a menudo largo, que depende del conjunto de recursos de que dispone el individuo, es decir, de sus capacidades para transformar su repertorio de respuestas”

### 2.1.7 Habilidades motoras básicas y específicas

La etapa alcanzada entre los dos tres años y los ocho implica el aprendizaje por parte del niño de dos clases de habilidades motrices progresivamente más complejas.



(Gómez R. , 2004, pág. 158)

### **2.1.7.1 Las habilidades motrices básicas**

(Gómez R. , 2004, pág. 158). “Las habilidades motrices básicas se asimilan y sitúan en juego desde los dos y tres años hasta los 7 – 8 años, instante en el que completan a las habilidades motrices específicas”.

Se subraya su carácter de básicas, o básicos, dado que forman la certeza observable de los esbozos cognitivos y motrices generales sobre los que consecutivamente el niño edificará habilidades más complejas: (Gómez R. , 2004, pág. 158) “Correr en un juego, saltar una soga, lanzar una pelota, batearla, forman ejemplos de conductas motrices que integran habilidades básicas”.

### **2.1.7.2 Habilidades motrices**

Son un conjunto de tendencias esenciales y trabajos motrices que salen en el progreso humano de los modelos impulsores, disfrutando su cimiento en la personal hereditaria (genética).

**Las destrezas motrices básicas se apuntalan para su progreso y mejorara en las cualidades sensibles motrices, desarrollando en ellas. Son concluyentes para el adelanto de la motricidad humana, justifica el interés por ellas y su aspecto. Las destrezas motrices básicas se piensan como actuaciones motores esenciales que evolucionan a partir de los modelos motrices básicos (Prieto M. A., 2010, pág. 1).**

En el pasar de la vida se originan permutas de índole físico, motor, cognitivo, social causados por las restricciones individuales, las prácticas vividas, por limitaciones del contexto, por la especificidad y complejidad de las diligencias que se muestran a lo largo de la progreso del joven de

forma que las otras condiciones logran animar o desanimar al educando a explorar el movimiento.

**El adelanto de las habilidades motoras esenciales, desde la representación de una práctica adecuada al nivel de progreso infantil, debería plantearse como una prioridad en los programas de movimiento. Estas habilidades motoras se crean bloques de edificación precisos tanto para el desarrollo de diligencias de tendencia como para la especialización de habilidades motoras específicas (Bucco, 2013, pág. 65).**

Es significativo resaltar que estos modelos esenciales no emergen naturalmente durante la niñez, son el consecuencia de diferentes factores que, en constante interacción, influyen el progreso motor del niño, como el argumento de enseñanza, la incitación, el desarrollo neurológico, los contextos sociales y culturales y las prácticas pasadas.

**El infante está en invariable evolución, y a medida que su edad avanza sus permutas eficaces mejoran a origen de las experiencias vividas. El niño se desarrolla y adelanta con esa interacción, produciéndose reformas de orden cuantitativo nombradas de desarrollo físico, como el acrecentamiento de estatura y peso corporal, y de orden cualitativo, como la ganancia y mejora de las funciones motoras (Bucco, 2013, pág. 67).**

#### **2.1.8 ¿Qué entendemos por habilidad motriz?**

La habilidad motriz es el trabajo que, en nuestro lenguaje verbal, que se indica mediante formas verbales tales como: comer, lanzar, recepcionar, caer, empujar. (Castañer, 2006, pág. 56). “Las habilidades

fundamentales de la composición de modelos de movimiento que implantan el trabajo, tanto global como particular, del cuerpo”.

## **2.1.9 Clasificación de las habilidades motrices**

### **2.1.9.1 Habilidades de locomoción**

Las habilidades de locomoción son aquellos trabajos motrices en las que la totalidad del cuerpo se traslada de un sitio espacial a otra, cualquiera que sea trayectoria y sentido.

**Ejercicios como las de andar, correr, saltar, se creen habilidades de locomoción esenciales en tanto que conjeturan el bagaje necesario para poder ejecutar gran número de habilidades específicas y especializadas propias de diversas disciplinas motrices deportivas (Castañer, 2006, pág. 58).**

### **2.1.9.2 Las habilidades de manipulación**

Son los ejercicios corporales competentes de estampar fuerza a los objetos y recibir la propia de los objetos con los que se interactúa. Al igual que lo ajustado en las habilidades de locomoción, los movimientos de manipulación básica permiten la especialidad motriz lograda en cada particularidad deportiva. (Castañer, 2006, pág. 59). “Así pues, lanzar, chutar, golpear, entre otros., pueden dar lugar a derivaciones como rodar un balón sobre la punta de un dedo, lanzar un disco”.

### **2.1.9.3 Las habilidades motoras básicas y generales**

Son destrezas extensas, generales, frecuentes a varios individuos y que abarcan de principio para el aprendizaje extremo de nuevas

destrezas más complejas, especializadas y de un entorno cultural concreto”. Incorporan el vocabulario básico de la motricidad.

Posteriormente las conductas no locomotivas, que contienen todas las destrezas no contempladas en los dos conjuntos anteriores, y están claramente correspondidas con la motricidad general de la destreza primaria. En este grupo hallamos: el empujar, traccionar, saltar, rebotar, balancearse, suspender, trepar, rolar, reptar, esquivar y atrapar.

### **2.1.10 Las habilidades y destrezas motrices básicas.**

**Las habilidades motrices básicas, a divergencia de otras destrezas más dominadas, resultan básicas “porque son frecuentes a todos los sujetos, ya que, desde la aparición filogenética, han legal la supervivencia del individuo y hoy conservan su carácter de funcionalidad y porque son cimiento de posteriores nociones motrices (Fernández, Gardoqui, & Sánchez, 2007, pág. 13).**

Estas destrezas motoras primordiales han sido congregadas a lo largo del tiempo con juicios varios según diferentes autores, tal como en forma abreviada se va a mostrar a continuación. Varios autores plantean que los corrientes primordiales pueden ser contemplados:

- Movimientos que envuelven esencialmente la dirección del propio cuerpo.
- Movimientos en los que la acción esencial se centra en el dirección de esencias (Fernández, Gardoqui, & Sánchez, 2007, pág. 13).

**La dirección de objetos, logran verse alcanzadas todas las trabajos que de una representación u otra envuelven manipulación de objetos o cosas, tales como lanzar, coger, amortiguar, golpear, sujetar, entre otras. Dentro**



**de este último ejemplo de labores se logran distinguir, asimismo, dos subtipos, en primer lugar el que persistiría configurado por los llamados movimientos “propulsores”, aquellos en los que se causa una prontitud del móvil de tipo balístico mediante la que se programa un objeto hacia el extrínseca del individuo, y en segundo lugar se hallan los movimientos de “adsorción”, que valen para desacelerar de carácter reconocida un móvil para poder manipular (Fernández, Gardoqui, & Sánchez, 2007, pág. 13).**

Wickstron señala como movimientos fundamentales correr, saltar, lanzar, recepcionar móviles, así como los lanzamientos mediante golpeo, bien sea con el pie, la mano o mediante otros objetos o instrumentos. (Fernández, Gardoqui, & Sánchez, 2007, pág. 13). “Es evidente que estas tareas pueden ser clasificadas dentro de dos grandes grupos de movimientos anteriormente referidos, de locomoción y manipulativos, que preconizan los autores anteriores”.

**Burton, desde un punto de vista diferente, distingue dos categorías de movimientos básicos, “movimientos que implican locomoción” y “movimientos que no implican locomoción”. Entre los primeros señala los siguientes: andar, correr y saltar, correspondientes, aunque no en su totalidad, con la primera con la primera categoría con la dicotomía antes estudiada, y entre los segundos, doblar , estirar, retorcer, girar, empujar, tirar, balancear y desviar, los que podemos ver claramente asociados a las tareas de carácter manipulativo. Desde un punto de vista global, todos los movimientos del cuerpo humano pueden ser considerados como variaciones por combinación de**

**estos movimientos básicos (Fernández, Gardoqui, & Sánchez, 2007, pág. 13).**

- Habilidades motrices básicas cuya característica primordial es la locomoción.
- Habilidades motrices cuya característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio, sin una locomoción comprobable.
- Habilidad motrices que se singularizan por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos (Fernández, Gardoqui, & Sánchez, 2007, pág. 14).

**La existencia incuestionable de unos movimientos básicos en función de los cuales poder orientar el desarrollo de la habilidad motriz del niño y de la niña, se encuentra contemplada tanto en los planteamientos didácticos tradicionales como en los actuales, así como en la propia norma educativa (Fernández, Gardoqui, & Sánchez, 2007, pág. 14).**

Sintetizando los dictámenes de los autores mostrados y los propios criterios, las habilidades y destrezas que reflexionamos básicas son las siguientes:

- Desplazamientos.
- Saltos
- Giros
- Lanzamientos
- Recepciones (Fernández, Gardoqui, & Sánchez, 2007, pág. 14)

### **2.1.10.1 Desplazamientos**

Incluyen toda marcha del cuerpo por el área. Normalmente se subdividen los desplazamientos activos y pasivos. Los primeros se precisan porque el individuo es el comprometido único, tanto en el período de aportar la energía necesaria para el desplazamiento, como de formar las situaciones de este. (Blázquez & Buscá, 2006, pág. 141). “Los segundos poseen común la presencia de unas potencias externas que ayudan en el desplazamiento, facilitándolo y explícito, en buena parte, sus condiciones de ejecución”.

**Dentro de los desplazamientos activos podemos diferenciar los eficaces (desde un punto de vista locomotriz), los menos eficaces, los ejecutados en un sentido vertical y los adecuados de otros medios diferentes al terrestre. Dentro de los desplazamientos pasivos se incluyen, fundamentalmente, las otras variantes de los deslizamientos (patinaje, esquí) y los envíos (entendiendo que lo que se analiza es la conducta del transportado y no del transportador) (Blázquez & Buscá, 2006, pág. 141).**

### **Carreras**

(Sánchez J. , 2011, pág. 2). “La carrera es esencial para la totalidad de la expertas deportivas. Carreras con extensión larga para el salto, carrera con relevos, para las pruebas de 4x100 o 4x400. Carreras de resistencia o velocidad, etc”.

## **Velocidad**

(Perez S. , 2010, pág. 2). “La velocidad es la capacidad de ejecutar uno o varios inclinaciones en el menor tiempo viable, a un ritmo de realización máximo y durante un período breve que no suponga fatiga”.

### **2.1.10.2 La Coordinación**

Es el encadenamiento significativo de una conducta neuromuscular.

### **2.1.10.3 Tipos de coordinación**

**a.- Coordinación Gruesa:** Son todos aquellos movimientos en los que interactúan diferentes grupos musculares, varios objetos. (Ej: Lectura del desplazamiento de una pelota para ubicarse delante de la misma y atraparla para pasársela a un compañero).

**b.- Coordinación Fina:** Son todos aquellos movimientos en los que actúan pequeños grupos musculares. (Ej.: Ojo-pie, Ojo-mano, etc.).

### **2.1.10.4 Equilibrio**

El sentido del equilibrio suministra una disposición permanente en las tres extensiones del espacio. Para ello, usa diferentes estructuras. De todas ellas, el aparato vestibular del oído interno es el órgano más concreto del equilibrio. Allí se atrae la información del escenario especial de la cabeza, de las distintas partes del cuerpo y de la presión practicada sobre cualquier zona de la piel.

Un complicado proceso que consigue que posea lugar el milagro del equilibrio.

**Todas estas emociones atraídas a través de los estímulos son transmitidas al cerebro y a los centros nerviosos superiores. Allí cada uno de nosotros las coordinamos y las integramos, desencadenando los actos motores exactos para que posea lugar el movimiento. El cerebelo es el órgano que regula el equilibrio, la postura y la marcha (Regidor R. , 2005, pág. 148).**

#### **2.1.10.5 Caminar**

Presume el movimiento cambiado de los extremos inferiores, con un pie en invariable relación con el suelo. “Es el mediano de locomoción natural más utilizado por el ser humano, conjuntamente de ser una diligencia usualmente señalada para la vigilancia del peso corporal, y la rehabilitación cardíaca. Incluso muchas veces el hecho de caminar hace la discrepancia entre una persona activa o sedentaria”. (Herrera, 2010, pág. 2).

**El costo energético de la caminata transforma con el lapso de la edad completo al progreso nervioso y al crecimiento longitudinal (2-3). Es compromiso de los docentes y quienes afanamos con niños en continuo permuta, conocer y ahondar desde el sitio de vista energético en esta forma de locomoción, manejando valores de costo energético a diferentes velocidades según la edad y el género (Herrera, 2010, pág. 2).**

#### **2.1.10.6 Saltos**

Que involucran un arranque de la superficie de desplazamiento y, de este modo, la presencia de un período aérea o de interrupción más o menos prolongada. Son diversas las formas de clasificar este grupo de

destrezas motrices. Por solo citar los más significativos: podemos distinguir entre saltos verticales u horizontales según sea la dirección preponderante en su camino. Según la funcionalidad del salto podemos diferenciar entre saltos para salvar dificultades, para lograr o lanzar un objeto, para alanzar la máxima distancia.

**Según las contextos de impulso se diferencia entre saltos con impulso previo (carrera de impulso) y saltos sin impulso previo. Según los contextos de batida, podemos diferenciar entre saltos con una o las dos piernas, saltos sobre multiplicadores de la batida (trampolín). De la mezcla entre estas desiguales particularidades surge el evento de crear una gran variedad de tareas motrices desiguales (Blázquez & Buscá, 2006, pág. 141).**

#### **2.1.10.7 Giros**

A pesar de cambiar de una destreza motriz básica, por sus características son dificultosos de implantar en los modelos motrices básicos. (Prieto M. , 2010, pág. 7). “La destreza de girar correctamente, es un superficial del movimiento de gran beneficio para situar y orientar al niño en el espacio, conocer el área próxima, abrir el equilibrio dinámico e acrecentar el epítome motor básico”.

Es el giro que se origine junto a cualquiera de los ejes del cuerpo humano. Los patrimonios de giro del cuerpo humano se concluye en los tres posibles giro: vertical, frontal y sagital.

**En ocupación de los ejes corporales, se reflexionan en el cuerpo, los siguientes planos: frontal (es vertical, se dirige de izquierda a derecha y divide al cuerpo, en parte**

preliminar y posterior), transversal (es horizontal, y divide al cuerpo en parte superior e inferior) y sagital (es vertical, se dirige de adelante hacia atrás, y divide al cuerpo, parte derecha e izquierda) (Prieto M. , 2010, pág. 7)

### **Ejemplo:**

- Vertical: giros longitudinales.
- Transversal: rotaciones hacia delante y atrás.
- Sagital: ruedas de derecha a izquierda.

**Intervención didáctica:** el compromiso de los giros se debe trazar con contextos lúdicas fundamentales, con caudales de seguridad ordenados, no forzando contextos y utilizando gradualmente ajustadas, por el riesgo que toleran los riesgos. (Prieto M. , 2010, pág. 7). “Es forzoso, concertar su adeudo con otras diligencias pues su injusticia puede causar mareos. Para las tareas motrices”:

- Variar y combinar
- Su orientación en el espacio.
- Modificar la mecánica, o el lugar de realización.
- La dirección y el sentido del giro.
- La realización de tareas juntamente

### **2.1.10.8 Lanzamientos y recepciones**

Los lanzamientos y las recepciones conciernen al contorno de las destrezas y habilidades motrices básicas, y por el número se define (en el ámbito de la educación física) como capacidades logradas por aprendizaje para ejecutar una serie de tareas con las que se alcanza un

propósito, con el mínimo gasto de energía y/o tiempo. (Rodríguez M. , 2010, pág. 1).

“El objetivo es el que da equivalencia a cada destreza y a la vez implica una destreza motriz que reside en representar ese patrón motriz correctamente”.

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

#### **2.1.10.9 Lanzamientos**

(Barrera & Siles, 2010, pág. 2). “El lanzamiento se puede definir como una destreza motriz que permite al sujeto desprenderse de un móvil con el auxilio de las piezas superiores para posteriormente recorrer una distancia”.

Es una habilidad básica por la que el educando se desprende de un móvil, empujándolo con las manos o con los pies e incluso golpeándolo, con la intención de enviarlo a un punto o distancia determinada.

#### **2.1.10.10 Recepciones**

La recepción es la destreza por la cual el individuo intercepta un móvil en desplazamiento mediante los miembros posteriores. “Habilidad básica por la que él recoge un móvil que se desplaza por el espacio.



(Rodríguez M. , 2010, pág. 2).”Los conceptos de lanzamiento y recepción variarán dependiendo del deporte que tratemos, diferenciándose en el modo de conseguir el objetivo”. Así, por ejemplo:

- En atletismo, los lanzamientos tienen como objetivo propulsar el móvil lo más lejos posible.
- En balonmano los lanzamientos buscan precisión y velocidad para obtener un tanto.
- En fútbol el portero busca una recepción que impida que el móvil entre en su portería.
- En baloncesto, en el rebote (que es una forma de recepción) se intenta coger el móvil lo más alto posible (Rodríguez M. , 2010, pág. 2).

#### **2.1.11 Desarrollo motor**

El artículo del desarrollo motor humano no puede reflexionarse aún como un área independiente, ya que, el subsistema del Progreso Motor está dentro del sistema del adelanto humano.

Debido a que el desarrollo motor humano es una ciencia que está en avance y que por sí sola es muy interesante, es provechoso su estudio. Además de lo citado anteriormente, están son razones para el tratado del desarrollo motor humano, las cuales son:

Ayudar a una mayor comprensión de los procesos crecientes e involutivos humanos.

Este juicio y comprensión admite una generalización, con precauciones, de dichos descubrimientos para su ulterior aplicación.

Facilita la valoración de la conducta humana de una manera más efectiva.

Dota de orientaciones teóricas a los distintos profesionales y siembra la investigación.

El estudio del desarrollo motor tiene mucha calidad dentro del ámbito de la Educación Física y del deporte, debida a que:

Aporta juicio sobre la progreso de la conducta motriz en el ser humano. Suministra un esquema referencial que admite evaluar el nivel de progreso motor en los otros estadios o edades evolutivas.

### **2.1.12 Da pautas para establecer la progresión del aprendizaje**

**Dominio motor:** hace reseña a la motricidad humana, tanto global como fina, al control de movimientos y a las posibilidades de uso de esas cualidades motrices en cualquier tipo de situaciones. El dominio psicomotor tiene o exhibe como conductas las siguientes características:

- Manipulación, movilización y toma de contacto con objetos.
- Control del cuerpo u objetos en situaciones de equilibrio.
- Movilización y control del cuerpo en acciones predecibles o no.
- Secuenciación de movimientos apropiados a situaciones de mayor o menor grado de incertidumbre.

### **2.1.13 Desarrollo motor y conductas motrices desde la infancia a la adolescencia**

**Ontogenia u ontogénesis:** progreso del individuo desde la fecundación del huevo al estado adulto.

**Filogenia o filogénesis:** adelanto o sucesión de las especies animales que supuestamente descienden unas de otras.

#### **2.1.14 Evolución del desarrollo motor**

Inclusive antes del nacimiento del bebé emprende el gran suceso del movimiento. Existen otros tipos de movimientos de acuerdo a su origen y función. Durante los dos primeros años de vida que conforman el estadio sensoriomotor según la teoría de Piaget, el niño va a realizar los adelantos más significativos sobre el de su propio cuerpo.

**A partir de esta edad hasta los seis años gran parte de su diligencia va a radicar en consolidar y afinar los movimientos voluntarios y automatismos ya adquiridos y revelar nuevas combinaciones entre estos que le llevarán a desarrollar innovadores y gratificantes movimientos. (Antoranz E, 2010, pág. 106).**

#### **2.1.15 Motricidad Gruesa**

La motricidad gruesa se refiere a los grandes movimientos físicos como correr, trepar, saltar y lanzar que son consideradas habilidades básicas.

**La motricidad gruesa comprende todo lo relacionado con el desarrollo de los movimientos amplios y grandes, que el niño especialmente en el crecimiento y desarrollo del cuerpo y de las habilidades motrices, es decir se refiere a todos los movimientos de la locomoción o del desarrollo postural como andar, correr, saltar, etc. (Stassen, 2006, pág. 234).**

## 2.1.16 Salto largo

### Salto largo natural

El salto de longitud el cual es uno de los más espontáneos que existen. Ejecutado desde los orígenes de la humanidad con un fin utilitario, muy pronto fue considerado como una de las manifestaciones más espectaculares de las posibilidades humanas.

**Actualmente, no resulta asombroso para nadie percibirlo de una forma u otra o de manera más o menos codificada, desde la más remota antigüedad, en todas las manifestaciones organizadas en torno a la elevación del valor físico de los individuos. El salto es una de las disciplinas atléticas menos tocadas por las transformaciones técnicas y materiales que caracterizan en mucha de las veces al deporte moderno; sus avances han ido escalando con el cursar de los años (Reyes, Vila, & Delis, 2015 , pág. 3).**

A nivel mundial, la prueba de salto de longitud en el atletismo ha obtenido logros importantes en cuanto al alcance de nuevos records, lo que pone de manifiesto un notable adelanto en el desarrollo de los medios y métodos utilizados en los procesos metodológicos empleados para el entrenamiento de los atletas.

(Menéndez T. , 2010 , pág. 8). “El salto de longitud es un método que exige la potestad cabal de estos tres factores, de ahí que su historia olímpica esté asociada a mitos”

El ángulo de batida, dentro de los compendios que influye el recorrido y/o altura en los sucesos de salto. También reflexiona que es necesario que los jóvenes de salto tengan velocidad, aspecto relacionado con

epítomes tal la carrera de impulso; la exactitud detenida con los pasos iniciadores para la búsqueda y como otro factor eficacia, está última necesaria para dominio cambiar la velocidad horizontal en vertical.

**En fin es viable encontrar varios compendios, siempre desordenando la técnica en sus resúmenes más sencillos. Ahora bien, es viable subrayar elementos como el ángulo de batida, la potencia (fuerza de despegue) y la velocidad de venida a la tabla de los cuales se podrán variar muchos otros a partir del punto de vista condicional y coordinativo (Menéndez T. , 2010 , pág. 8).**

Salto de longitud, respetado uno de los gestos deportivos más natural que se ha escondido hasta la novedad, el ser humanitario perennemente ha pretendido e intenta ejecutar grandes saltos, desafiando a la gravedad y mediante sus propias fuerzas.

Estos factores anteriormente apuntados son manifiestos en la orden del salto de longitud, dado a que esta técnica competitiva no existen implementos agregadas que sean aptos al desarrollo, por ello es que se le brinda vital arreglado a estos compendios que si consiguen ser apta de innovación, aunque sea de modo leve.

**El origen del salto de longitud se sitúa en la antigua Grecia, dónde se saltaba hacia delante, desde parado con una piedra en cada mano para propiciar más inercia al salto. Como tipos de este deporte subrayar que se trata de un juego terrestre, de medio firme, que se ejerce en solitario sin implementos, cuyo propósito es saltar lo más lejos viable, previa carrera horizontal, desde una establecida línea de impulso o batida. El récord del**

**mundo actual masculino es de 8,95 m (Pérez & Jiménez, 2014 , pág. 2).**

El salto de longitud es un deporte a cíclico, en el que destacamos 4 fases en su ejecución: carrera – batida – vuelo – caída.

#### **2.1.16.1 Fase de carrera**

(Pérez & Jiménez, 2014 , pág. 2).” Junto con la batida constituye la base del salto. Debe ser anticipadamente talonada (medida con precisión), y ha de ejecutar en serie y con gran prominencia del muslo. El penúltimo apoyo es más largo que los demás y el último es el más corto”

#### **2.1.16.2 Fase de batida**

La batida convierte la carrera en salto. Intenta con el apoyo del pie de batida sobre la madera y acaba con la merma de ese contacto. El pie de batida llega a la tabla de planta. (Pérez & Jiménez, 2014 , pág. 2). “La ramificación de la pierna de batida será perfecciona y concuerda con la prominencia de la pierna libre flexionada.

#### **2.1.16.3 Fase de vuelo**

Existen tres técnicas en los corrientes que elabora el deportista durante este período: dichos corrientes van orientados a patrocinar un enfoque final más nivelado y beneficioso:

- Técnica natural: Para brincos de poca longitud y aprendices. Es muy simple: durante la interrupción la pierna de batida se une a la libre y en ese enfoque de "sentado" se verifica la marcha.

- Técnica extensión: En esta técnica, terminando el despegue, la pierna libre se relaja y va atrás, para colocarse a la misma altura que la de batida. Los brazos por arriba o lateral van asimismo atrás, ablandando la flexión dorsal del tronco
- Técnica de paso o tijeras: El saltador en cierta signo continua corriendo en el aire, y en ocupación del dígito de intentos que realice podrá designar "salto de 2 y medio" o "3 y medio" (Pérez & Jiménez, 2014 , pág. 3).

“Para verificar el medio, el deportista acopia la pierna libre y muy arqueada la lleva hacia delante, semiextendiéndola hacia la horizontal y cerca de a la misma altura que la pierna de batida”. (Pérez & Jiménez, 2014 , pág. 3).

Para ablandar el equilibrio de los movimientos de piernas, los brazos realizan giros a nivel de la articulación del hombro y en el sentido de atrás adelante. Estos trabajos van completamente regularizados con los movimientos de las piernas.

#### **2.1.16.4 Fase de caída**

(Pérez & Jiménez, 2014 , pág. 3).”La caída se efectúa sobre los talones y con las piernas extendidas, queriendo caer lo más distante viable de la línea de batida, y librando el equilibrio posteriormente de hacer la señal de caída”.

**A nivel táctico, comentar que muestra un bajo dispositivo táctico, dado el enorme valor de automatización. Solo, como aspectos a subrayar, comentar que existe cierta habilidad durante la carrera oficial, dónde los individuos consiguen hacer nulos**

**intencionados, traspasar el turno para hacer someter a opositores directos o quedar ganadores ellos mismos, dosis del esfuerzo para el salto trascendental (Pérez & Jiménez, 2014 , pág. 3).**

## **2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL**

En la actualidad la educación física es muy significativo para el progreso cognitivo del estudiante; consiguiendo con esto el adelanto y dominio correcto de las destrezas básicas que aceptarán el desarrollo en el niño de una serie de capacidades coordinativas, condicionales y cognitivos, con el tiempo el educando progreso empieza a integrar estas tendencias apuntados a su colección de habilidades, estos movimientos se van volviendo más complicados a prudencia que el educando aprende a concertar una serie de compromisos propios de su organismo en un acto ordenado o deliberado con la experiencia y la práctica estas corrientes se tornan más estrechas, y el educando aprende a utilizarlos para realizar destrezas con el deporte.

Con ello se manifiesta que las habilidades motrices básicas tienen gran importancia a lo largo de la madurez o en desarrollo del educando e incluso a lo largo de toda la vida. Tienen mucha categoría, en primer lugar, para perdurar y relacionarse. Correr, saltar, lanzar, coger son actividades motoras que se utilizan en los diferentes deportes.

El desarrollo de habilidades básicas es fundamental para el desarrollo de los movimientos sean gruesos y finos, es por ello que los docentes de estos niveles deben enseñarles a correr, saltar, lanzar, desplazarse, todos estos movimientos se les debe enseñar de manera coordinada y sistematizada los movimientos del salto largo. Al respecto se manifiesta que el desarrollo de habilidades motrices básicas si influye en el desarrollo del salto largo porque quienes tiene desarrollados sus



habilidades motrices básicas ejecutan un buen salto, sin dificultad El trabajo de investigación está sustentado en la teoría cognitiva, es decir el educando va aprendiendo las diferentes fases del salto largo técnica natural de manera significativa, el docente debe planificar cada una de sus clases incluyendo ejercicios locomotrices de desplazamiento para mejorar la técnica del salto y así alcanzar los mejores resultados.

### 2.3 GLOSARIO DE TERMINOS

**Andar:** Es un movimiento natural caracterizado por una acción alternativa y progresiva de las piernas con la superficie de apoyo.

**Cognitivo:** Hace referencia a la facultad de procesar información a partir del conocimiento adquirido (experiencia) pueden ser naturales o artificiales.

**Coordinación:** La coordinación permite a la persona realizar cualquier tipo de movimientos durante mucho tiempo.

**Correr:** Es un movimiento natural que aparece a temprana edad en los niños que luego se ira perfeccionando.

**Destrezas:** La destreza es la habilidad o arte con el cual se realiza una determinada cosa, trabajo o actividad está vinculada a trabajos físicos o manuales resulta ser una pieza fundamental en la formación del deportista.

**Experiencia:** Es una forma de conocimiento o habilidad derivados de la observación, de la participación y de la vivencia de un evento o proveniente de las cosas que suceden en la vida, es un conocimiento que se elabora colectivamente.

**Filogenético:** Implica nacimiento, origen o procedencia, es la determinación de la historia evolutiva de los organismos.

**Fundamentos:** Motivo o razón con que se pretende asegurar o afianzar algo.

**Lanzar:** Es la forma, precisión, distancia y la velocidad en el momento de soltar un objeto.

**Motriz:** Movimientos del ser vivo o animal se generan sus mismos movimientos cuando tienen en si su conocimiento.

**Movimientos:** los movimientos son elementos naturales de vital importancia en la vida cotidiana y en la formación de la personalidad.

**Patrones motrices:** Son movimiento voluntarios que van a suponer la combinación de movimientos organizados según una disposición espacio temporal concreta que representa la base, y el fundamento, de la habilidad motriz.

**Práctica:** Es la acción que se desarrolla con la aplicación de ciertos conocimientos.

**Percepción:** fenómeno de captación y procesamiento de estímulos.

**Relajación:** técnica que busca la atenuación o desaparición de las reacciones de hipertonía muscular, que a su vez provoca una distensión mental.

**Ritmo:** distribución de un tiempo dado en una serie de intervalos regulares.

**Rutina:** repetición de un comportamiento. En el ámbito clínico podemos usarlo para referirnos a la repetición de una secuencia idéntica a la hora de llevar a cabo una acción.

**Sedentarismo:** tendencia a permanecer en el mismo lugar durante largos periodos de tiempo. También se refiere a la evitación del ejercicio físico y la actividad.

## **2.4 INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN**

- ¿Cuál es el nivel de desarrollo de las habilidades motrices básicas que influyen en el aprendizaje de salto natural en los estudiantes de 8vo y 9no de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Luis Ulpiano de la Torre”?
- ¿Cuál es el nivel técnico al momento de ejecutar el salto largo técnica natural de los estudiantes de 8vo y 9no año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Luis Ulpiano de la Torre”?
- ¿Cómo elaborar una propuesta alternativa?

## 2.5 MATRIZ CATEGORIAL

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
Son aquellos movimientos que se presentan de manera natural en el estudiante	Habilidades motrices básicas	Habilidades de locomoción	Andar, correr, saltar
		Habilidades de manipulación	Lanzar, chutar, golpear, entre otros., pueden dar lugar a derivaciones como rodar un balón sobre la punta de un dedo, lanzar un disco.
		Habilidades motoras básicas y generales	Desplazamientos. Saltos Giros Lanzamientos
Es una prueba del actual atletismo que consiste en recorrer la máxima distancia posible en el plano horizontal a partir de un salto tras una carrera	Salto largo	Fase de Carrera	Cambios de velocidad
		Fase de Batida	Con una pierna <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Derecha</li> <li>❖ Izquierda</li> </ul>
		Fase de Vuelo	Suspensión en el aire
		Fase de caída	Piernas juntas Piernas separadas

## **CAPÍTULO III**

### **3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN**

##### **3.1.1. Investigación Bibliográfica**

Se utilizó documentos, bibliografías, consultas realizadas en textos, libros, revistas, folletos, periódicos, entre otros; los mismos que ayudaron a fundamentar teóricamente acerca del “Estudio de las habilidades motrices básicas y su influencia en el aprendizaje del salto largo natural en los estudiantes de 8vo y 9no de educación general básica de la unidad educativa “Luis Ulpiano de la Torre” del cantón Cotacachi en el año 2013 - 2014”.

##### **3.1.2. Investigación de Campo**

Porque se realizó en los sitios donde se recopiló los datos acerca del “Estudio de las habilidades motrices básicas y su influencia en el aprendizaje del salto largo natural en los estudiantes de 8vo y 9no de educación general básica de la unidad educativa “Luis Ulpiano de la Torre” del cantón Cotacachi en el año 2013 - 2014”.

##### **3.1.3. Investigación descriptiva**

Este tipo de investigación se utilizó para destacar las características o rasgos de la situación, fenómeno u objeto de estudio acerca del “Estudio de las habilidades motrices básicas y su influencia en el aprendizaje del salto largo natural en los estudiantes de 8vo y 9no de

educación general básica de la unidad educativa “Luis Ulpiano de la Torre” del cantón Cotacachi en el año 2013 - 2014”.

#### **3.1.4. Investigación Propositiva**

Sirvió para plantear una alternativa de solución, luego de conocer los resultados del problema planteado acerca del “Estudio de las habilidades motrices básicas y su influencia en el aprendizaje del salto largo natural en los estudiantes de 8vo y 9no de educación general básica de la unidad educativa “Luis Ulpiano de la Torre” del cantón Cotacachi en el año 2013 - 2014”.

### **3.2 MÉTODOS**

Los métodos que se utilizó en la investigación fueron los siguientes:

#### **3.2.1. Método Inductivo**

Se utilizó este método para construir por medio de los hechos particulares, para llegar a comprender ese todo acerca del “Estudio de las habilidades motrices básicas y su influencia en el aprendizaje del salto largo natural en los estudiantes de 8vo y 9no de educación general básica de la unidad educativa “Luis Ulpiano de la Torre” del cantón Cotacachi en el año 2013 - 2014”.

#### **3.2.2. Método Deductivo**

Se utilizó este método para seleccionar el tema de investigación, y posteriormente ir abordando temas relacionados con el “Estudio de las habilidades motrices básicas y su influencia en el aprendizaje del salto largo natural en los estudiantes de 8vo y 9no de educación general básica

de la unidad educativa “Luis Ulpiano de la Torre” del cantón Cotacachi en el año 2013 - 2014”.

### **3.2.3. Método Analítico**

Es una operación intelectual para llegar al conocimiento de detallado acerca del “Estudio de las habilidades motrices básicas y su influencia en el aprendizaje del salto largo natural en los estudiantes de 8vo y 9no de educación general básica de la unidad educativa “Luis Ulpiano de la Torre” del cantón Cotacachi en el año 2013 - 2014”.

### **3.2.4. Método Sintético**

Se utilizó para redactar las conclusiones y recomendaciones acerca del “Estudio de las habilidades motrices básicas y su influencia en el aprendizaje del salto largo natural en los estudiantes de 8vo y 9no de educación general básica de la unidad educativa “Luis Ulpiano de la Torre” del cantón Cotacachi en el año 2013 - 2014”.

### **3.2.5. Método Estadístico**

Se utilizó un conjunto de técnicas para recolectar, presentar, analizar e interpretar los datos, y finalmente graficar mediante cuadros y diagramas circulares acerca del “Estudio de las habilidades motrices básicas y su influencia en el aprendizaje del salto largo natural en los estudiantes de 8vo y 9no de educación general básica de la unidad educativa “Luis Ulpiano de la Torre” del cantón Cotacachi en el año 2013 - 2014”.

## **3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

Una ficha de observación y un test de aprendizaje que esté debidamente estructurada de acuerdo al tema de investigación para luego

ser aplicado en los estudiantes de 8vo y 9no años de educación general básica de la Unidad educativa “Luís Ulpiano de la Torre”.

### 3.4 POBLACIÓN

Para la presente investigación la población fue constituida de 112 Estudiantes quienes formaran parte de la Unidad Educativa “Luís Ulpiano de la Torre”.

**Cuadro N° 1 Población**

Unidad Educativa	Cursos	Estudiantes
“LUIS ULPIANO DE LA TORRE”	8vo A	28
	8vo B	27
	9no A	32
	9no B	25
<b>TOTAL</b>		112

**Fuente:** Unidad Educativa Luis Ulpiano de la Torre

**Elaboración:** José Antonio Guandinango

### 3.5 MUESTRA

Se trabajó con el 100% de la población para la obtención de los mejores resultados. Y no se aplicó la fórmula, ya que la población es inferior a 200 individuos.



## **CAPÍTULO IV**

### **4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

La organización y el análisis de los resultados obtenido de la ficha de observación y del test de habilidades básicas que se aplicada a los estudiantes de 8vo y 9no de educación General Básica de la unidad educativa “Luis Ulpiano de la Torre” fueron organizados, tabulados para luego ser procesados en términos de medidas como frecuencia y porcentaje de acuerdo a los ítems planteados en las ficha de observación y el test de habilidades básicas.

Las respuestas proporcionadas en las ficha de observación aplicadas a los estudiantes, se organizó como a continuación se detalla.

Las respuestas proporcionadas del test de habilidades básicas aplicadas a los estudiantes, se organizaron como a continuación se detalla.

Análisis descriptivo de cada pregunta.

Tablas, gráfico e interpretación de los resultados en función a la información obtenida.

#### **4.1.1 Resultados de la ficha de observación aplicada**

## Carrera

La posición de cuerpo se mantendrá con el tronco relajado con una pequeña inclinación hacia delante con la mirada al frente.

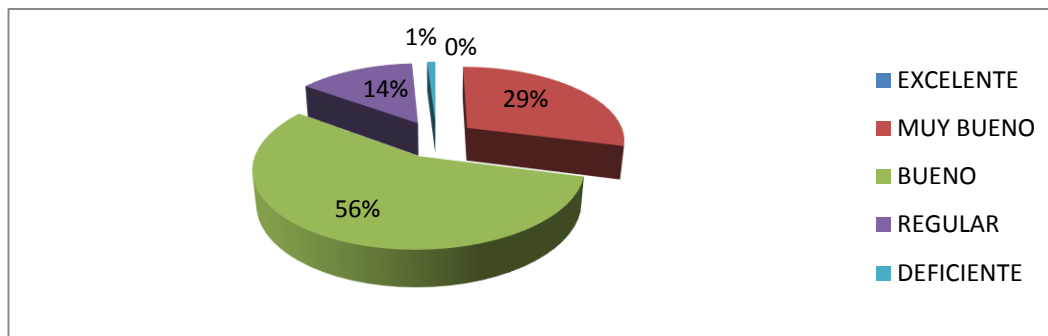
**Cuadro Nº 2 Se mantendrá con el tronco relajado**

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	0	0%
MUY BUENO	32	29%
BUENO	63	56%
REGULAR	16	14%
DEFICIENTE	1	1%
TOTAL	112	100%

**Fuente:** Ficha de Observación

**Elaborador por:** Guandinango de la Cruz José Antonio

**Gráfico Nº 1 Se mantendrá con el tronco relajado**



**Elaborador por:** Guandinango de la Cruz José Antonio

## INTERPRETACIÓN

En este gráfico se observa que la tercera parte de los estudiantes se encuentran en un nivel aceptable en la posición de cuerpo, en cuanto que la cuarta parte de ellos demuestra problemas.

**Amplitud del paso elevando las rodillas con extensión de la pierna hacia el frente y talones a los glúteos.**

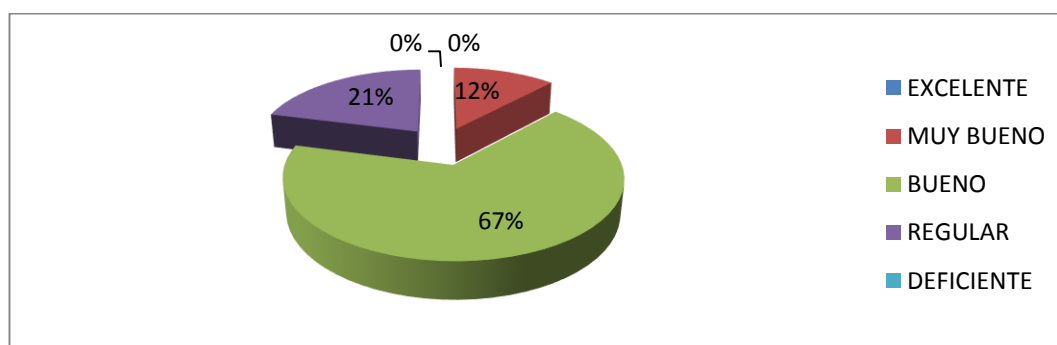
**Cuadro Nº 3 Amplitud del paso elevando las rodillas**

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	0	0%
MUY BUENO	13	12%
BUENO	75	67%
REGULAR	24	21%
DEFICIENTE	0	0%
TOTAL	112	100%

**Fuente:** Ficha de Observación

**Elaborador por:** Guandinango de la Cruz José Antonio

**Gráfico Nº 2 Amplitud del paso elevando las rodillas**



**Elaborador por:** Guandinango de la Cruz José Antonio

## **INTERPRETACIÓN**

En este gráfico se aprecia que una cuarta parte de los estudiantes ejecutan la carrera con una razonable amplitud del paso mientras que mientras que más de las dos cuartas partes presenta dificultades en la ejecución.

**Movimiento de brazos de forma armónica alternando los brazos con ángulo entre 80 y 90 grados de amplitud.**

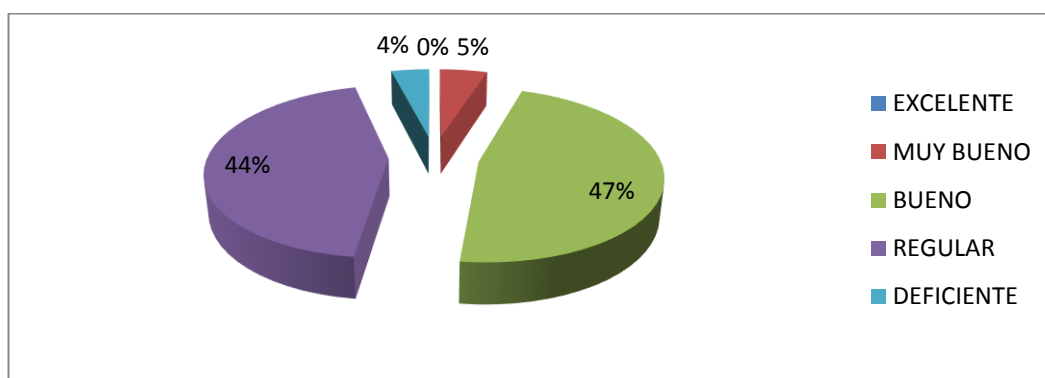
**Cuadro N° 4 Movimiento de brazos de forma armónica**

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	0	0%
MUY BUENO	6	5%
BUENO	53	47%
REGULAR	49	44%
DEFICIENTE	4	4%
TOTAL	112	100%

**Fuente:** Ficha de Observación

**Elaborador por:** Guandinango de la Cruz José Antonio

**Gráfico N° 3 Movimiento de brazos de forma armónica**



**Elaborador por:** Guandinango de la Cruz José Antonio

### **INTERPRETACIÓN**

En esta tabla se puede observar que el cuarenta y cuatro por ciento de los estudiantes se encuentra en nivel aceptable en la ejecución del Movimiento de brazos mientras que el cuarenta y siete por ciento presentan dificultades.

## Batida

**Posición del pie de batida elevando la rodillada con una extensión de la pierna hacia el frente.**

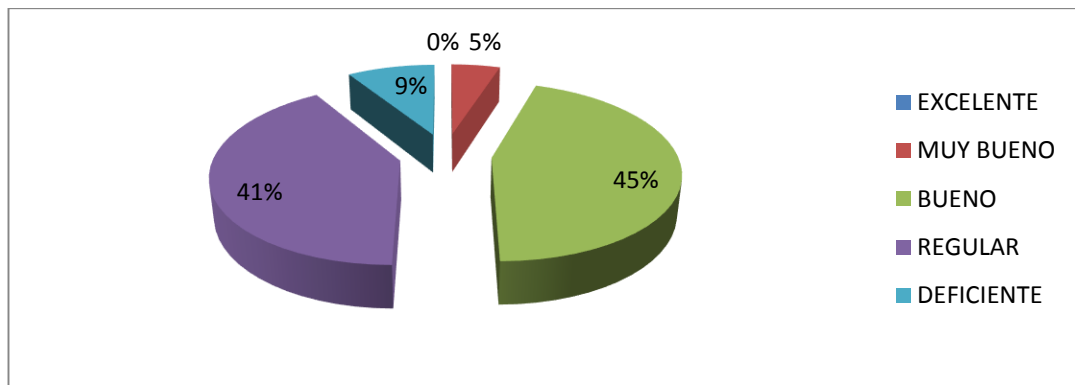
**Cuadro Nº 5 Posición del pie de batida elevando**

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	0	0%
MUY BUENO	6	5%
BUENO	50	45%
REGULAR	46	41%
DEFICIENTE	10	9%
TOTAL	112	100%

**Fuente:** Ficha de Observación

**Elaborador por:** Guandinango de la Cruz José Antonio

**Gráfico Nº 4 Posición del pie de batida elevando**



**Elaborador por:** Guandinango de la Cruz José Antonio

### INTERPRETACIÓN

En este gráfico se puede evidenciar que el cuarenta y uno por ciento de los alumnos se encuentra en un nivel aceptable en la posición del pie de batida, así demostrando también que el cuarenta y cinco por ciento presenta dificultades en la ejecución.

**Movimientos de brazos de forma armónica alternadamente formando un ángulo.**

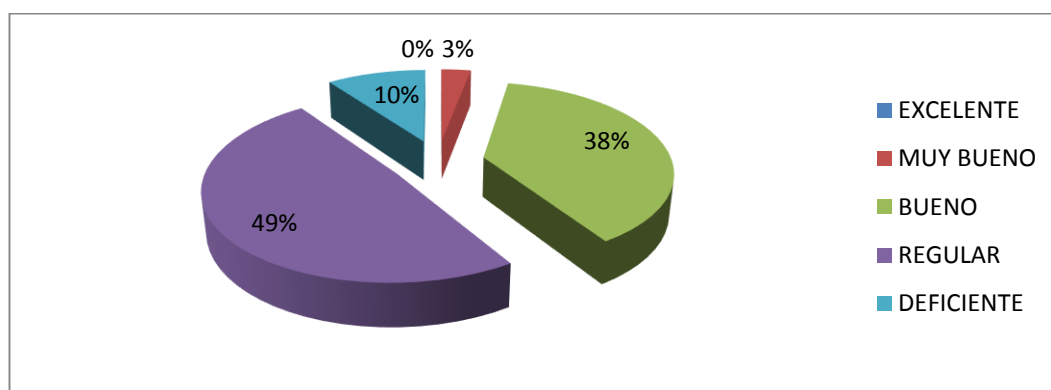
**Cuadro Nº 6 Movimientos de brazos de forma armónica**

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	0	0%
MUY BUENO	3	3%
BUENO	43	38%
REGULAR	55	49%
DEFICIENTE	11	10%
TOTAL	112	100%

**Fuente:** Ficha de Observación

**Elaborador por:** Guandinango de la Cruz José Antonio

**Gráfico Nº 5 Movimientos de brazos de forma armónica**



**Elaborador por:** Guandinango de la Cruz José Antonio

## **INTERPRETACIÓN**

Se puede observar que una mitad de los estudiantes ejecutan los movimientos de brazos de forma aceptable, mientras que la diferencia restante presenta dificultades en la ejecución del movimiento.

## Vuelo

El brazo contrario a la pierna de batida se extiende hacia atrás por debajo de del hombro, mientras que el brazo contrario se extiende hacia el frente sobrepasando la altura de la cabeza.

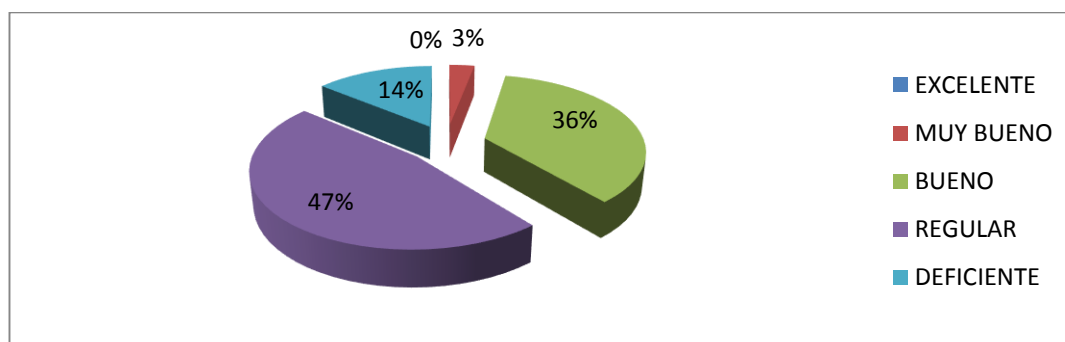
**Cuadro N° 7 El brazo contrario a la pierna de batida**

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	0	0%
MUY BUENO	3	3%
BUENO	40	36%
REGULAR	53	47%
DEFICIENTE	16	14%
TOTAL	112	100%

**Fuente:** Ficha de Observación

**Elaborador por:** Guandinango de la Cruz José Antonio

**Gráfico N° 6 El brazo contrario a la pierna de batida**



**Elaborador por:** Guandinango de la Cruz José Antonio

## INTERPRETACIÓN

Se ha observado que las dos cuartas partes de los alumnos no tienen tanto problema al ejecutar el movimiento de brazos en la fase del vuelo, en cuanto que más de una cuarta parte si tienen problemas.

La pierna libre se balancea hacia adelante simulando dar un paso.

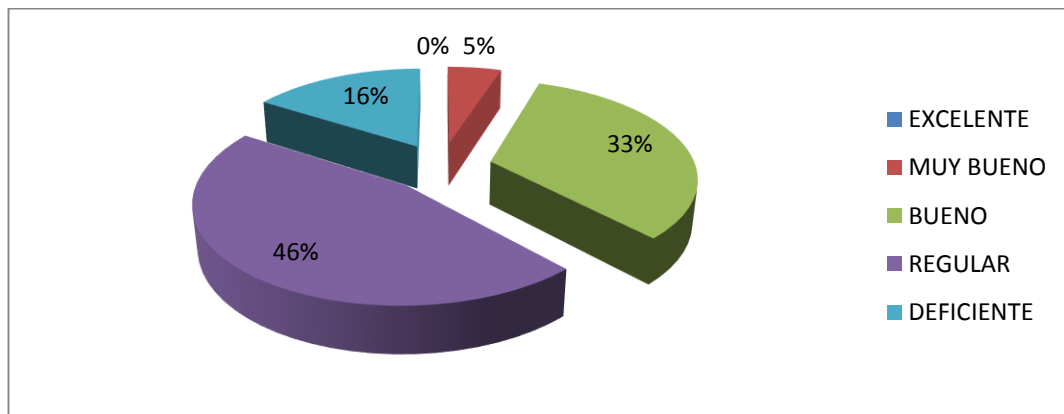
**Cuadro N° 8 La pierna libre se balancea hacia adelante**

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	0	0%
MUY BUENO	6	5%
BUENO	37	33%
REGULAR	51	46%
DEFICIENTE	18	16%
TOTAL	112	100%

**Fuente:** Ficha de Observación

**Elaborador por:** Guandinango de la Cruz José Antonio

**Gráfico N° 7 La pierna libre se balancea hacia adelante**



**Elaborador por:** Guandinango de la Cruz José Antonio

## INTERPRETACIÓN

Se ha determinado que existe un porcentaje aceptable de estudiantes que realizan el movimientos de brazos de forma adecuada en al fase de vuelo; también existe una cuarta parte que presenta dificultad al ejecutar la acción del movimiento.



## Caída

El brazo contrario al pie de péndulo desciende primero formando un semicírculo y el otro lo sigue.

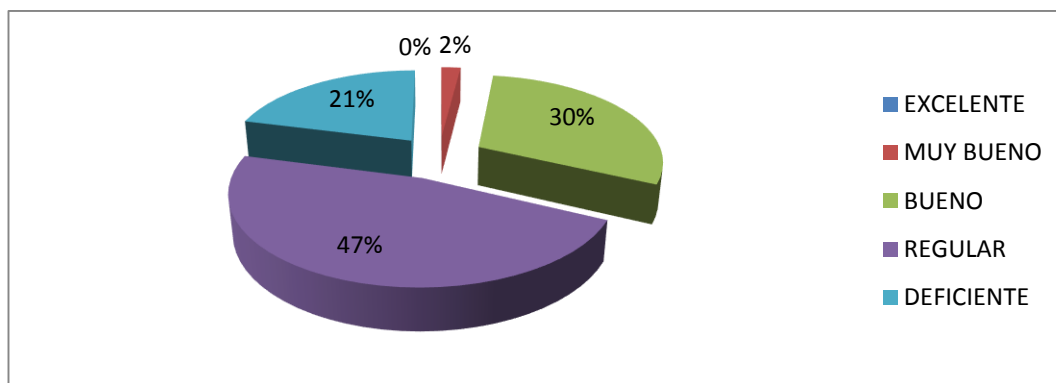
**Cuadro Nº 9 El brazo contrario al pie de péndulo**

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	0	0%
MUY BUENO	2	2%
BUENO	34	30%
REGULAR	53	47%
DEFICIENTE	23	21%
TOTAL	112	100%

**Fuente:** Ficha de Observación

**Elaborador por:** Guandinango de la Cruz José Antonio

**Gráfico Nº 8 El brazo contrario al pie de péndulo**



**Elaborador por:** Guandinango de la Cruz José Antonio

## INTERPRETACIÓN

Se determina que existe un número aceptable de estudiantes que realizan el movimiento de brazos de una forma adecuada en caída del salto largo; mientras que una tercera parte de los estudiantes presentan un nivel bajo de la ejecución.

**El tronco se flexiona hacia adelante seguido de los brazos.**

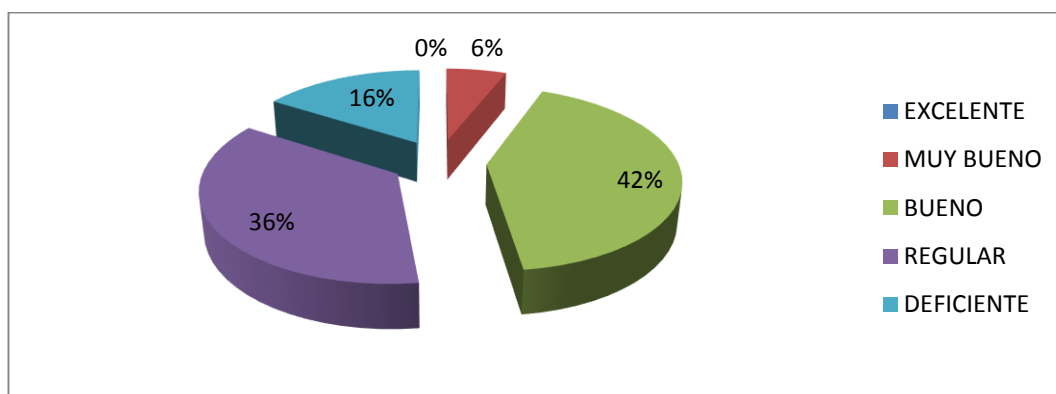
**Cuadro Nº 10 El tronco se flexiona hacia adelante**

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	0	0%
MUY BUENO	7	6%
BUENO	47	42%
REGULAR	40	36%
DEFICIENTE	18	16%
TOTAL	112	100%

**Fuente:** Ficha de Observación

**Elaborador por:** Guandinango de la Cruz José Antonio

**Gráfico Nº 9 El tronco se flexiona hacia adelante**



**Elaborador por:** Guandinango de la Cruz José Antonio

**INTERPRETACIÓN**

En esta tabla se puede apreciar que más de una cuarta parte de los estudiantes de muestra muestran una buena posición del tronco en la fase de caída de salto largo; mientras que la diferencia tiene deficiencia en la ejecución del movimiento.

La pierna de batida se lleva hacia adelante igualando a la de péndulo y luego se extiende hacia adelante.

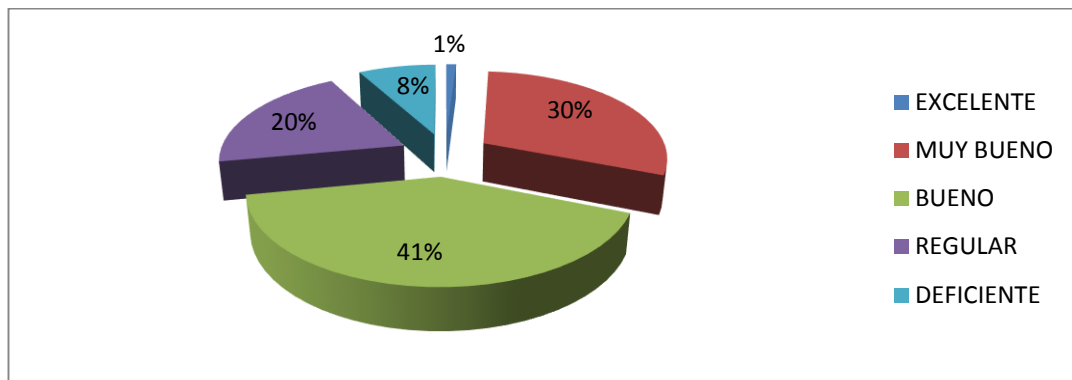
**Cuadro Nº 11 La pierna de batida se lleva hacia adelante**

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	1	1%
MUY BUENO	34	30%
BUENO	46	41%
REGULAR	22	20%
DEFICIENTE	9	8%
TOTAL	112	100%

**Fuente:** Ficha de Observación

**Elaborador por:** Guandinango de la Cruz José Antonio

**Gráfico Nº 10 La pierna de batida se lleva hacia adelante**



**Elaborador por:** Guandinango de la Cruz José Antonio

## INTERPRETACIÓN

En esta tabla determina que el cuarenta y uno por ciento de los estudiantes tienen control adecuado del movimiento de las piernas en la fase de caída del salto largo; mientras que una tercera parte de los estuantes poseen falencias para el dominio de sus piernas en el salto.

#### 4.1.2 Test de habilidades motrices

##### Carreras de tacos 5 x 10

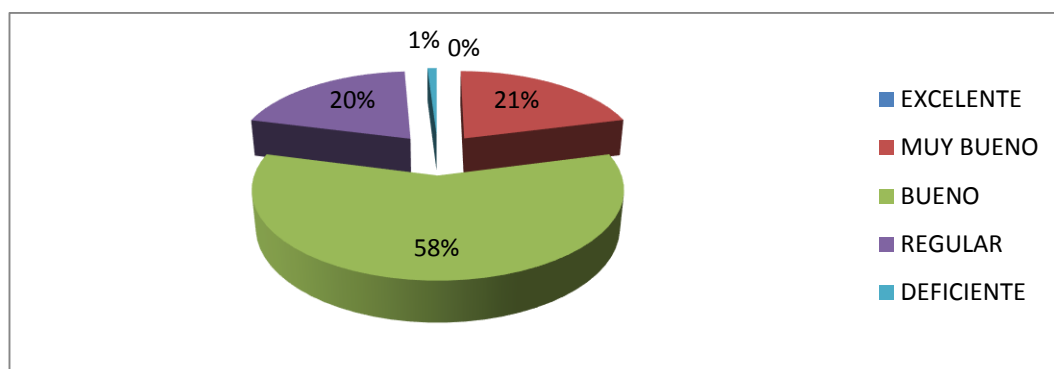
**Cuadro Nº 12 Carreras de tacos 5 x 10**

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	0	0%
MUY BUENO	24	21%
BUENO	65	58%
REGULAR	22	20%
DEFICIENTE	1	1%
TOTAL	112	100%

Fuente: Test de habilidad motriz

Elaborador por: Guandinango de la Cruz José Antonio

**Gráfico Nº 11 Carreras de tacos 5 x 10**



Elaborador por: Guandinango de la Cruz José Antonio

#### INTERPRETACIÓN

En esta tabla determina que más de la mitad de los estudiantes observados tienen una ponderación de buena con respecto a las carreras de tacos 5 x 10, mientras que un grupo minoritario tiene una condición cualitativa de muy bueno, bueno, regular y deficiente

## Saltar sobre obstáculos

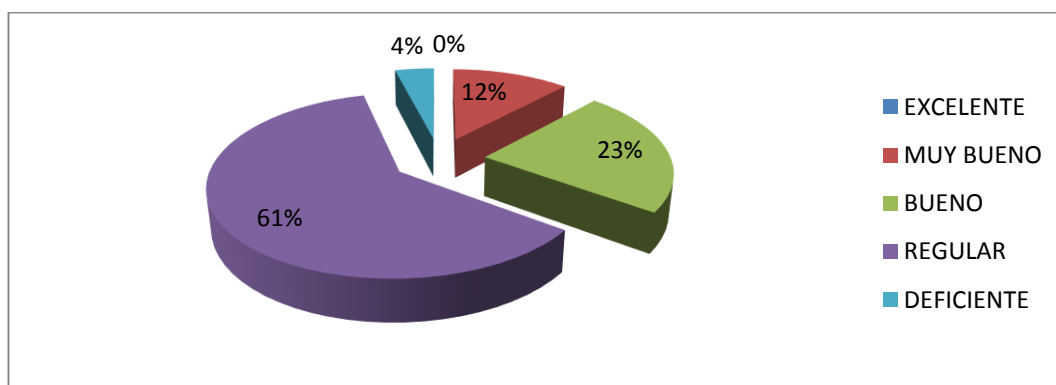
**Cuadro N° 13 Saltar sobre obstáculos**

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	0	0%
MUY BUENO	14	12%
BUENO	26	23%
REGULAR	68	61%
DEFICIENTE	4	4%
TOTAL	112	100%

**Fuente:** Test de habilidades motrices

**Elaborador por:** Guandinango de la Cruz José Antonio

**Gráfico N° 12 Saltar sobre obstáculos**



**Elaborador por:** Guandinango de la Cruz José Antonio

### INTERPRETACIÓN

En esta tabla determina que más de la mitad de los estudiantes observados tienen una ponderación de regular con respecto a la alternativa saltar por obstáculos, mientras que un grupo minoritario tiene una condición cualitativa de muy bueno, bueno y deficiente

## Carreras zig zag

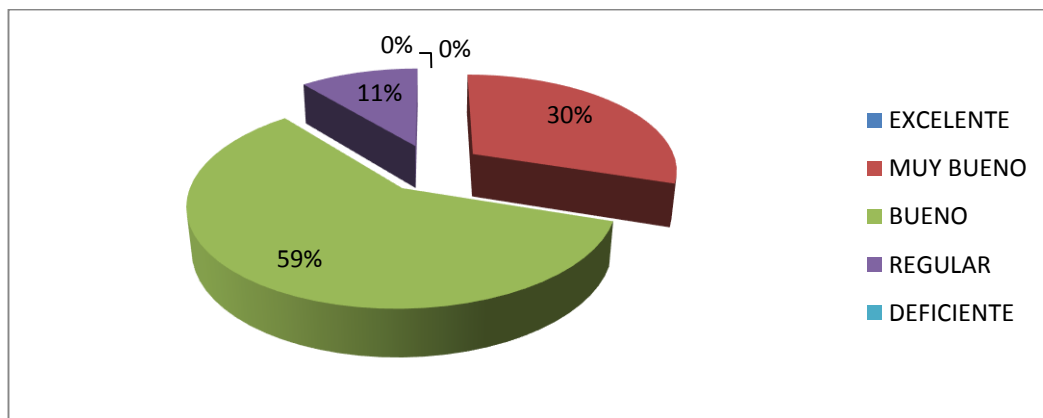
**Cuadro N° 14 Carreras zig zag**

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	0	0%
MUY BUENO	34	30%
BUENO	66	59%
REGULAR	12	11%
DEFICIENTE	0	0%
TOTAL	112	100%

**Fuente:** Test de habilidad motriz

**Elaborador por:** Guandinango de la Cruz José Antonio

**Gráfico N° 13 Carreras zig zag**



**Elaborador por:** Guandinango de la Cruz José Antonio

### INTERPRETACIÓN

En esta tabla determina que más de la mitad de los estudiantes observados tienen una ponderación de buena con respecto a la alternativa correr en zigzag, mientras que un grupo minoritario tiene una condición cualitativa de muy bueno, regular.

## Slalom

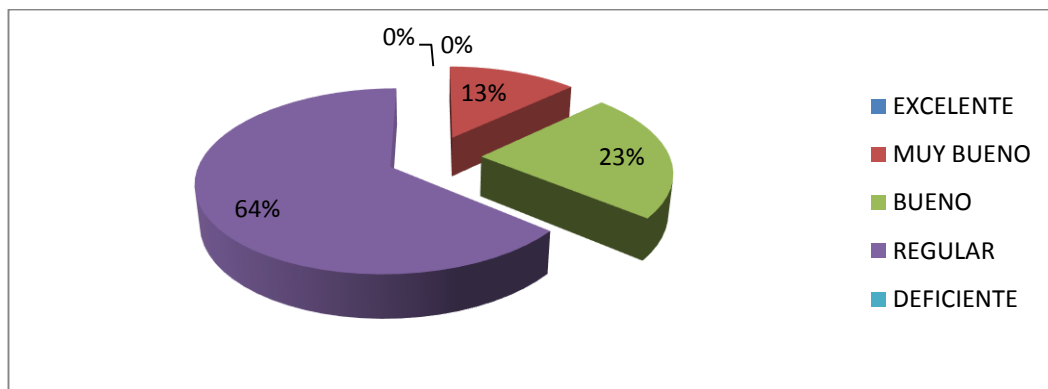
**Cuadro N° 15 Slalom**

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	0	0%
MUY BUENO	14	13%
BUENO	26	23%
REGULAR	72	64%
DEFICIENTE	0	0%
TOTAL	112	100%

**Fuente:** Test de habilidad motriz

**Elaborador por:** Guandinango de la Cruz José Antonio

**Gráfico N° 14 Slalom**



**Elaborador por:** Guandinango de la Cruz José Antonio

## INTERPRETACIÓN

En esta tabla determina que más de la mitad de los estudiantes observados tienen una ponderación de regular con respecto a la alternativa slalom, mientras que un grupo minoritario tiene una condición cualitativa de muy bueno, bueno.

## Carrera de obstáculos

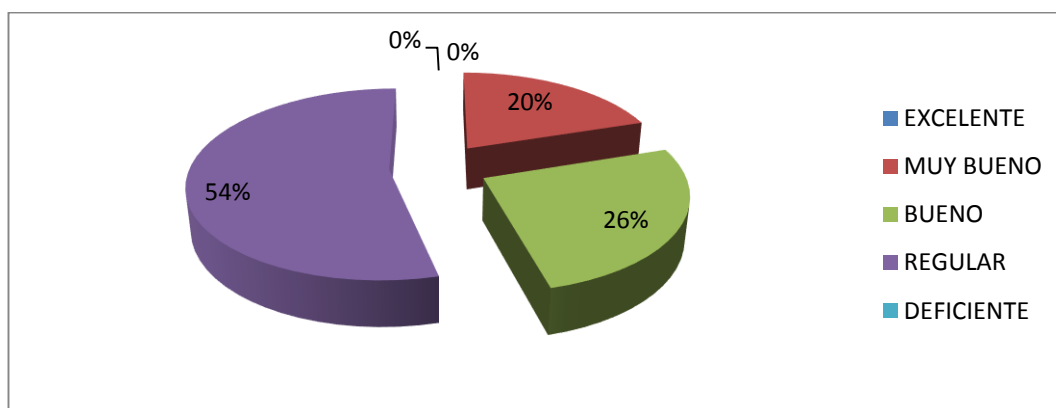
**Cuadro Nº 16 Carrera de obstáculos**

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	0	0%
MUY BUENO	22	20%
BUENO	29	26%
REGULAR	61	54%
DEFICIENTE	0	0%
TOTAL	112	100%

Fuente: Test de habilidad motriz

Elaborador por: Guandinango de la Cruz José Antonio

**Gráfico Nº 15 Carrera de obstáculos**



Elaborador por: Guandinango de la Cruz José Antonio

## INTERPRETACIÓN

En esta tabla determina que más de la mitad de los estudiantes observados tienen una ponderación de regular con respecto a la alternativa carrera de obstáculos mientras que un grupo minoritario tiene una condición cualitativa de muy bueno, bueno.



## Desplazamientos

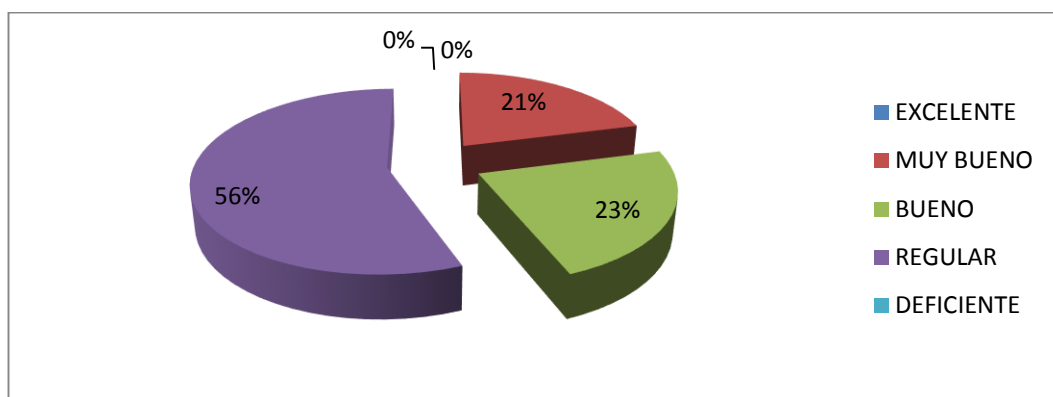
**Cuadro N° 17 Desplazamientos**

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	0	0%
MUY BUENO	24	21%
BUENO	26	23%
REGULAR	62	56%
DEFICIENTE	0	0%
TOTAL	112	100%

**Fuente:** Test de habilidad motriz

**Elaborador por:** Guandinango de la Cruz José Antonio

**Gráfico N° 16 Desplazamientos**



**Elaborador por:** Guandinango de la Cruz José Antonio

### INTERPRETACIÓN

En esta tabla determina que más de la mitad de los estudiantes observados tienen una ponderación de regular con respecto a la alternativa desplazamientos mientras que un grupo minoritario tiene una condición cualitativa de muy bueno, bueno.

## Saltos

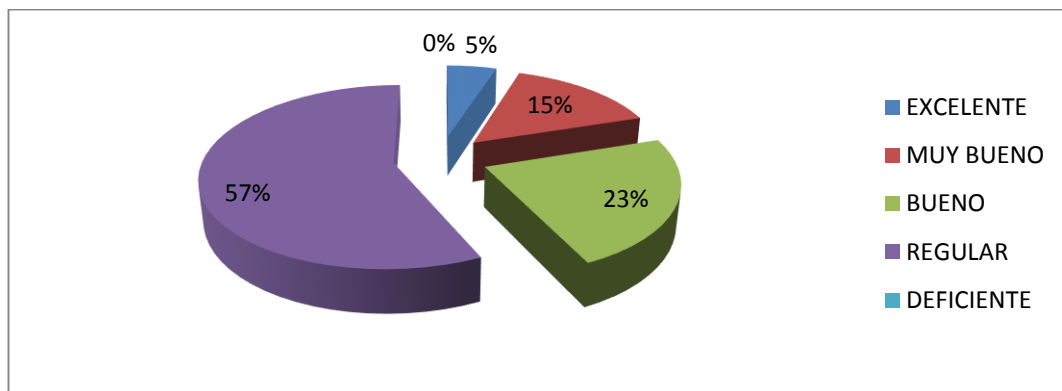
**Cuadro N° 18 Saltos**

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	5	5%
MUY BUENO	17	15%
BUENO	26	23%
REGULAR	64	57%
DEFICIENTE	0	0%
TOTAL	112	100%

**Fuente:** Test de habilidad motriz

**Elaborador por:** Guandinango de la Cruz José Antonio

**Gráfico N° 17 Saltos**



**Elaborador por:** Guandinango de la Cruz José Antonio

## INTERPRETACIÓN

En esta tabla determina que más de la mitad de los estudiantes observados tienen una ponderación de regular con respecto a la alternativa saltos mientras que un grupo minoritario tiene una condición cualitativa de muy bueno, bueno, regular y excelente

## Giros

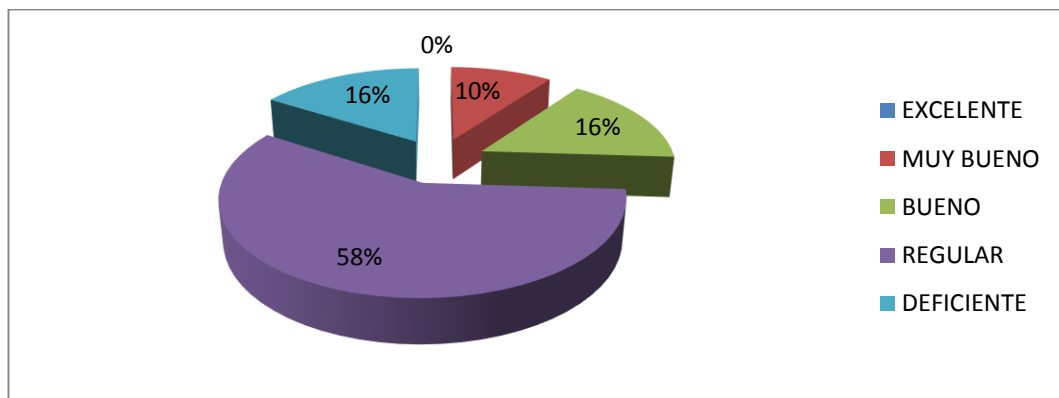
**Cuadro N° 19 Giros**

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	0	0%
MUY BUENO	11	10%
BUENO	18	16%
REGULAR	65	58%
DEFICIENTE	18	16%
TOTAL	112	100%

**Fuente:** Test de habilidad motriz

**Elaborador por:** Guandinango de la Cruz José Antonio

**Gráfico N° 18 Giros**



**Elaborador por:** Guandinango de la Cruz José Antonio

## INTERPRETACIÓN

En esta tabla determina que más de la mitad de los estudiantes observados tienen una ponderación de regular con respecto a la alternativa giros mientras que un grupo minoritario tiene una condición cualitativa de muy bueno, bueno, regular.

## Lanzamientos

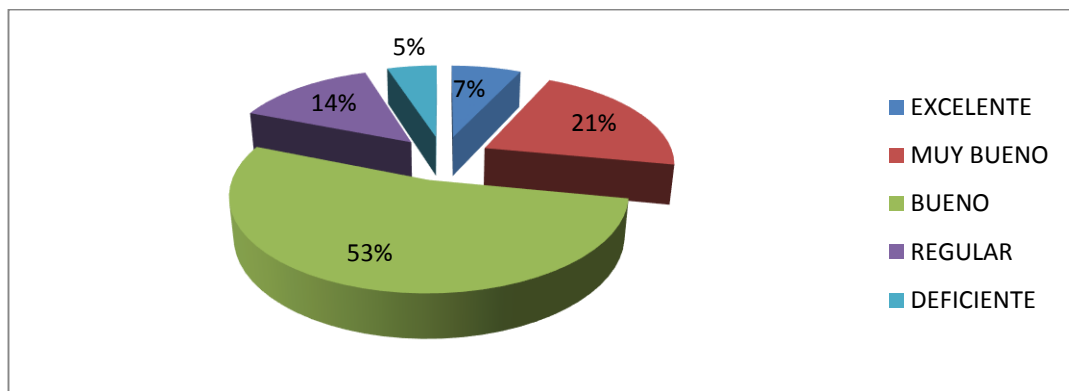
**Cuadro N° 20 Lanzamientos**

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	7	7%
MUY BUENO	24	21%
BUENO	59	53%
REGULAR	16	14%
DEFICIENTE	6	5%
TOTAL	112	100%

**Fuente:** Test de habilidad motriz

**Elaborador por:** Guandinango de la Cruz José Antonio

**Gráfico N° 19 Lanzamientos**



**Elaborador por:** Guandinango de la Cruz José Antonio

### INTERPRETACIÓN

En esta tabla determina que más de la mitad de los estudiantes observados tienen una ponderación de buena con respecto a la alternativa lanzamientos mientras que un grupo minoritario tiene una condición cualitativa de muy bueno, regular, Excelente.

## Recepciones

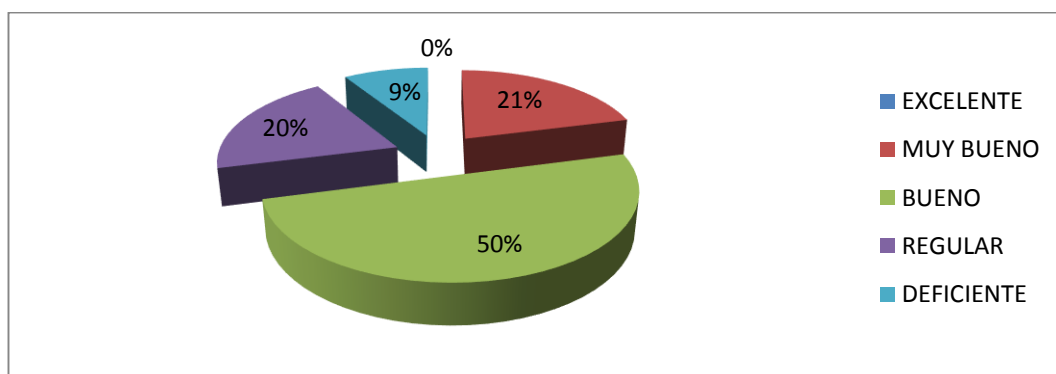
**Cuadro Nº 21 Recepciones**

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	0	0%
MUY BUENO	24	21%
BUENO	56	50%
REGULAR	22	20%
DEFICIENTE	10	9%
TOTAL	112	100%

**Fuente:** Test de habilidad motriz

**Elaborador por:** Guandinango de la Cruz José Antonio

**Gráfico Nº 20 Recepciones**



**Elaborador por:** Guandinango de la Cruz José Antonio

### INTERPRETACIÓN

En esta tabla determina que más de la mitad de los estudiantes observados tienen una ponderación de buena con respecto a la alternativa recepciones mientras que un grupo minoritario tiene una condición cualitativa de muy bueno, regular.

## **CAPITULO V**

### **5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1 CONCLUSIONES**

- En la etapa de carrera los estudiantes presentan dificultades en el movimiento de brazos dificultado tener una buena carrera.
- Dentro de la fase de batida los estudiantes presentan dificultades en la posición del pie de batida y en el movimiento de brazos demostrando falencias en la coordinación.
- En la fase de vuelo los estudiantes presentan problemas en la continuación del movimiento de brazos y de las piernas, por cual no les permite realizar un buen salto.
- El periodo de caída, dentro de esta acción los estudiantes presentan problemas en la posición del tronco y el control de sus piernas al momento del aterrizaje.

#### **5,2 RECOMENDACIONES**

- A los docentes de cultura física trabajar en la corrección de los movimientos de los brazos mediante ejercicios acorde a la realidad.
- Se recomienda a los estudiantes trabajar en la posición de la pierna de batida como también en la ejecución del movimiento de brazos ya

- que no tienen una buena coordinación de las extremidades superiores con las inferiores.
- Se sugiere trabajar en el adecuado movimiento de los brazos y piernas para mejorar la coordinación y sincronizar todas las estructuras que intervienen en el movimiento.
- A la Dirección Provincial de educación organicen cursos para el desarrollo de las habilidades motrices básicas y de los fundamentos de salto largo natural.

### **5.3 CONTESTACIÓN A LAS INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN**

**¿Cuál es el nivel de desarrollo de las habilidades motrices básicas que influyen en el aprendizaje del salto largo natural?**

Dentro de esta investigación se encontró problemas en la fase de carrera, batida y el salto ocasionados por la mala práctica de las habilidades motrices básicas impidiendo un óptimo aprendizaje del salto largo técnica natural.

**¿Cuál es el nivel técnico al momento de ejecutar el salto largo técnica natural de los estudiantes de 8vo y 9no año de educación general básica de la Unidad Educativa “Luis Ulpiano de la Torre”?**

Luego de aplicar la ficha de observación y el test de habilidades motrices básicas se determinó que el nivel de desarrollo de las habilidades motrices esta entre buena y regular lo que se manifiesta que los docentes de educación física deben poner atención a la hora de preparar a los estudiantes.

## **CAPÍTULO VI**

### **6. PROPUESTA ALTERNATIVA**

#### **6.1. TÍTULO**

**GUÍA DIDÁCTICA DE EJERCICIOS FÍSICOS PARA MEJORAR LAS HABILIDADES MOTRICES Y LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL SALTO LARGO, TÉCNICA NATURAL**

#### **6.2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA**

Por la gran impotencia que tiene el desarrollo de las destrezas motrices en la formación integral del joven esta propuesta posee como gran componente el deseo profundo de ayudar a los y las maestras de la educación básica a aplicar actividades físicas que aumenten el nivel motriz en los niños/as, siendo así precursores en su propia cátedra y probando científicamente la influencia que puede alcanzar una clase de cultura física bien aplicada, además con toda seguridad motivara a los profesionales de cultura física a investigar y profundizar aún más sobre este interesante tema del desarrollo de las habilidades motrices y de la técnica del salto largo para esta manera sacar mejores prospectos deportivos. Es por ello que se les debe enseñar en las clases de educación física de manera metódica la técnica del salto largo.

Por esta razón la investigación es de mucho valor porque a través de esta investigación se presentará una propuesta que ayude a mejorar las cualidades motrices y además enseñar la técnica del salto largo.



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

El diseño y aplicación de un programa de ejercicios para mejorar las habilidades motrices básicas requiere una profunda investigación ya que el resultado del nivel motriz depende de un trabajo meticuloso en la planificación, aplicación y seguimiento de las actividades para mejorar la técnica del salto largo.

Esta propuesta tiene por objetivo mejorar la aplicación de habilidades motrices básicas, además va encaminada a desarrollar la técnica del salto largo, la propuesta contendrá ejercicios para desarrollar las habilidades motrices y ejercicios específicos para mejorar la técnica del salto. Los principales beneficiarios serán los docentes de cultura física y particularmente los estudiantes que serán quienes asimilarn la técnica de esta especialidad seleccionada en este deporte.

## **6.3 FUNDAMENTACIÓN**

### **6.3.1 Clasificación de las habilidades motoras**

#### **Las habilidades motoras**

(Perez V. R., 2013, pág. 1) “Se acomodan de todos aquellos movimientos tendientes al logro de cierta emancipación de la indivisible relación del medio que lo envuelve, y de las demás individuos. Esencialmente en lo relativo a los desplazamientos y a los movimientos más usuales”.

**Entre los temas de las habilidades primarias hallamos el logro del enfoque erguida y de la marcha en esa posición; la motricidad de la mano (tomar, soltar,**

**empujar, arrojar, torcer) que no se desarrolla como una conducta independiente si no que el resto del cuerpo acompaña al movimiento; y la motricidad general, como los empujes con todo el cuerpo o los cambios de posiciones. (Perez V. R., 2013, pág. 1)**

#### **6.3.4 Habilidades motoras específicas y compuestas**

Esta categoría si bien acceden un acervo motor mucho más rico y modificado que las primordiales, no difirieren esencialmente en cuanto al tipo de destrezas que la forman. (Perez V. R., 2013, pág. 2). “La divergencia está dada por la forma en que son elaboradas las habilidades, por la contingencia de utilizarlas positivamente en contextos de recreación, y por el evento de ejecutar las habilidades en forma ensambladas o combinadas entre ellas”.

La descripción asume tres formas diferentes: en lo que diseña al modo de realización, a la calidad de las corrientes; en lo afín con el logro de los vínculos entre destrezas; y en lo referente al uso en contexto de las habilidades.

#### **6.3.5 Las habilidades motoras especializadas y complejas**

(Perez V. R., 2013, pág. 2).”Son aquellas correspondidas con la diligencia de las formas de movimientos en diferentes lugares, el carácter de técnico nos remite hacia las acciones que los vinculan”.

De este modo hallamos las técnicas deportivas, claramente vinculadas con cada uno de los deportes, cada uno de ellos posee entre sus compendios técnicas que le son propias.

Cada movimiento sea deportivo, no deportivo o laboral logra un modo de ejecución que excede la economía de movimiento. De aquí su carácter de complicado, ya que las técnicas también debe ser la manera más eficiente de realizar una acción, reconocen a los avisos de cada una de las métodos en las cuales está inmersa. La especialidad y la complejidad son los dos elementos que determinan a este grupo de habilidades.

**Esta clase de habilidades regularmente no figura en las taxonomías de la totalidad de los otros expertos, y lo que aquí designamos como habilidades especializadas y complejas que referencian, entre otras, a las técnicas deportivas, los otros autores las citan habilidades específicas. Lo particular de esta forma de ver a las habilidades motoras pasa por situar a las “habilidades específicas” como nexo entre las habilidades básicas y las habilidades deportivas (especializadas y complejas). (Perez V. R., 2013, pág. 3).**

En todos los deportes hallamos carreras, saltos, giros, lanzamientos, manipulaciones de objetos con las manos, con la cabeza o con otros objetos (raqueta). Sin ir más lejos la bandeja de básquet, el remate de vóley, o el tiro en suspensión de hándbol resultan de la combinación de carrera, salto y lanzamiento.

**¿A dónde quiero llegar? A la terminación que las habilidades motoras especializadas y compuestas (para muchos, habilidades específicas o deportivas), son el resultado inmediata de la mezcla de habilidades básicas, esas que se aprehendieron en edades tempranas y que luego de especificarse (aún sin orientación a ningún deporte o ámbito particular), adoptaron una forma de**

**expresión que está condicionada por un reglamento y un argumento que la reconocen. (Perez V. R., 2013, pág. 3).**

### **Coordinación motriz**

(Diaz N. , 2006, pág. 18) “La coordinación motriz es la contingencia que poseemos de ejecutar una gran diversidad de movimientos en los que median distintas partes del cuerpo de carácter establecida y que nos permiten realizar con precisión diversas acciones”.

#### **6.3.6 Podemos clasificar la coordinación motriz de la siguiente manera:**

- a) **Coordinación dinámica general:** son aquellos movimientos en los que se solicitan del arreglo variado de todas las partes del cuerpo y que universalmente involucran desplazamiento, es decir, la marcha, la carrera, el gateo, el salto, el giro, el arrastre y diversas combinaciones. (Diaz N. , 2006, pág. 19)
  
- b) **Coordinación visomotriz:** se cuenta a los movimientos concordados por la inspección de la visión. Las diligencias de coordinación visomotriz, son aquellas en las que la vista fija una esencia en reposo o en movimiento y el cuerpo se adecua para lograr la realización precisa de la acción. (Diaz N. , 2006, pág. 19)

#### **6.3.7 El lanzamiento y la recepción son las actividades visomotoras por excelencia**

(Diaz N. , 2006, pág. 19) “El lanzamiento es una conducta que brota precedentemente que la recepción, hacia los seis meses de vida, en la que se da un desprendimiento y sin control del objeto que el pequeño tiene en sus manos”.

La recepción es un ejercicio más complicado y se concibe como el obstáculo del recorrido de un móvil, lo cual solicita de la sincronización de las adecuadas acciones con el objeto en movimiento.

- c) Coordinación óculo-manual: se refiere a los movimientos de la mano en los que se requiere del ajuste de la visión, es decir, todas las actividades manuales como el dibujo, las artes plásticas, la escritura. (Díaz N. , 2006, pág. 19)

El progreso de la coordinación ojo-mano, emprende desde que él niño o joven sigue un objeto con la vista pero es incapaz de lograr con su mano, manos y ojos aun no poseen relación entre sí. (Díaz N. , 2006, pág. 19) “Cuando el niño mira de la mano al objeto y del objeto a la mano, se establece la relación y entonces puede atrapar el objeto, iniciando así una asombrosa causa a partir del cual el niño logra el dominio de los objetos a través de la manipulación”.

**De ahí que sea significativo que los jóvenes asimilen esta habilidad y más si contiene, si comprenden cuáles son las fases del salto para así, según vayan creciendo, madurando sus patrones motores, piensen por medio de la experimentación donde cometen errores y así evitarlos. (Domínguez, 2014, pág. 4)**

#### **6.3.8 Los Saltos se componen de 4 partes:**

(Domínguez, 2014, pág. 4) “La carrera o estar quietos: que son las posiciones en las que estaremos antes de realizar la acción motriz”.

(Domínguez, 2014, pág. 4) “El impulso: es la fuerza que ejercemos con nuestro cuerpo (brazos, piernas, tronco) para conseguir llegar a nuestro objetivo. Ejemplo: saltar un charco, saltar una valla, saltar hacia un balón, saltar desde una altura al suelo”.

**El vuelo: es el momento que nuestro cuerpo se despega del suelo y se mantiene en el aire. Aquí entra en juego la fuerza que ejercemos en nuestro cuerpo para mantener el equilibrio y así, en la siguiente parte, no hacerse daño. (Domínguez, 2014, pág. 4)**

(Domínguez, 2014, pág. 4) “Caída: momento en el que volvemos a tocar el suelo, y que depende de la parte anterior, para no caer mal y así no hacernos daño”.

### **6.3.9 Salto de longitud (o salto en largo).**

Consiste en una carrera previa de impulso, batida sobre una tabla de madera, alto propiamente dicho y caída en un foso de arena. Cada saltador dispone de tres saltos, y otros tres adicionales si después de realizar los primeros se sitúa entre los ocho primeros saltadores de la competición. Junto a la tabla de batida hay una tablilla cubierta de plastilina, hacia el foso.

**En la arena, los jueces miden desde la marca más retrasada dejada por el saltador, incluso si se trata de una mano o la espalda. Ningún salto puede considerarse como record u oficial si se ha logrado con un viento a favor de 2m/seg., aunque esto no afecte a la clasificación de la competición. Gana la prueba el atleta que logre el salto valido más largo. Si hay empate, el vencedor es quien tenga el mejor segundo salto. (Hernández N. , 2012, pág. 7)**

### **6.3.10 Características de los atletas.**

(Hernández N. , 2012, pág. 7) “Todos los grandes saltadores son buenos velocistas, lo que no necesariamente ocurre a la inversa. Además, los

saltadores de longitud son fuertes, explosivos, con una excelente capacidad de impulso y buena elasticidad”.

### **6.3.11 Errores en el salto de longitud.**

- Hacer pasitos al acercarse a la tabla o realizar una carrera lenta.
- Mirar la tabla en el momento de la batida
- Poca elevación de la pierna libre en la batida.
- Desequilibrarse en la acción de vuelo
- No subir las piernas en la recogida.
- Caer sentado, llevando la espalda atrás, apoyándose con una mano por detrás o aterrizando con los pies a diferentes niveles.
- Describir en el aire una parábola demasiado alta en perjuicio de la longitud

### **6.3.12 Características de la prueba**

(Hernández N. , 2012, pág. 7). “Es ideal disponer de un foso con arena, pero no imprescindible. • Es muy importante la velocidad y la técnica. Los saltadores son grandes velocistas. • Los saltadores buenos tienen medida la carrera para evitar frenar la velocidad antes del salto”.

## **6.4 OBJETIVOS**

### **6.4.1 Objetivo General**

- Elaborar una Guía de habilidades motrices básicas para mejorar la técnica del salto largo natural en los estudiantes de 8vo 9no año de Educación General Básica de la unidad educativa “Luis Ulpiano de la Torre”

#### **6.4.2 Objetivos Específicos**

- Seleccionar ejercicios de habilidades motrices básicas para mejorar la técnica del salto técnica natural.
- Proponer a los docentes y estudiantes una guía de habilidades motrices básicas para mejorar la técnica del salto largo natural.
- Socializar a las autoridades y estudiantes de la Unidad Educativa “Luis Ulpiano de la Torre” una guía de habilidades básicas y ejercicios para mejorar la técnica del salto largo técnica natural.

#### **6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA**

País: Ecuador.

Provincia: Imbabura.

Cantón: Cotacachi

Beneficiarios: Autoridades, docentes, estudiantes de la Unidad Educativa “Luis Ulpiano de la Torre”

#### **6.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA**

##### **PRESENTACIÓN**

Las habilidades motrices básicas son aquellas familias, extensas generales frecuentes a varios individuos por lo tanto no adecuadas de una establecida cultura y que sirven de cimiento para el aprendizaje de nuevas habilidades más complejas, especializadas y propias de un ambiente cultural concreto.

Las habilidades motrices básicas son como todos aquellos conductos y aprendizajes logrados por unos estudiantes, estas se determinan por su



especificidad y porque no reconocen a los modelos concretos y conocidos de movimientos o gestos formas que definen las actividades regladas y estandarizadas

Este proceso no es otra cosa que la diligencia y el automático de una nueva forma de concebir la persona y, por tanto, de concebir el cuerpo y las relaciones que entre diferentes dimensiones de su ambiente puedan establecerse. Ésta enunciación, en la que ya no es posible diferenciar los distintos exteriores para conceder métodos a la educación física un aumento de sus posibilidades de mediación y, al igual que el tiempo, le impone nuevas capacidades y le suministra otros fines.

Las habilidades motrices básicas se reflexionan como conductas Motores fundamentales que evolucionan a partir de los modelos motrices básicos, surgen conforme a la maniobra humana, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, recepciones.

## Taller N°1

**Tema: desplazamientos**

**Objetivo: Aprender las distintas formas de desplazamientos.**

**Desarrollo:**

. La paloma y el gavián por parejas, las palomas deben cambiar de palomar y pasar al de enfrente, los gavilanes tratan de cazarlas, cuando cacen dos estos pasan a ser palomas y esas dos palomas gavilanes.

. Carrera de orugas, grupos de seis, en cuclillas y en hilera, agarran los tobillos del compañero de delante. La oruga se desplaza una distancia determinada para ver qué grupo gana.

. Carrera de carretillas.

. El relevo de la oca, grupos de seis. Desplazarse cogiéndose los tobillos y, tras realizar el recorrido, dar el relevo al compañero.

. La casa de los ciempiés, grupos de seis. Agarrados por la cintura tratarán de pasar al refugio de enfrente, un ciempiés venenoso intenta coger al resto. Los cogidos pasan a formar parte del venenoso, si este se rompiera, se formarían ciempiés nuevos y no venenosos.

. Reptamos sobre colchonetas pasando bajo cuerdas cada vez más cerca del suelo, boca - abajo y boca – arriba.



José Guandinango

**Evaluación: Desplazarse en diferentes direcciones**

## Taller N°2

**Tema: desplazamientos**

**Objetivo: Alcanzar autonomía y confianza en los desplazamientos con obstáculos.**

### **Desarrollo:**

Rodar sobre una colchoneta de diferentes formas y con objetos, lanzarlos antes de terminar.

. Cuatro grupos en cuatro esquinas, cada grupo con material distinto intenta quitar material del grupo opuesto, en diferentes desplazamientos: hacía atrás, de lado...

. Transporte del herido, transportar a un compañero herido por grupos de cuatro.

. Por grupos superar y evitar los obstáculos encontrados en un recorrido: por encima de un bordillo, zig-zag, entre postes, bajo una valla... de espaldas, de lado, por parejas, cogidos de la mano en parejas y pegados a la espalda.



José Guandinango

**Evaluación: Desplazarse de frente de espaldas**

## Taller N°3

**Tema: desplazamientos**

**Objetivo: Clasificar las diferentes formas de desplazamientos.**

### **Desarrollo:**

Diferentes formas de desplazarnos sin saltar. Utilizando primero los pies y posteriormente otras partes del cuerpo.

. Carrera de cangrejos.

. La caza del gazapo, movimientos en cuadrúpeda ventral. Todos tienen un pañuelo. Hay que intentar coger los pañuelos de los demás sin que te quiten el tuyo.

. Safari de canguros, algunos jugadores con una pelota entre las piernas evitan que el que no la tiene se la quite. Si se la quita cambian el papel.

. Carrera de reptiles, grupos de seis cogidos de la cintura, el último pasa por debajo de las piernas y se coloca el primero, así hasta realizar un recorrido, gana el equipo que llega antes.



**Evaluación: Aplicar los diferentes formas de desplazamiento**

## Taller N°4

**Tema: saltos**

**Objetivo: Conocer diferentes tipos de saltos.**

**Desarrollo:**

El molesto: Por parejas, uno persigue a otro pero pegado al hombro, si mi compañero cambia de dirección el otro debe seguirle, si bota en el sitio este le imita, si va por la línea le sigue.

La estatua salva: Persecución por parejas, si el que es perseguido ve que le van a pillar este se convierte en estatua pero tiene que pegar botes en el sitio con los pies juntos.

Realizar diferentes tipos de saltos, sobre las uñas con un pie o en forma alternada o ambos pies y de diversas maneras según como estén organizados.



**Evaluación:** Realizar saltos en diferentes direcciones y distancias

## Taller N°5

**Tema: saltos**

**Objetivo: Conocer diferentes tipos de saltos.**

**Desarrollo:**

Carrera de canguros: Organizados en 4 ó 5 filas, el primero de cada fila saldrá con un balón entre las piernas saltando como los canguros hasta el cono y volver para darle el relevo. Gana la fila que acabe antes.

Cigüeña en el pantano: Uno de la liga que hará de cigüeña de tal forma que irá sobre una pierna y el resto del grupo hará de ranas que irán dando botes en cuclillas para no ser pilladas.

Saltos por encima de las vallas, cuyo objetivo es que el estudiante descubra con cual pierna puede picar y ganar mayor distancia.



wonderfulconditioning.blogspot.com

**Evaluación: Saltar por encima de obstáculos**

## Taller N°6

### Tema: saltos

**Objetivo:** Mejorar mediante circuito los diferentes tipos de saltos.

### Desarrollo:

1. Fila de Aros (saltos pies juntos).

2. Fila de Picas (pata coja primero derecha, después izquierda).

Fila de Conos (saltos laterales con pies juntos).

(Cada estación se realiza dos veces luego las filas van cambiando de estación).

Carrera de Monopodos: Se formarán 4 ó 5 filas y se dispondrán en parejas que se atarán con una cuerda las piernas del medio y realizarán carreras hasta el cono y volver para darle el relevo a sus compañeros. Gana la fila que acabe antes.

Gallitos Peleones: Se dispondrán en parejas uno enfrente del otro a la pata coja con los brazos cruzados y pegados al pecho, se trata de desequilibrar al rival chocando hombro contra hombro , pierde el que apoye los dos pies en el suelo o quien golpee con otra parte que no sea el hombro.

Saltos a diferentes alturas y distancias.

Saltar controlando el pie de mayor dominio.

Realizar saltos múltiples y descubrir cuál es su pierna de pique al momento de realizar la batida.



trabajosedf.blogspot.com

**Evaluación:** Saltar en circuitos

## Taller N°7

**Tema: saltos**

**Objetivo: Trabajar los saltos.**

**Desarrollo:**

Cada estudiante tendrá que meterse dentro de un saco para cruzar un camino que está repleto de serpientes sin que les ataque. Tendrán que ir saltando hasta llegar a un río.

- Al llegar al río, se quitarán los sacos y tendrán que cruzarlo saltando de piedra en piedra (aros).

- Una vez que crucen el río, pasarán por encima de una montaña (bancos suecos) corriendo porque tienen que llegar lo antes posible a la cueva que se encuentra al pasar la montaña.

- Finalmente, después de cruzar la montaña, se introducirán a cuatro patas dentro de la cueva (túnel de gomaespuma) e intentarán llegar lo más rápido posible al final de ésta para llegar a la meta.



[adrianquintanatrappaga.blogspot.com](http://adrianquintanatrappaga.blogspot.com)

**Evaluación: Saltos colocados fundas en los pies**



## Taller N°8

**Tema: carreras**

**Objetivo: Perfeccionar el acto de correr.**

**Desarrollo:**

Comenzamos la actividad explicándoles a los estudiantes que irán a la ciudad a pasar la siguiente prueba.

Por parejas, tendrán que ir cruzando por las carreteras de la ciudad obedeciendo las señales del semáforo (profesor/a). Cuando el semáforo se ponga en rojo (el profesor/a levantará una pelota roja) los estudiantes se pararán, cuando esté en verde, tendrán que correr, y cuando esté en color naranja, tendrán que ir gateando.

Variante: Que los estudiantes sean el semáforo.

Carreras de velocidad en diferentes direcciones y velocidades

Carreras de reacción.

Carreras de velocidad en tramos cortos.



José Guandinango

**Evaluación: Carreras de velocidad en diferentes direcciones**

## Taller N°9

**Tema: lanzamientos y recepciones**

**Objetivo: Dominar ambas manos.**

### Desarrollo:

Por parejas, uno enfrente de otro.

El que tiene el aro lo sostiene sobre su cabeza en vertical y el compañero deber meter la pelota.

Filas, una en una línea lateral del campo y el otra en la otra.

El profesor tira un aro en dirección a la otra portería y a ver quién es capaz de meter la pelota con el aro en movimiento.

Lanzamientos y recepciones los estudiantes formados en columna efectuar los lanzamientos a diferentes distancias

Lanzamientos de precisión en diferentes distancias

Enseñar la técnica de lanzar, siguiendo la diferente mecánica del lanzamiento.



José Guandinango

**Evaluación: Lanzar lo más distante posible**

## Taller Nº10

**Tema: lanzamientos y recepciones**

**Objetivo: Dominar ambas manos.**

### **Desarrollo:**

Achicamos pelotas: 2 equipos cada uno en una mita de pista. Cada equipo tiene el mismo número de balones, a la voz de YA los dos equipos lanzan balones al campo contrario intentando que no quede ninguno en el suyo, cuando el profesor vuelve a gritar ya no lanza nadie más y se cuentan.

Perros y gatos: Por parejas uno será perro y el otro gato, colocados a una distancia uno enfrente de otro y con un balón en la línea del medio, cuando el profesor diga perro, estos saldrán corriendo a por el balón y los gatos quietos como estatuas, los perros deberán dar en las piernas y viceversa.



laeducacionfisicadenacho.wordpress.com

**Evaluación: Lanzar en distancia y precisión**

## Taller N°11

**Tema: lanzamientos y recepciones**

**Objetivo: Jugar en equipo.**

### **Desarrollo:**

4 filas frente a una pared realizarán :

1- El primero lanza contra la pared y la coge el siguiente y así sucesivamente.

2- Lanza el primero y debe saltar la pelota y así los siguientes.

3- Lanzar contra la pared y la cogerá el último.

30 minutos.

Si no hay pared se puede poner un compañero enfrente de la fila.

Este ejercicio es más fácil para ellos si les pongo tres balones parados y tienen que darles para mandarle a campo rival.

Formados en filas realizar lanzamiento de la pelota

Enseñar la técnica de lanzamiento en distancia y precisión



cmappublic.ihmc.us

**Evaluación: Lanzar lo más lejos posible**

## Taller Nº12

**Tema: lanzamientos y recepciones**

**Objetivo: Jugar en equipo.**

### **Desarrollo:**

Juego de los 5 pases.

Balón al castillo: Dos reyes se colocan dentro de un aro cada uno en un fondo de la pista.

Hay dos equipos deben ir pasando la pelota entre todos para llevar la pelota a su rey, si se cae pasa al equipo contrario.

Tiro al móvil: Dos equipos uno a cada lado de la pista con un número de balones a la voz de ya,

El profesor tira un balón por medio de los dos equipos y los alumnos tiran al móvil para ver si consiguen darle.

Lanzar objetos en diferentes distancias y direcciones

Lanzar y derivar objetos



[www.elvalordelaeducacionfisica.com](http://www.elvalordelaeducacionfisica.com)

**Evaluación: Competencias de lanzamientos**

## Taller N°13

### Tema: correr

**Objetivo:** correr, saltando obstáculos con un pie pasando en cuadrupedia por dentro del túnel, reconociendo los colores y formas en los objetos reales.

### Desarrollo:

Los estudiantes se organizan en dos equipos de igual cantidad de participantes. A la señal de la maestra, el primer estudiantes de cada equipo sale corriendo, salta el obstáculo y pasará en cuadrupedia por dentro del túnel (puede utilizar una mesa de aula); al llegar al final del mismo, se encontrará una caja pequeña, en cuyo interior hay varias tarjetas que contienen objetos de diferentes colores y formas; debe coger una de ellas y continuar la carrera hasta el área final (la mesa). Al llegar, el estudiante debe expresar, de forma oral, el nombre del objeto que porta en su tarjeta, reconociendo además su color y forma. Al culminar su respuesta, regresará por fuera del área y se incorpora al final de su equipo. Se debe aclarar que las tarjetas podrán variar según el contenido que se esté trabajando, por ejemplo, la variación de la forma.



[www.youtube.com](http://www.youtube.com)

**Evaluación:** Carreras de velocidad con tiempos

## Taller N°14

**Tema: caminar**

**Objetivo: Caminar en diferentes direcciones, reconociendo los colores rojo, amarillo y verde.**

**Desarrollo:**

Los participantes, dispersos en el área de juego, simularán la conducción de un carro con su cuerpo, portando un timón en sus manos. A la señal del semáforo, ejecutarán la acción correspondiente al color que oriente el especialista: si es rojo, es pararse; amarillo, prepararse para iniciar el recorrido; y verde, la acción de conducción.

Esta orientación puede ejecutarse de dos formas: por vía oral, donde la maestra da los colores, o de forma visual, mostrando el color.

Los participantes se desplazan en diferentes direcciones, teniendo en cuenta las señales del semáforo y de los carros que circulan a su alrededor.

El color verde tiene una duración de 30 a 45 segundos, el rojo 6 a 8 segundos, y el amarillo de 2 a 3 segundos. El especialista repetirá esta actividad de 2 a 3 veces, en correspondencia con el tiempo asignado para el desarrollo de la misma.



josecardenas.com

**Evaluación: Caminar diferentes ritmos y distancias**

## Taller Nº15

**Tema: girar (rodar / rolar)**

**Objetivo: aprender a girar de diferentes formas**

### **Desarrollo:**

Rodar/Rolar a un compañero que está tendido en el suelo:

- Hacia un lado.
- Hacia el otro.

Rodar /Rolar sobre las colchonetas que están en el suelo.

Rodar /Rolar sobre un plano inclinado.

Rodar /Rolar de atrás a adelante de un plano alto a otro más bajo.

Rodar agrupados de adelante a atrás sobre un plano inclinado.

Rodar /Rolar desde uno a otro plano.

Rodar /Rolar sobre superficies:

- Estrechadas.
- Anchas.
- Cortas.
- Largas.

Rodar /Rolar al mismo tiempo que otros compañeros:

- Partir de pie.
- Partir de cuclillas.
- Caminar y rodar.
- 



[www.youtube.com](http://www.youtube.com)

**Evaluación: Rolar en diferentes direcciones**



## Taller Nº 16

### Tema: salto largo

**Objetivo: mejorar la coordinación entre el batido de piernas y el braceo de forma individual y estática en cada pierna así como iniciarse en los próximos ejercicios**

#### Desarrollo:

Elevación de la pierna libre flexionada o la rodilla, hasta que llegue a la altura de la cadera;

los brazos coordinan el movimiento y la pierna de batida se extiende sin despegar del suelo.

Errores a corregir:

poca elevación de piernas, mirar hacia abajo durante el batido de piernas



José Guandinango

**Evaluación: Aplicar la técnica del salto**

## Taller Nº 17

### Tema: salto largo

**Objetivo:** mejorar la coordinación entre el batido de piernas y el braceo de forma individual y estática en cada pierna así como iniciarse en los próximos ejercicios

### Desarrollo:

Sobre la superficie de entrenamiento preferiblemente donde se puedan apreciar las huellas de los apoyos, el atleta corre una distancia establecida entre 25 y 35m.

Observando cuando estabiliza la carrera y como consecuencia, la amplitud de los apoyos.

Debemos procurar en todas las repeticiones mantener a toda costa la buena técnica de carrera.

Practicar la batida coordinando



[atletismo33.blogspot.com](http://atletismo33.blogspot.com)

**Evaluación:** Evaluar la distancia y el gesto técnico

## Taller Nº18

**Tema: salto largo (Determinación de la pierna de batida.)**

**Objetivo: mejorar la coordinación entre el batido de piernas y el braceo de forma individual y estática en cada pierna así como iniciarse en los próximos ejercicios**

### **Desarrollo:**

Con el fin de que el saltador/a tenga conciencia de cuál es la pierna con la que obtiene más rendimiento en el salto, realizará varios intentos con carrera corta alternando las piernas en las diferentes batidas.

Carreras de velocidad, variaciones de correr y saltar con carrera realizar la batida con la pierna de mayor dominio

Poner una cinta en piso para simular que está batiendo.

Salto a diferentes distancias y velocidades.



[blog.educastur.es](http://blog.educastur.es)

**Evaluación: La técnica de batida, sin sobrepasar la línea**

## Taller Nº19

**Tema: salto largo (Sensibilización de la pierna de la batida.)**

**Objetivo: coordinar movimientos de sensibilización de la pierna de batida mediante ejercicios adecuados para mejorar la técnica individual.**

### **Desarrollo:**

Elevación de la pierna libre flexionada por la rodilla hasta que llegue a la altura de la cadera, los brazos coordinan el movimiento, la pierna de batida se extiende sin despegar del suelo.

El mismo ejercicio que el anterior, pero andando realizaremos dos pasos previos.

Igual que el anterior pero despegando del suelo.

Igual que el anterior, pero realizaremos un desplazamiento previo en carrera suave.

Enseñar la fase de batida, sea con la pierna derecha e izquierda.



[atreverte-diviertete.blogspot.com](http://atreverte-diviertete.blogspot.com)

**Evaluación: valorar el gesto técnico al momento de saltar**

## Taller Nº20

**Tema: salto largo (Automatizar la posición de batida.)**

**Objetivo: coordinar movimientos y automatizar la posición de la pierna de batida mediante ejercicios adecuados para mejorar la técnica individual.**

### **Desarrollo:**

Desde traslaciones en carrera con rodillas altas, adoptar a una señal la posición de batida.

Partiendo desde posiciones estáticas (tendido, sentado, etc.) adoptar rápidamente a una señal la posición de batida.

Realizando dos pasos de carrera, realizar la batida sobre un plinto (50 o 60cms).

Manteniendo la acción de "Tándem" durante todo el vuelo, cayendo en el foso sobre la pierna de batida. Posteriormente se hará lo mismo batiendo desde el borde del foso.



[www.eltartan.es](http://www.eltartan.es)

**Evaluación: la mecánica de la técnica de batida**

## Taller Nº21

### Tema: salto largo (Movimiento de brazos)

**Objetivo: coordinar movimientos y automatizar la posición de la pierna de batida mediante ejercicios adecuados para mejorar la técnica individual**

#### Desarrollo:

Una vez finalizada la fase de despegue debemos conocer el movimiento que hemos de realizar. Desde parado y partiendo de la posición de brazos analizada previamente en la batida, realizaremos las siguientes acciones:

El brazo adelantado se extiende y se dirige hacia arriba, el retrasado continúa su movimiento ascendente por detrás extendiéndose a su vez; cuando los dos brazos se juntan, van primero adelante y después atrás.

Enseñar los movimientos de brazos para alcanzar mayor velocidad y equilibrio.



[deportebase.lasprovincias.es](http://deportebase.lasprovincias.es)

**Evaluación: saltar en distancia**

## Taller Nº22

### Tema: salto largo (Movimiento de brazos)

**Objetivo:** coordinar movimientos de brazos la pierna de batida mediante ejercicios adecuados para mejorar la técnica individual.

#### Desarrollo:

Desde un plinto, adoptar la posición de batida y dejarse caer hacia el foso realizando los movimientos de brazos.

Con tres pasos de carrera previa realizaremos el ejercicio anterior realizando la batida desde una altura de 50cm.

Con 6 pasos de carrera realizamos el ejercicio anterior batiendo desde el borde del foso, para posteriormente realizar la batida sobre la tabla.

salto largo (Movimiento de brazos)



[www.datuopinion.com](http://www.datuopinion.com)

**Evaluación:** saltar en distancia

## Taller N°23

**Tema: salto largo (Ejecución de los movimientos de piernas)**

**Objetivo: coordinar movimientos, ejecución del movimiento de piernas mediante ejercicios adecuados para mejorar la técnica individual.**

### **Desarrollo:**

Suspendidos de una altura, realizaremos las siguientes acciones con las piernas. Partiendo de la posición de batida, relajamos la pierna libre proyectándola hacia el frente, al propio tiempo, la pierna de batida se flexiona y se dirige hacia delante para unirse a la pierna libre (conviene para realizar este ejercicio, flexionar algo los brazos).

Con carrera corta, realizar la batida sobre una altura de (50cms) efectuando en el aire el 1 1/2 y cayendo al foso con los pies juntos.

Con carrera corta, efectuar la batida en el aire el movimiento de piernas y brazos según el estilo.



[html.rincondelvago.com](http://html.rincondelvago.com)

**Evaluación: valorar la técnica de brazos al momento de saltar**



## Taller Nº24

**Tema: salto largo (Movimiento de brazos en el estilo de extensión)**

**Objetivo: Coordinar movimiento de brazos en el estilo de extensión**

### **Desarrollo:**

El brazo adelantado se proyecta atrás y a la vertical, el brazo retrasado se proyecta por detrás de la vertical, al llegar a ésta, ambos brazos adoptan una posición en V para, desde allí, proyectarse al frente y atrás.

Para su total aprendizaje podemos adoptar la misma progresión que hemos seguido en el estilo anterior.



[www.opinion.com.bo](http://www.opinion.com.bo)

**Evaluación: Valorar los gestos técnicos al momento de saltar**

## Taller N°25

**Tema: salto largo (Movimiento de piernas en el estilo extensión.)**

**Objetivo: Coordinar el movimiento de la pierna libre y la otra va atrás flexionada por la rodilla mediante ejercicios especializados para mejorar la técnica**

### **Desarrollo:**

Desde una posición de parado y partiendo del movimiento de batida (gesto de batida) suspendidos de una barra, realizamos las siguientes acciones:

La pierna libre se relaja y va atrás flexionada por la rodilla, coincidiendo en este punto con la pierna de batida que también estará flexionada; ambas piernas, por acción de los músculos abdominales, se llevarán flexionadas hasta la altura de las caderas, extendiéndose posteriormente hasta quedar en la posición de escuadra.



José Guandinango

**Evaluación: Coordinar los movimientos de piernas y brazos al momento de saltar**

## Taller N°26

**Tema: salto largo (técnica natural)**

**Objetivo: Mejorar el salto aplicando la técnica natural mediante ejercicios adecuados**

### **Desarrollo:**

- Realizando un trote corto, ejecutar despegue con una pierna, mientras levantamos la otra hasta tener la rodilla horizontal.
- Al mismo tiempo estamos fortaleciendo la pierna de impulso.
- Desde la posición parado realizar rebotes con las piernas juntas y cada tres o cuatro rebotes llevar las rodillas arriba.
- Realizar una ligera carrera tomar impulso con la pierna de pique y caer en la fosa con la misma pierna.



José Guandinango

**Evaluación: la distancia aplicando la técnica natural**

## Taller N°27

**Tema: salto largo (técnica natural)**

**Objetivo: Mejorar el salto aplicando la técnica natural mediante ejercicios adecuados**

**Desarrollo:**

- Picar y caer a la fosa en posición de cuclillas sin mayor exigencia.
- Picar hacia adelante el vuelo en posición sentado y al caer realizar extensión de las piernas hacia adelante (entrar de talones).
- Practicar el salto completo realizando una carrera previa de 6 u 8 pasos.



[www.agenciaeducacion.cl](http://www.agenciaeducacion.cl)

**Evaluación: salto largo aplicando la técnica**

## Taller Nº28

**Tema: salto largo (técnica de pecho)**

**Objetivo: Mejorar el salto aplicando la técnica pecho mediante ejercicios adecuados**

### **Desarrollo:**

- Realizar el salto con oscilación del brazo contrario a la pierna libre
- Realizar el despegue o salto y ejecutar la oscilación de ambos brazos
- Realizar el despegue y hacer el vuelo indicado con las piernas dobladas hacia atrás
- Realizar el salto con ligera carrera de impulso variando las distancias.



[recorreruruguay.blogspot.com](http://recorreruruguay.blogspot.com)

**Evaluación: la técnica de pecho**

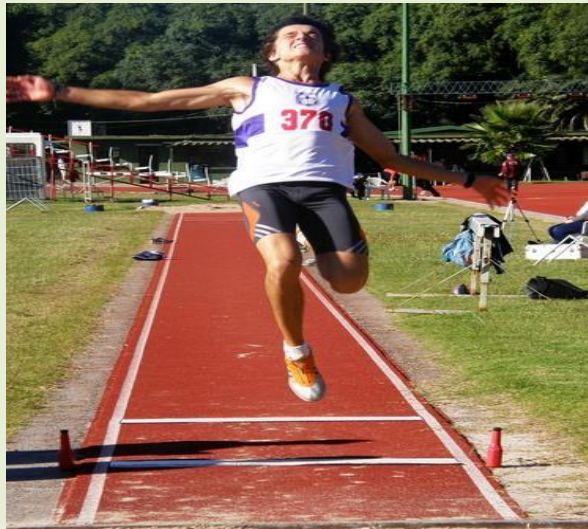
## Taller N°29

**Tema: salto largo (técnica de pecho).**

**Objetivo: Mejorar el salto aplicando la técnica pecho mediante ejercicios adecuados**

### **Desarrollo:**

- Colocar un objeto en lo alto, puede ser una pelota, cinta, para tratar de buscar elevación.
- Saltar desde el filo de la fosa impulsándose con una sola pierna y caer con las dos piernas juntas
- Como el ejercicio anterior solo que ahora trataremos de oscilar los brazos
- Como el ejercicio anterior, solo que ahora tomamos el impulso subidos en un cajón, para buscar más altura.



[www.fotolog.com](http://www.fotolog.com)

**Evaluación: la técnica de pecho con sus fases de salto**

## Taller N°30

**Tema: salto largo (la técnica de movimiento en vuelo)**

**Objetivo: Mejorar el salto aplicando la técnica de movimiento de vuelo mediante ejercicios adecuados**

### **Desarrollo:**

La pierna de impulso se halla delante, la pendular detrás. Después de 4, 6 pasos de carrera de ejecutar el salto en el paso por encima de dos líneas (180-220 cm), con aterrizaje sucesivo sobre la pierna pendular y carrera final por inercia. Mantener el tronco erguido. Repetir 15-20 veces a ritmo medio.

Realizar varios saltos aplicando las diferentes fases de los saltos  
Mejorar la fase de vuelo aplicando la técnica natural.

Realizar saltos y tratar de alcanzar la máxima distancia posible.



[www.thewangconnection.com](http://www.thewangconnection.com)

**Evaluación: valorar la técnica del salto en diferentes distancias**

## **6.7 IMPACTO**

### **6.7.1 Impacto Educativo**

Estas actividades deben constar dentro de las planificaciones curriculares y extraes curriculares con el objetivo de superar los altos índices de sedentarismo que es un problema a nivel mundial las actividades físicas recreativas tienen muchos beneficios como aprender nuevas técnicas deportivas, practicar juegos recreativos tradicionales que ya están siendo olvidados por las nuevas generaciones.

### **6.7.2 Impacto Social**

El apoyo de la familia es un factor clave para que jóvenes sean activos cada día. Los padres y madres son un espejo donde mirarse cada día, y la mejor forma de estimular a los jóvenes es dar ejemplo, es decir salir en familia a realiza actividades físico recreativas, como salir de paseo, caminar, salir a campamentos como vida en la naturaleza y otras actividades como jugar fútbol

### **6.7.2 Impacto Psicológico**

Con el conocimiento de los resultados de la ficha de observación y test de habilidades motrices básicas, los estudiantes siempre estarán motivados para seguir mejorar sus marcas físicas y técnicas, con el propósito de ir mejorar paso a paso

## **6.8 DIFUSIÓN**

La socialización de la presente propuesta se la realizó a las autoridades, señores profesores y particularmente a los estudiantes que fueron motivo de la investigación, en esta exposición se les hizo conocer sus beneficios y la importancia que tiene trabajar con las habilidades básicas y cómo influye en el salto largo.



## **6.9 BIBLIOGRAFÍA**

Abarca S (2007) Pedagogía del niño en edad escolar San Juan Costa Rica Universidad Estatal a distancia.

Antoraz E (2010) Desarrollo cognitivo y motor Barcelona España.

Barrera Rosario (2010) Habilidades motrices básicas Edeportes

Blasco (2004) Teoría del conocimiento San Juan de Puerto Rico Editorial Universital.

Bucco Luciano 2013) Desarrollo de habilidades motrices revista scielo.

Blázquez Domingo (2006) Preparación de opiniones en el para de Educación Física Inde Publicaciones.

Castañer Martha (2006) Manifestaciones básicas de la motricidad España Servel Publicaciones.

Chavarrea Elena (2007) Aproximaciones epistemológicas y pedagógicas en educación física Medellín Colombia Fonámbulos editores.

Daniel Harry (2004) Vigostky y la Pedagogía Barcelona Editorial Paidos SAICF.

Díaz N (2006) Habilidades motrices España Limusa.

Domínguez Frank (2014) Habilidades motrices básicas revista, Educación física para infantil y primaria.

Fernández y Sánchez (2007) Evaluación de las habilidades motrices básicas España Indepublicaciones.

Gómez R (2004) La enseñanza de la Educación Física Argentina Stadium.

Herrera Tomas (2010) Actividad física, conocimiento y costo energético en niños efedeportes.

Hernández Natha (2012) Salto de longitud revista de atletismo.

Menéndez Tomas (2010) El salto de longitud Portal deportivo la revista año N° 3.

Pérez G (2014) Salto de longitud una modalidad del atletismo efedeportes.

Pérez V, (2013) Clasificación de las habilidades motrices España Limusa

Preito Miguel (2010) Habilidades motrices básicas revista innovaciones y experiencias.

Regidor R (2005) Las capacidades del niño. Guía de estimulación temprana de 0 a 8 años España Palabra.

Reyes I (2015) Metodología para la preparación técnica en la fase de despegue en los saltadores efedeportes

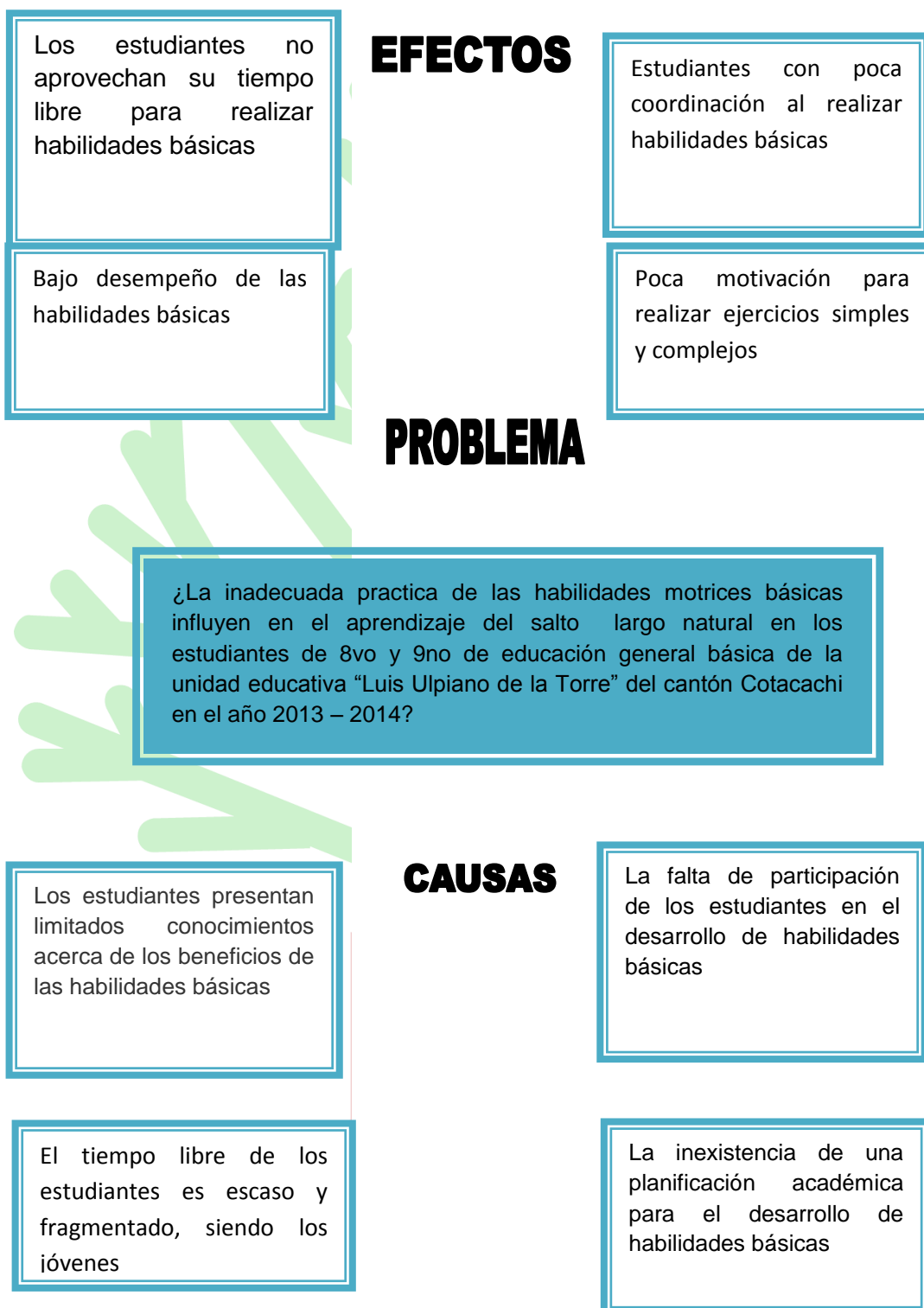
Rodríguez Miguel (2010) La mejora del desarrollo motor efdeportes

Ruíz A (2003) Educación Física España MAD

Stassen K (2006) Psicología del desarrollo infancia y adolescencia España Médica Panamericana.

**ANENOS**

ANEXO Nº 1  
ÁRBOL DE PROBLEMAS



## Anexo 2

### MATRIZ DE COHERENCIA

<b>FORMULACIÓN DEL PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVOS</b>
<p>¿La inadecuada practica de las habilidades motrices básicas influyen en el aprendizaje del salto largo natural en los estudiantes de 8vo y 9no de educación general básica de la unidad educativa “Luis Ulpiano de la Torre” del cantón Cotacachi en el año 2013 – 2014?</p>	<p>Determinar que habilidades motrices básicas influyen en el aprendizaje del salto largo, técnica natural en los estudiantes de 8vo y 9no año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “ Luis Ulpiano de la Torre”</p>
<b>INTERROGANTES</b>	<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>
<p>¿Cuál es el nivel de desarrollo de las habilidades motrices básicas que influyen en el aprendizaje del salto largo natural?</p> <p>¿Cuál es el nivel técnico al momento de ejecutar el salto largo técnica natural de los estudiantes de 8vo y 9no año de educación general básica de la Unidad Educativa “Luis Ulpiano de la Torre?</p> <p>¿Cómo elaborar una propuesta?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizar el nivel de desarrollo de las habilidades motrices básicas en los estudiantes de 8vo y 9no año de Educación General Básica.</li> <li>• Diagnosticar si los gestos técnicos del salto largo son ejecutados correctamente por parte de las estudiantes de 8vo y 9no año de Educación General Básica.</li> <li>• Elaborar una propuesta alternativa.</li> </ul>

### Anexo 3

#### Matriz Categorical

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
Son aquellos movimientos que se presentan de manera natural en el estudiante	Habilidades motrices básicas	Habilidades de locomoción	Andar, correr, saltar
		Habilidades de manipulación	Lanzar, chutar, golpear, entre otros., pueden dar lugar a derivaciones como rodar un balón sobre la punta de un dedo, lanzar un disco.
		Habilidades motoras básicas y generales	Desplazamientos. Saltos Giros Lanzamientos
Es una prueba del actual atletismo que consiste en recorrer la máxima distancia posible en el plano horizontal a partir de un salto tras una carrera	Salto largo	Fase de Carrera	Cambios de velocidad
		Fase de Batida	Con una pierna ❖ Derecha ❖ Izquierda
		Fase de Vuelo	Suspensión en el aire
		Fase de caída	Piernas juntas Piernas separadas

## Anexo 4

### Ficha de observación

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FECYT**  
**INSTITUTO DE EDUCACION FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN**

Ficha de observación dirigida a los estudiante de 8vo y 9no año de educación general básica de la Unidad Educativa “Luís Ulpiano de la Torre” del Cantón Cotacachi.

#### **TEMA:**

Estudio de las habilidades motrices básicas y su influencia en el aprendizaje del salto largo natural.

#### **OBJETIVO:**

Valorar las habilidades motrices básicas y su influencia en el aprendizaje del salto largo natural.

Escala de valoración:

- 5.-Excelente
- 4.- Muy buena
- 3.- Bueno
- 2.- Regular
- 1.- Deficiente

**Nota:** tendrá la puntuación de 5 equivalente a excelente si el alumno realiza los movimientos que intervienen en la acción del salto largo de las

siguientes formas que se explicara más adelante, caso contrario su puntuación disminuirá de acuerdo a su ejecución.

### **Carrera**

La posición de cuerpo. Se mantendrá con el tronco relajado con una pequeña inclinación del tronco y con la mirada hacia el frente.

La amplitud del paso. Elevando las rodillas con extensión de la pierna hacia el frente y talones a los glúteos.

Movimiento de brazos. De forma armónica alternando los brazos con un ángulo entre 80 y 90 grados de amplitud.

### **Batida**

Posición del pie de batida. Elevando la rodilla con una extensión de la pierna hacia el frente.

Movimiento de brazos. De forma armónica alternando los brazos con un ángulo entre 80 y 90 grados de amplitud.

### **Vuelo**

Movimiento de brazos. El brazo contrario a la pierna de batida se extiende hacia atrás por debajo del hombro, mientras que el brazo contrario se extiende hacia el frente sobrepasando la altura de la cabeza.

Movimiento de piernas. La pierna libre se balancea hacia adelante simulando dar un paso.



## **Caída**

Movimiento de brazos. El brazo contrario al pie de péndulo desciende primero formando un semicírculo y el otro lo sigue.

Posición del tronco. El troco se flexiona hacia adelante.

Movimiento de piernas. La pierna de batida se lleva hacia adelante igualando a la de péndulo y luego se extiende hacia adelante.

## FICHA DE OBSERVACIÓN

**INSTITUCIÓN: “LUÍS ULPIANO DE LA TORRE”**

**NIVEL: 8vo “A”**

Nombres	Carrera			batida	vuelo			Caída		
	Posición del cuerpo	Amplitud del paso	Movimiento de brazos	Posición del pie de batida	Movimiento de brazos	Movimiento de brazos	Movimiento de brazos	Posición del brazo	movimiento de las piernas	
Abalco Villalba Betsaida	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3
Almendáriz Vinuesa Jordán	4	3	2	3	2	2	3	1	3	4
Andramunio Rodrigues Mateo	3	2	2	2	3	2	1	1	2	3
Arotingo Túquerres Franklin	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3
Bonilla Guachalá Claudio	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2
Cabascango Andrango Joselin	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3
Cacuango Picuasi John										
Cajas Pineda Joel	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3
Cervastes Chicaisa Bryan	3	2	3	2	3	2	2	3	2	4
Cavallos Valensuela Raul										
Dias Ruiz Deniss	4	3	2	3	2	2	2	2	3	2
Estrada Calapi Andreson	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3
Flores Andrade Deivid	4	3	3	3	3	2	2	3	3	4
Flores Gualsaquí Nanqui	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3
Flores Guitarra Wilson	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2
Fueres Perugachi Lisseth	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4
Guitarra Guandinango Jeniffer	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2
Inbaquingo Tuapanta Ana	4	3	3	3	2	1	1	1	3	3
Lanchinba Reyes Lenin	4	3	3	3	2	1	2	1	3	3
Pijuango Yaselga Edison	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3
Ponce Yopez Guillermo	2	2	1	1	1	3	2	2	1	1
Porras Alcivar Kenny	4	3	2	3	2	2	2	2	3	3
Quinbiulco Tipanluisa Kenber	4	3	2	3	2	2	2	2	2	3
Quiroz Pita Danny	4	3	3	3	2	3	2	3	2	2
Quishpe Quinbiamba Dayana	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1
Rosero de la Torre Edison	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3
Rosero Pozo Angie	4	2	2	2	2	1	1	1	1	1
Suárez Collaguazo Esteban	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4
Túquerres Arias Jaily	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2
Túquerres Morán Robinson	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3-

## FICHA DE OBSERVACIÓN

**INSTITUCIÓN: “LUÍS ULPIANO DE LA TORRE”**

**NIVEL: 8vo “B”**

Nombres	Carrera			batida	vuelo			Caída		
	Posición del cuerpo	Amplitud del paso	Movimiento de brazos	Posición del pie de batida	Movimiento de brazos	Movimiento de piernas	Movimiento de brazos	Posición del tronco	movimiento de las piernas	
Almeida Conde Edison	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3
Arias Duarte Pablo	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Cando Amaguaña Ana	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1
Castillo Pastas Jonathan	3	3	2	1	1	2	2	2	2	1
Chicaiza Moreno María	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3
Criollo Guandinango Jailli	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4
De la Torre De la torre Curí	3	3	2	1	1	3	3	3	2	4
Endara Garzón Edgar	3	3	2	1	2	2	2	2	3	2
Estrada Sevillano Juan	3	3	2	1	2	2	2	2	3	3
Ipiales Chicaiza Jefferson	3	3	3	2	2	3	3	2	3	4
Maigua Cachiguango Kevin	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4
Maigua Calapi Karen	3	3	3	2	2	3	3	2	3	4
Morales Andrade Henry	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4
Morales Gonzales Cristian	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1
Morales Simbaña Elvis										
Otavallo Anrrango Daky										
Paredes Troya Erick	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4
Pineda Arévalo Andrea	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2
Quilca Salazar Henry										
Ramírez Pineda Inty	3	3	3	2	3	2	3	3	4	4
Revelo Quistial Roque	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3
Rueda Navarrete Isis	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1
Suárez Pizán Erik	3	3	3	2	2	3	3	2	3	4
Tabí Sánchez Michael	3	3	3	2	3	4	3	3	2	4
Tallana Ipiales Jendri	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4
Tallana Ipiales Washington	3	3	2	2	1	2	2	2	2	3
Terán Anrragon Amiyali	3	2	3	2	2	3	3	2	3	4
Tituaña Burbano Alan	2	2	2	1	1	1	1	1	1	3
Tituaña de la Torre Lenin	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3
Vinueza Cabascango Yari	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2

## FICHA DE OBSERVACIÓN

**INSTITUCIÓN: “LUÍS ULPIANO DE LA TORRE”**

**NIVEL: 9no “A”**

Nombres	Carrera			batida	vuelo			Caída		
	Posición del cuerpo	Amplitud del paso	Movimiento de brazos	Posición del pie de batida	Movimiento de brazos	Movimiento de brazos	Movimiento de brazos	Posición del brazo	movimiento de las piernas	
Andrade Moran Génesis	4	3	3	3	3	3	4	2	3	4
Andrango Guitarra Lucia	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4
Arias Arias Dagmar	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4
Arroyo de la Cruz Mallury	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1
Bonilla Cevallos Erika	4	3	2	3	2	2	2	2	2	4
Bonilla Guaján Karen	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3
Bonilla Pichamba María	3	3	2	1	1	1	1	2	1	3
Cachiguango Farinango Bryan	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Cadena Pinto Marcel	2	2	1	3	2	1	1	1	1	2
Cornejo Salazar Kelly										
Díaz Dianguillo Christopher	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3
Erazo Campaña María	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3
Gómez Andrade Jander	4	4	3	3	3	2	2	2	2	3
Guaján Sánchez Ronald	1	2	2	1	1	1	2	1	2	3
Guevara Simba Stephanie	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Lanchimba Lanchimba María	3	3	2	2	3	3	1	1	1	3
Lecho Curuchumbi Alondra	3	3	3	2	2	2	1	1	1	2
Liquinchana Chávez Esla	3	3	3	2	2	2	1	1	1	3
Maldonado Pérez Edith	3	3	4	2	2	1	1	1	2	2
Muenala Quilca Bryan	4	3	3	3	2	3	3	2	2	3
Orbes Andrade Atikure	3	3	2	2	2	1	1	1	1	2
Peñaquishpe Quesada Jhajaira	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1
Perugachi Matango Leslie	2	2	2	3	3	2	2	1	1	2
Perugachi Matango Lucy	4	3	3	3	2	2	2	2	2	3
Pombosa Ante Nelson	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3
Poso Andrade Andrea	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2
Rivera Quilca Romel	3	3	4	3	2	2	2	3	2	3
Ruiz Sarzosa Nayel	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3
Saranci Bonilla Amilcar	4	3	2	2	2	2	3	2	3	3
Sinba Lanchimba Dennis	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Vallejo Yépez Lesly	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3
Vinueza Alvear Steven	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2
Vinueza Hidrobo Lilian	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3

## FICHA DE OBSERVACIÓN

**INSTITUCIÓN: “LUÍS ULPIANO DE LA TORRE”**

**NIVEL: 9no “B”**

Nombres	Carrera			batida	vuelo			Caída		
	Posición del cuerpo	Amplitud del paso	Movimiento de brazos	Posición del pie de batida	Movimiento de brazos	Movimiento de piernas	Movimiento de brazos	Posición del tronco	movimiento de las piernas	
Almeida Marquez Kleiver	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3
Andrade Yacelga Wanki	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3
Baltazar Chango Elizabeth	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4
Bravo Simbita Zoilo	4	4	3	3	3	3	2	3	3	4
Castillo Pujota Doris	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3
Chicaiza PinsagWellinthon	3	2	2	2	3	2	2	2	2	4
Chisag Rodrigues Shaden										
Fernandes Pinango Kevin	4	3	2	3	3	2	2	2	3	2
Flores Lozano Christian	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3
Guandinango de la Cruz Tamia	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2
Haro Sabando Alan	3	3	2	2	1	1	1	2	2	3
Hidalgo Suarez Carlos										
Lescano Meneses Genesis	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2
Males Sánchez Dayana	3	3	3	3	2	2	2	3	2	4
Morales Estrada Kevin	4	3	1	3	3	2	2	3	3	2
Muenala Moreta Richard	3	4	3	3	3	2	2	2	2	3
Mueses Armijos Jhostin	4	4	3	4	3	2	3	2	3	4
Palacios Andrade Diego	3	3	2	2	2	2	2	3	3	4
Perugachi Guitarra Henry										
Quilca Yacelga Katherine	3	3	2	2	2	1	1	1	1	3
Quishpe Changoluisa Erika	3	4	2	3	2	2	2	2	3	3
Santillan Teran Dacota										
Tamba Terán Luis	3	3	3	3	2	2	3	2	3	4
Tambaco Tuquerres Melanie	3	2	2	2	2	3	3	3	3	4
Tayupanda Guaman Freddy	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4
Torres Carlosama Estefani	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4
Velásquez Tocongo Yarina	3	3	2	3	3	3	3	3	4	5
Vinueza Chicaiza Jordy	3	2	2	3	3	2	2	2	3	4
Vinueza Cortez Elisa	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2

**Anexo N° 5**  
**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FECYT**  
**INSTITUTO DE EDUCACION FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN**

Test de habilidades motrices básicas dirigida a los estudiantes de 8vo y 9no de educación general básica de la Unidad Educativa “Luís Ulpiano de la Torre” del Cantón Cotacachi.

**TEMA:**

Estudio de las habilidades motrices básicas y su influencia en el aprendizaje del salto largo natural.

**OBJETIVO:**

Valorar las habilidades motrices básicas y su influencia en el aprendizaje del salto largo natural.

Escala de valoración:

**TEST DE HABILIDAD MOTRIZ**

<b>Alternativas</b>	<b>EXC</b>	<b>MB</b>	<b>B</b>	<b>R</b>	<b>D</b>
Carreras de tacos 5 x 10					
Saltar sobre obstáculos					
Carreras zig zag					
Slalom					
Carrera de obstáculos					
Desplazamientos					
Salto					
Giros					
Lanzamientos					
Recepciones					

## **CERTIFICADOS DE VALIDACIÓN**

## Anexo N° 8

### Fotografías











**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
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:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	DE	100363293-0	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Y	Guandinango de la Cruz José Antonio	
DIRECCIÓN:		Calle Luis Moreno y Wilson Moreno barrio la Pradera	
EMAIL:		<a href="mailto:guandystar360@hotmail.com">guandystar360@hotmail.com</a>	
TELÉFONO FIJO:	2914-499	TELÉFONO MÓVIL:	0986362009

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"ESTUDIO DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DEL SALTO LARGO NATURAL EN LOS ESTUDIANTES DE 8VO Y 9NO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "LUIS ULPIANO DE LA TORRE" DEL CANTÓN COTACACHI EN EL AÑO 2013 - 2014"
AUTOR (ES):	Guandinango de la Cruz José Antonio
FECHA: AAAAMMDD	2015-12-11
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO

<b>TITULO POR EL QUE OPTA:</b>	Licenciado en educación física
<b>ASESOR /DIRECTOR:</b>	Msc. Andino Marcelo

**2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD**

Yo, Guandinango de la Cruz José Antonio, con cédula de identidad Nro. 100363293-0 en calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo 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**

El autor manifiesta 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 el titular del derecho patrimonial, 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 11 días del mes de diciembre del 2015

**EL AUTOR:**

**ACEPTACIÓN:**

(Firma)   
Nombre: Guandinango de La cruz José Antonio  
C.I.: 100363293-0


Facultado por resolución de Consejo Universitario



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Guandinango de la Cruz José Antonio, con cédula de identidad Nro. 100363293-0 pongo en manifiesto mi 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 autor de la obra o trabajo de grado denominado, **"ESTUDIO DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DEL SALTO LARGO NATURAL EN LOS ESTUDIANTES DE 8VO Y 9NO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "LUIS ULPIANO DE LA TORRE" DEL CANTÓN COTACACHI EN EL AÑO 2013 - 2014"**, que ha sido desarrollado para optar por el título de: LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA, en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En nuestra condición de autores reservamos los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hacemos entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

(Firma)   
Nombre: Guandinango de la Cruz José Antonio  
C.I.: 100363293-0

Ibarra, a los 11 días del mes de diciembre del 2015