



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



DOCUMENTO PROBATORIO DEL EXAMEN COMPLEXIVO DE GRADO
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

PROBLEMA:

ACTIVIDADES FÍSICAS PARA DESARROLLAR LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN NIÑOS DE 5TO CURSO DE LA ESCUELA FEDERICO GONZALES SUAREZ.

ALUMNO:

ROMERO JURADO MARY BELEN

TUTOR/A:

MSc. GALARZA RAMIREZ MARIBEL

BABAHOYO - 2023

DEDICATORIA

El proyecto que presentaré a continuación es el resultado de mi esfuerzo, dedicación y pasión a mi profesión, el mismo que reflejará el aprendizaje adquirido durante todo este tiempo de preparación académica, por ello, este proyecto o estudio de caso se lo dedico de todo corazón.

A Dios, quien ha sido mi guía, fortaleza y su mano de fidelidad y amor incondicional han estado conmigo hasta el día de hoy, brindándome la fe necesaria durante los momentos difíciles que se presentaron durante este proceso.

A mis padres quienes con su amor, paciencia, apoyo y esfuerzo me han permitido llegar a cumplir hoy un sueño más, gracias por inculcar en mí el ejemplo de responsabilidad y valentía, de no temer ante las adversidades y por demostrarme que Dios está conmigo siempre.

A toda mi familia porque con sus oraciones, consejos y palabras de aliento hicieron de mí una mejor persona y de una u otra forma me acompañan en todos mis sueños y metas.

Finalmente quiero dedicar este caso a todos mis maestros/as porque su enseñanza, paciencia y sobre todo motivación nos permitieron estar hoy más cerca que nunca de nuestra profesión, gracias porque sin duda alguna sus palabras me permitieron amar y confiar en esta profesión.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios, por bendecirme la vida y guiarme a lo largo de mi existencia, por ser el apoyo y fortaleza en aquellos momentos de dificultad y de debilidad.

Gracias a mis Padres por darme la vida y poder cumplir una meta más en mi ámbito profesional.

Mi profundo agradecimiento a todas las autoridades y personal que conforman la Universidad Técnica de Babahoyo, pero, sobre todo, que conforman la maravillosa Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, gracias por confiar en mí, abrirme las puertas y permitirme cumplir este sueño. A la **MG. CRUZ MARIBEL GALARZA RAMIREZ**, Tutora del Documento Probatorio del Examen Complexivo, quien me ha guiado con su conocimiento, paciencia y su rectitud en la ejecución de este trabajo académico.

RESUMEN

El proceso de desarrollo de habilidades motrices básicas (caminar, correr, saltar, lanzar y atrapar), El ejercicio físico está dirigido a dar respuesta a problemas de movimiento que se le plantea al educando en la etapa escolar como son las habilidades motrices básicas. Esta investigación se desarrolló para beneficiar a los estudiantes de 8 años de edad con un objetivo de diseñar un plan de actividades físicas para desarrollar las habilidades motrices básicas en niños de 5to curso de la escuela Federico Gonzales Suarez.

Para sustentar esta investigación se ejecutó la recolección de información por medio de las entrevistas, encuestas y la guía de observación, los cuales nos arrojaron importantes datos, que realzan la importancia de aplicar ejercicios físicos dirigidos a los educandos de la institución.

Palabras clave: Habilidades motrices básicas, ejercicios físicos.

INDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	6
2. JUSTIFICACIÓN	7
3. PLANTAMIENTO DEL PROBLEMA.....	9
4. OBJETIVO GENERAL	10
3.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	10
5. SUSTENTOS TEÓRICOS	11
5.1 Ejercicios Físicos	11
5.2 Importancia de los ejercicios físicos en los niños.....	11
4.3 Prescripción de los ejercicios físicos en niños de 9 años de edad	12
4.4 Habilidades motrices básicas y específicas.....	12
4.5. Clasificación de las habilidades motrices básicas.....	14
4.6. Fases del desarrollo de las habilidades motrices	14
4.7. Aprendizaje de las habilidades motrices	17
4.8. Enseñanza de las habilidades motrices.....	19
4.9. Aspecto Cognitivo de las habilidades motrices básicas.....	19
4.10. Desarrollo Psicológico	20
4.11. Desarrollo Intelectual.....	20
5. TÉCNICAS APLICADAS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN ..	21
6. RESULTADOS OBTENIDOS	22
6.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LA ENCUESTA	22
7. CONCLUSIONES.....	26
8. RECOMENDACIÓN.....	27
9. BIBLIOGRAFÍA.....	28

1. INTRODUCCIÓN

Se ha comprobado que desde el momento del nacimiento, el desarrollo motor sigue una secuencia determinada. Por lo que el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los primeros años de vida de un niño o niña son un favor muy importante ya que el movimiento le permite al niño desenvolverse en diferentes ámbitos como: afectivo, cognitivo, motriz y social.

Siendo necesario potenciar en todo niño y niña su conducta motriz, sus habilidades y destrezas para tener mayor independencia sobre el medio y poder así actuar con bases más solidad en la edad adulta.

La cultura física juega un papel fundamental para la formación de destrezas y habilidades que los niños y niñas en estas edades realizan, por tal motivo es en la etapa inicial donde mediante el juego se adquieren herramientas que definirán el desarrollo físico psicosocial y emocional de los niños y niñas. Los niños que no reciben una adecuada estimulación tendrán en los años posteriores limitaciones físicas, emocionales y sociales; además del hecho de ser probablemente jóvenes y adultos poco activos, situación que sumas condiciones de exposición para ser adultos afectados por enfermedades crónicas.

La edad preescolar, es una fase decisiva en la formación del individuo, pues en ella se estructuran las bases fundamentales del desarrollo de la personalidad del niño - niña, el desarrollo físico crea las condiciones indispensables para la independencia, la asimilación de las nuevas formas de experiencia social en el proceso de educación. La etapa preescolar se caracteriza por grandes cambios en el desarrollo motor. Es la etapa de ejecución de una serie de movimientos comunes tales como: caminar, correr, saltar, escalar, trepar, cuadrúpeda, reptación, lanzar y capturar, a estos movimientos habituales en nuestras vidas cotidianas les llamamos habilidades motrices básicas.

El ejercicio físico se considera un conjunto de acciones motoras, que mejora la aptitud física, la salud y el bienestar del niño, se lleva a cabo por diferentes razones como: el fortalecimiento muscular, mejoramiento del sistema cardiovascular, contribuyendo de esta forma a una adecuada maduración del sistema musculo-esquelético y de sus habilidades psicomotoras, el ejercicio físico produce beneficios en las habilidades motoras y cognitivas, siendo positivo para sus relaciones sociales, obteniendo con ello bienestar físico y psicológico.

2. JUSTIFICACIÓN

Existen muchos países a nivel mundial que se preocupan por la salud y la calidad de vida de los educandos para mantener un rendimiento escolar, el ejercicio físico es toda actividad que desarrolla un ser humano, durante su existencia, manteniendo la agilidad corporal, favoreciéndole en su salud física y psíquica. Todo movimiento muscular que genere un trabajo de los músculos sin que tenga un gasto de energía se debe considerar como actividad física, sin embargo, el ejercicio físico se deriva de una actividad física programada y repetitiva con un solo objetivo que es de mejorar una o algunas funciones fisiológicas, que son establecidas con un rango de complejidad o dificultad en su desarrollo.

El ejercicio físico, según la OMS (Organización Mundial para la Salud), 2004 dice que estar sano es “El estado de completo bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedades”. El niño que se aficiona al deporte desde pequeño tendrá, por tanto, una vida más sana y un mejor desarrollo físico. En mayo del 2004, la Asamblea Mundial para la Salud propuso la Estrategia sobre Alimentación, Actividad Física y Salud, con el fin de modificar los hábitos de vida no saludables, y animar a que los gobiernos de los diferentes países realizaran planes nacionales.

Con esta propuesta la OMS (Organización Mundial para la Salud), expresó su preocupación por el descenso de la actividad física entre los niños y los adolescentes, estableciendo que se debe desarrollar una estrategia sobre el régimen alimentario, el ejercicio físico y la salud del niño y la niña, para buscar una intervención para transformar la vida cotidiana de los seres humanos a modo de que vaya, directamente, involucran con los niños y que todos se interesen por el ejercicio.

Los ejercicios físicos se deben poner al servicio del bienestar del educando, buscando un equilibrio general que además de contribuirle a su estado afectivo contribuya a su estado físico, es por esta razón, que las nuevas reformas curriculares, deben implementarse dentro de las instituciones educativas formando programas donde les permitan al educando demostrar sus habilidades motrices básicas en las diferentes áreas deportivas, pero a su vez permitirle al docente consolidarlas en una clase de educación física.

Es por eso, que los docentes encargados del área de Educación Física tienen que conseguir la factibilidad de establecer actividades que, mediante, los ejercicios físicos contribuyan

al desarrollo de las habilidades motrices de cada educando en una clase de Educación Física, como también, puede ser de manera deportiva.

De esta manera, se beneficiará a los educandos de quinto curso, pertenecientes a la Escuela de Educación Básica “Federico Gonzales Suarez “ para que tengan la oportunidad de ejercer cambios físicos, mentales y cognitivos mediante, los ejercicios físicos para el desarrollo de sus habilidades motrices básicas, como son: correr, saltar, lanzar y recibir, ya que es el único objetivo principal en esta propuesta, como también, es adaptar a su organismo los cambios que se producirán en ellos, a través de los movimientos que sólo pueden darle el ejercicio físico.

3. PLANTAMIENTO DEL PROBLEMA

En la actualidad, se observa una disminución en la cantidad de tiempo dedicado a la educación física en las escuelas, lo que ha llevado a una disminución en la práctica de actividades físicas por parte de los niños. Esto se debe a diversos factores, como la falta de recursos, la priorización de otras asignaturas consideradas más importantes y la falta de conciencia sobre la importancia de la actividad física en el desarrollo integral de los niños.

Las habilidades motrices básicas, como correr, saltar, lanzar y atrapar, son fundamentales para el desarrollo físico y cognitivo de los niños. Estas habilidades les permiten explorar su entorno, interactuar con otros niños y desarrollar su coordinación, equilibrio y fuerza muscular. Además, son la base para el aprendizaje de habilidades más complejas en el futuro, como deportes específicos o actividades artísticas.

Sin embargo, la falta de actividades físicas en el currículo escolar limita las oportunidades de los niños para desarrollar estas habilidades. Esto puede tener consecuencias negativas a largo plazo, ya que los niños que no adquieren estas habilidades básicas pueden tener dificultades para participar en actividades físicas más avanzadas, lo que puede afectar su autoestima y su salud en general.

Por lo tanto, es necesario plantear estrategias y acciones para incorporar actividades físicas de manera regular en el currículo escolar de los niños de quinto curso. Esto puede incluir la asignación de más tiempo para la educación física, la capacitación de los docentes en la enseñanza de habilidades motrices básicas, la creación de espacios adecuados para la práctica de actividades físicas y la promoción de la importancia de la actividad física en la comunidad educativa. De esta manera, se garantizará que los niños tengan las oportunidades necesarias para desarrollar sus habilidades motrices básicas y promover su desarrollo integral.

4. OBJETIVO GENERAL

- Proponer un plan de ejercicios físicos para mejorar las habilidades motrices básicas en niños de 5to curso que asisten a la escuela de Federico Gonzales Suarez.

4.1OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Elaboración de ejercicios físicos para mejorar las habilidades motrices básicas en niños de 5to curso que asisten a la escuela de Federico Gonzales Suarez.
- Evaluar el desarrollo de la motricidad gruesa en niños y niñas de 5to curso que asisten a la escuela de Federico Gonzales Suarez.
- Analizar la importancia de los ejercicios físicos en el mejoramiento de las habilidades motrices básicas.

5. SUSTENTOS TEÓRICOS

5.1 Ejercicios Físicos

“El ejercicio físico se considera una subcategoría de la actividad física que planeado, estructurado y repetitivo puede resultar en el mejoramiento o la mantención de uno o más aspectos de la aptitud física. Por lo tanto, se entiende que consiste en un régimen óptimo de intensidad frecuencia y duración de la actividad” (GIANNUAZZI, 2003)

Según los autores del libro (HEALTH, 2014) dicen que el Ejercicio Físico es un trabajo multidisciplinario en la educación y la ciencia de la salud y la exploración de la interfaz fundamental del aprendizaje y la práctica, que a su vez permiten al profesional que trabaja en esta área buscar métodos que le permitan considerar prácticas que se puedan aplicar la psicología, la fisiología, la fisioterapia y las habilidades de los estudiantes, mediante, una práctica deportiva.

Según, (RESTREPO & MALAGA, 2001) como construir una vida saludable, dicen que “construir salud” es despertar conciencias a las personas que tienen la responsabilidad de preservar el bienestar de las poblaciones, ellos mediante, este libro profundizan los conceptos teóricos y prácticos de la promoción de salud con la única intención de la búsqueda de la aplicación de diversas estrategias para las personas que viven y trabajan.

Según expresa ((PIVARNIK, 2013) afirma: “Ahora sabemos que la buena forma física también, conduce a mejores resultados académicos, de lo que podemos deducir que mantenerse en forma y tener éxito van de la mano”.

5.2 Importancia de los ejercicios físicos en los niños

El ejercicio físico permite la expresión de la capacidad cinética del niño consolidando la instauración de las cualidades básicas permitiendo el desarrollo de las cualidades perceptivo – motoras, cada tarea motriz se convierte en un potencializador de la capacidad de movimiento, utilizando técnicas y tácticas que deben estar basadas en leyes mecánicas y físicas con el único fin de adquirir beneficios físicos y que le permitan al educando experimentar vivencias en un plano motriz global como caminar, correr, saltar, desplazarse libremente, como también en un plano manual haciendo que sus movimientos sean finos y coordinados.

Por su parte (SERRA.L, CAMBRA, SALTÓ, & RODRIGUEZ, s.f.) Dicen que el ejercicio físico debe contemplar varias características tales como: “Ser planificado, contener una estructura definida; ser repetitivo y debe mantener uno o dos componentes de la forma física”. El ejercicio físico permite el adecuado desarrollo de las destrezas motoras, consolidado a la instauración de las cualidades físicas básicas permitiendo el desarrollo de las cualidades perceptivos-motoras convirtiéndose en potencializador de la capacidad de movimiento, haciendo que la interacción social sea un componente lúdico recreativo, dando paso a la parte psicológica y pedagógica, (PIVARNIK, 2013) afirma que “El ejercicio físico, de manera regular, puede mejorar la concentración, el desempeño de los estudiantes y, por consiguiente, el rendimiento escolar de los niños que no realizan ningún ejercicio de manera regular”

5.3 Prescripción de los ejercicios físicos en niños de 9 años de edad

Las prescripciones son aquellas consideraciones generales que se debe tener en cuenta al momento de realizar una rutina de ejercicios físicos, más si se trata de niños. En esta etapa, se basa más en juegos, deportes, desplazamientos, juegos recreativos, educación física o ejercicio programado y no tanto al rendimiento deportivo, todas estas actividades deben estar bajo un contexto familiar, de la escuela, ya que es una etapa decisiva en la adquisición y consolidación de los estilos de vida.

Sobre el tiempo de la práctica del ejercicio físico, se aconseja que la duración se realice al menos durante 60 minutos al día (TERCEDOR, 2009) Si el tiempo de práctica es mayor el beneficio, también será mayor, esta actividad deberá ser en su mayoría aeróbica combinándola con ejercicios vigorosos para fortalecer los músculos. En esta etapa los ejercicios se distribuyen por sesiones y en objetivos, los tipos de ejercicios, las cualidades a trabajar y su frecuencia.

5.4 Habilidades motrices básicas y específicas

Las habilidades motrices básicas son pautas motoras, cuyo aprendizaje es elemental ya que son los principales fundamentos de los posteriores aprendizajes motores. Todos los movimientos del cuerpo humano pueden ser considerados como variaciones por combinación de los movimientos básicos, por tanto, (BATALLAS & A, 2006), coloca las habilidades motrices básicas en cuatro grandes grupos como la carrera, saltos, giros y manipulaciones, mientras que (GALLAHUE & OZMUN, 2006) sólo los divide en tres

grandes grupos como son: de locomoción, de equilibrio, y de manipulación, que luego pasan a ser utilizadas con fines deportivo. El propósito del desarrollo de habilidades y destrezas motrices es que el educando establezca relaciones comunicativas a través de las diversas posibilidades de la expresión motriz la construcción de las habilidades y destrezas motrices básicas se logra a partir del desarrollo de movimientos de: locomoción (reptar, gatear, caminar, trotar, correr y saltar), de manipulación (lanzamientos, botar, rodar, jalar, empujar, mover objetos con ayuda de otros implementos, golpear, patear, atrapar, controlar objetos con diferentes partes del cuerpo) y de estabilidad (giros, flexiones, balanceo, caídas y el control del centro de gravedad). En esta clasificación de movimientos se incluyen todos aquellos, cuya combinación, permiten el enriquecimiento de la base motriz del alumno; el control que ejercen los niños sobre su cuerpo y sus movimientos se manifiesta en los mecanismos de decisión, mediante, estados de reposo o movimiento los procesos de índole perceptivo y el registro de las más diversas sensaciones alcanzan una 23 mayor conciencia y profundidad, el equilibrio, tensión muscular, la respiración relajación y la coordinación resultan determinantes, tanto para el desarrollo y valoración de la propia imagen corporal como para la adquisición de nuevos aprendizajes motores, lo cual implica también el reconocimiento y control del ajuste postural, perceptivo y motriz, mejorando así la coordinación motriz en general. Las Habilidades motrices básicas se definen como el “vocabulario básico de nuestra motricidad”, ya que nos permiten aprender y desarrollar situaciones complejas, las fases del desarrollo motriz según: (BAÑUELOS, 2009) se dividen en cuatro fases la primera es el desarrollo de las capacidades perceptivas a través de las tareas motrices habituales que van desde los cuatro a seis años, la segunda fase va desde los siete a los nueve años, en esta fase los niños pueden elaborar esquema de movimientos de una forma estructurada, es decir, con un cierto grado de autonomía y posibilidad de relación con su entorno en esta fase se caracteriza por la estabilización, la fijación y el refinamiento de los esquemas motores y el desarrollo de las habilidades motrices básicas, la tercera fase corresponde a la iniciación de las habilidades específicas y al desarrollo de los factores básicos de la condición física que abarca desde los diez años a los trece, en esta etapa es posible partir desde el aprendizaje básico, hacia el más estructurado, la cuarta fase comprende de los catorce hacia los dieciséis o diecisiete años, en esta fase es cuando el adolescente está apto para desarrollar actividades motrices específicas iniciando de esta forma el trabajo deportivo apropiado.

5.5. Clasificación de las habilidades motrices básicas

Al igual que ocurre con el concepto de habilidad motriz, también nos encontramos con diferentes clasificaciones. Procederé a comentar algunas de ellas y mostrar las diferentes familias de habilidades que existen.

(Navas Torres, 2010) Establece la siguiente clasificación:

- Desplazamientos
- Saltos
- Giros
- Lanzamientos y recepciones

(BATALLAS & A, 2006) Define estas cuatro grandes familias:

1. Desplazamientos

Se trata de aquellas habilidades cuya función es la traslación del sujeto un punto a otro del espacio.

2. Saltos

Saltar es la acción de levantarse del suelo gracias al impulso del tren inferior.

3. Giros

Podemos definir los giros como movimientos de rotación del conjunto del cuerpo alrededor de uno de sus ejes longitudinal, transversal y anteroposterior.

4. Manejo y control de objetos

Dentro de esta familia de movimientos se incluye una gran variedad de acciones lo que hace muy difícil su clasificación y descripción. Distinguiremos las habilidades que se ejecutan con las manos, con la cabeza, con los pies o mediante el uso de objetos.

5.5 Fases del desarrollo de las habilidades motrices

En este apartado nos centraremos en clasificar y explicar las distintas fases del desarrollo de las habilidades motrices en la etapa de Educación Primaria. En efecto, el alumnado tiene un desarrollo motor específico ligado a su edad y el movimiento y las habilidades motrices se desarrollan de una determinada manera. Consideramos crucial conocer estas fases, pues esos factores condicionan en gran medida la planificación y el desarrollo de las sesiones.

(SANCHEZ BAÑUELOS, 1992) Propone las siguientes fases:

1. Desarrollo de las habilidades perceptivas a través de las tareas motrices habituales.
2. Desarrollo de las habilidades y destrezas motrices básicas.
3. Iniciación a las actividades motrices específicas. Desarrollo de los factores básicos de la condición física.
4. Desarrollo de las actividades motrices específicas. Desarrollo de la condición física general.

En definitiva, (SANCHEZ BAÑUELOS, 1992) nos muestra el desarrollo de las habilidades motrices en la etapa escolar. Explica brevemente cómo el alumnado va progresando desde habilidades habituales y básicas, dando especial atención a aspectos perceptivos al principio, hasta habilidades motrices específicas, destacando, sobre todo, la ejecución. Por lo tanto, el estado de desarrollo que tenga el alumnado se verá claramente reflejado en el planteamiento que proponga el docente.

(DÍAZ LUCEA, 2009) Establece otra propuesta de las fases del desarrollo de habilidades motrices en Educación Primaria, pero, antes de continuar, debo indicar un pequeño matiz. Este autor basa su clasificación en la LOGSE (1990) al referirse a los tres ciclos, inicial, medio y superior. Actualmente está en vigor la LOMCE (2013) y organiza la etapa de Educación Primaria en dos interniveles. No obstante, el desarrollo sigue siendo el mismo y la clasificación es bastante detallada y precisa.

	Espontanea	Elaborada	Codificada
	Ciclo inicial	Ciclo medio	Ciclo superior
Edad	De 5 a 7/8 años	De 5 a 9/10 años	De 10 a 11/12 años
Características	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad motriz libre. - Sin interiorización - No existe una idea previa. - La carrera construye la base de los juegos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Existe una idea previa del movimiento. - Interiorización de la acción motriz. - Organización de la motricidad para lograr un objetivo concreto. - El juego tiene un simbolismo. 	<ul style="list-style-type: none"> - La acción motriz se orienta hacia la eficacia. - Búsqueda de la técnica adecuada. - Competencia entre compañeros. - Imita actividades propias de los adultos.

Ejemplos	<ul style="list-style-type: none"> - El juego del niño se fundamenta en correr, saltar, lanzar, sin una orientación precisa. - A través de la actividad motriz se conoce a sí mismo, el mundo, los objetivos y los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> - Los niños y niñas quieren correr más rápido, saltar más alto, lanzar más lejos. En definitiva: conseguir un objetivo concreto. 	<ul style="list-style-type: none"> - Los niños y niñas quieren imitar acciones propias del adulto: saltar altura, hacer carreras, lanzar a jabalina, jugar al baloncesto. - Establecen normas, técnicas en sus actividades.
-----------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Tabla 1: La actividad motriz en la etapa de primaria, ilustración de (DÍAZ LUCEA, 2009)

(DÍAZ LUCEA, 2009) Profundiza en este tema y analiza las diferentes etapas o fases:

Ciclo inicial (5 a 7/8 años): En la primera etapa destacará la exploración del cuerpo y de la motricidad. El alumnado debe desarrollar la exploración para conocerse a sí mismo, a su propio cuerpo y las posibilidades que este le da. También, el cuerpo, tendrá que expresarse, comunicarse e interactuar con el exterior, con el resto del alumnado y los objetos propuestos. Debido a esto, en los contenidos tendrán mayor importancia los aspectos perceptivos, imagen y percepción corporal, expresión y habilidades motrices básicas.

Ciclo medio (8 a 9/10 años):

La gran finalidad de este ciclo es crear una amplia base motriz, a partir de la cual se construirá el resto de la motricidad. Por ello, los contenidos más destacados serán las habilidades motrices básicas, sin primar la condición física. **Ciclo superior (10 a 11/12 años):**

En el último ciclo se consolidarán las habilidades motrices básicas tratadas ya anteriormente. A partir de ellas, se introducirán, de forma adaptada, algunas habilidades motrices específicas.

En este ciclo irá cobrando mayor importancia la eficacia, partiendo siempre de la consideración global del movimiento.

Este autor nos muestra de forma detallada cómo son las fases del desarrollo de las habilidades motrices en Educación Primaria. Tiene mucho en común con la clasificación del anterior autor, pero, considero que esta es más amplia. Se observan palabras claves en ellas, por ejemplo, experimentación, habilidades motrices básicas y específicas. Estos

términos están relacionados entre ellos y, según estos autores, uno es medio de introducción del otro.

Asimismo, se establece claramente un orden. Comenzaremos la Educación Primaria destacando la exploración a partir de aspectos perceptivos. Posteriormente se introducirán las habilidades motrices básicas y el objetivo será crear una gran base motora. Por último, se consolidará esa gran base y se usará para introducir las habilidades motrices específicas.

5.6 Aprendizaje de las habilidades motrices

Para Marteniuk (1976, citado en Rosa y García Cantó, 2018), el cual parte de los planteamientos iniciales de Welford en 1968, la acción motriz se desarrolla a partir de diferentes procesos de tratamiento de la información y se basa en tres mecanismos, el de percepción, el de decisión y el de ejecución.

- El mecanismo de percepción: es el encargado de proporcionar información acerca del entorno y del propio sujeto a través de los órganos sensoriales. Interpreta la situación y aporta información necesaria para seleccionar y ejecutar la acción motriz.

En una situación real se puede observar que existe multitud de información. El sujeto tendrá que obviar aquella que no es relevante y centrarse en la que le facilite el tener éxito en el desarrollo de la acción motriz para, posteriormente, seleccionarla y ejecutarla.

- El mecanismo de decisión: selecciona la acción motriz más adecuada. Esta selección se hace a partir de la información que nos transmite el mecanismo de percepción y de nuestros conocimientos previos.
- El mecanismo de ejecución: pone en marcha el plan de acción físico-motriz. Esto se realiza a partir de la respuesta seleccionada, tras desarrollar el mecanismo de percepción y el de decisión.

Para (BATALLAS & A, 2006), el control motor en bucle cerrado es un proceso cíclico y continuo en el que en el que la recepción y comparación de información y la aplicación de correcciones son procesos que se deben mantener hasta que finalice la actividad.

Este tipo de control motor está ligado a actividades cíclicas, no de única ejecución. Recibimos información de la acción motriz, la comparamos con unos valores de

referencia o cánones y, a partir de las diferencias aplicamos o no determinadas correcciones. Debemos corregir los aspectos corporales en el mismo transcurso de la acción motriz.

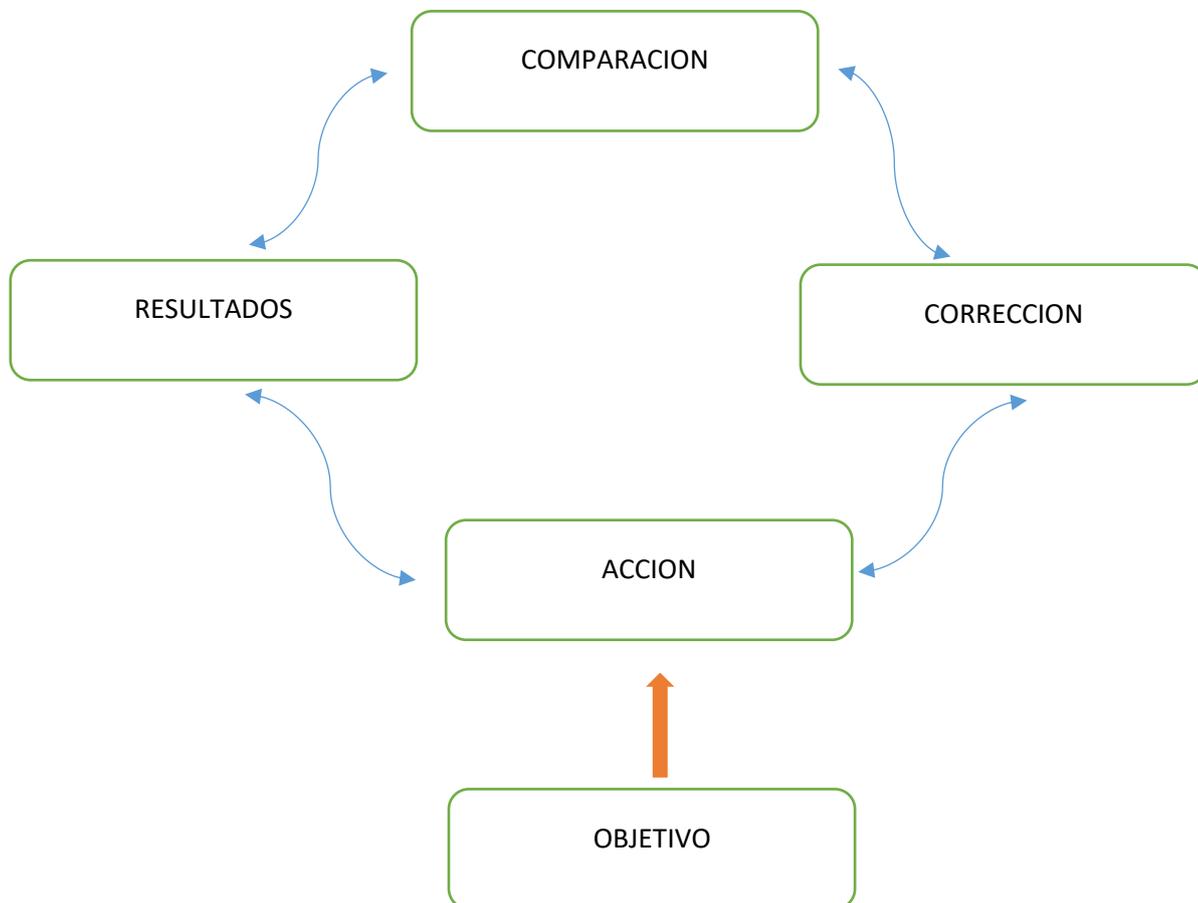


Ilustración 1. El control motor en bucle cerrado como proceso cíclico, ilustración de (BATALLAS & A, 2006).

En este tipo de control destaca, como hemos comentado, el conjunto de órdenes previas. Su función es controlar y regular la respuesta. Este elemento adopta el nombre de programa motor y su existencia, nos plantea dos problemas:

1. Gran variedad de maneras de realizar una misma habilidad.

Al realizar una misma habilidad nos encontramos con múltiples variables. Las condiciones del entorno son, normalmente, cambiantes. A partir de una situación inicial se elaboran una serie de órdenes y se realiza una ejecución. Eso supondría que para cada ejecución de cada habilidad existiría un programa motor único y

diferenciado almacenado en la memoria. Por ello, serían miles de programas motores, cantidad imposible de almacenar en la memoria humana.

2. Ejecución de respuestas que nunca habíamos realizado.

Los programas motores derivan del aprendizaje de las habilidades motrices. Al realizar una habilidad motriz desarrollamos y aprendemos un programa motor específico, con unas órdenes específicas para tener éxito en la ejecución. Pero, en algunas ocasiones, se ven movimientos nunca antes realizados pese a no haber memorizado previamente ese programa motor específico.

Schmidt (1975, citado en Arias, 2013) formula la teoría del esquema, la cual analiza el movimiento de manera original y resuelve los problemas comentados anteriormente. No almacenamos programas motores específicos, sino programas motores generalizados. Están compuestos por características particulares invariantes, constantes de una respuesta a otra. Se almacenan los elementos comunes presentes en la ejecución de las familias o clases de habilidades, distinguiéndose varios tipos de programas motores generalizados.

5.7 Enseñanza de las habilidades motrices

El desarrollo motor es un ámbito crucial para el desarrollo global de la persona y, para ello, debemos mejorar y dominar las habilidades motrices, siendo el periodo en el que nos encontramos privilegiado para consolidar el dominio de la motricidad, tal y como afirma (López, 2013).

5.8 Aspecto Cognitivo de las habilidades motrices básicas

El educando de esta edad realiza actividades motrices de mayor complejidad, posee la capacidad de realizar sus propios trabajos manuales por su propia iniciativa, memoriza información y su pensamiento es organizado. Los procesos cognitivos básicos de los educandos de 9 años pasan por el desarrollo de estrategias de memoria que es un proceso que comienza en el niño preoperatorio y que continua en la adolescencia, proceso mediante el cual las estrategias se van flexibilizando y ampliando progresivamente, haciéndose el sujeto progresivamente más capaz de realizar las tareas en forma más activa, profunda y eficaz. (TORRES LUQUE, 2015)

5.9 Desarrollo Psicológico

El educando de esta edad tiende a tener el interés por lo concreto, desea saber, conocer, le interesa el mundo que lo rodea, en esta edad, una de las preferencias es el juego, que se convierte en su actividad habitual, ellos con el juego intentan lograr cosas que sólo puede conseguir en su mundo de fantasía, y no en el mundo real, será una forma o manera de exteriorizar su personalidad. (TORRES LUQUE, 2015)

5.10 Desarrollo Intelectual

El educando empieza a utilizar el sentido común y a razonar las cosas, con respecto a la socialización, ellos tienden a formar grupos con otros niños de su edad y jugar con ellos, ya que el mundo de los adultos está aún lejano para ellos, dentro del aspecto afectivo empiezan a separarse un poco de los padres, empiezan a controlar sus emociones externas en el caso que no se le conceda algo. (TORRES LUQUE, 2015)

6 TÉCNICAS APLICADAS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Las técnicas e instrumentos que se aplicaron para obtener los resultados y valorizar con veracidad los resultados se hicieron mediante la recolección de datos de la guía de observación, entrevista y encuesta la cual se encuentra proyectado en la propuesta de esta investigación.

Guía de Observación

La misma que permitió analizar la práctica de los ejercicios físico para el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los niños de quinto grado de la Escuela de Educación Básica Federico González Suarez.

Entrevista

Se entrevistó a la directora de la institución la Lcda. Eliza García Ponce de la Escuela de Educación Básica Federico González Suarez, con el fin de conocer el actual promedio de deficiencia de las habilidades motrices básicas, ésta se hizo a base de preguntas abiertas y estructuradas para una mejor comprensión y viabilidad de cada una de las repuestas.

Encuesta

Es una técnica que va a permitir obtener información acerca del trabajo investigativo, como es ejercicios físicos para desarrollar las habilidades motrices básicas, la cual estuvo direccionada a los educandos de quinto grado de la Escuela de Educación Básica Federico González Suarez de la ciudad de Babahoyo, Provincia de los Ríos, los cuales contestaron el cuestionario de preguntas relacionada con el tema de investigación.

7 RESULTADOS OBTENIDOS

6.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LA ENCUESTA

Encuesta realizada a los educandos de quinto año.

Análisis de las preguntas realizadas en la encuesta que fue aplicada a cada uno de los estudiantes del quinto curso de la Escuela de Educación Básica Federico González Suarez de la ciudad de Babahoyo, en la provincia de Los Ríos.

A continuación, se presentan los resultados que se obtuvieron al momento de realizar la encuesta a los estudiantes de quinto año, sobre el tema de investigación: “Ejercicios Físicos, para el desarrollo de las habilidades motrices básicas”.

Objetivo de la encuesta

El objetivo de la realización de la encuesta será en dar a conocer, por medio de su porcentajes cuál es la deficiencia de enseñanza – aprendizaje que tienen los educandos al momento de realizar los ejercicios físicos para el desarrollo de sus habilidades motrices básicas, por medio de la encuesta se observará y se reflejará el nivel de dificultad práctica, como también, la parte de conocimiento metodológico y pedagógico que tiene cada estudiante sobre el tema de investigación, para así definir que ejercicios físicos se deberá implementar con los educandos.

1. **Pregunta:** ¿Cuándo realizas Educación Física tu profesor explica la actividad a realizar?

GRÁFICO N°1 Explicación de la actividad a realizar



Fuente: Niños/as de la Escuela de Educación Básica Federico González Suarez.
Elaborado por: Mary Belén Romero Jurado.

Análisis: Del 100% de los niños encuestados se determina que el 62 % de los estudiantes manifiesta que, si le explican la actividad a realizar, mientras que el 38 % no, porque ellos se dedican a jugar fútbol o se dedican a otra actividad, esto quiere decir, que el 33%estudiantes no saben cuán importantes es saber sobre el ejercicio físico para su desarrollo motriz.

2. **Pregunta** ¿En tus clases de Educación Física te han hablado sobre las habilidades motrices básicas?

GRÁFICO N°2 Explicación sobre habilidades motrices básicas

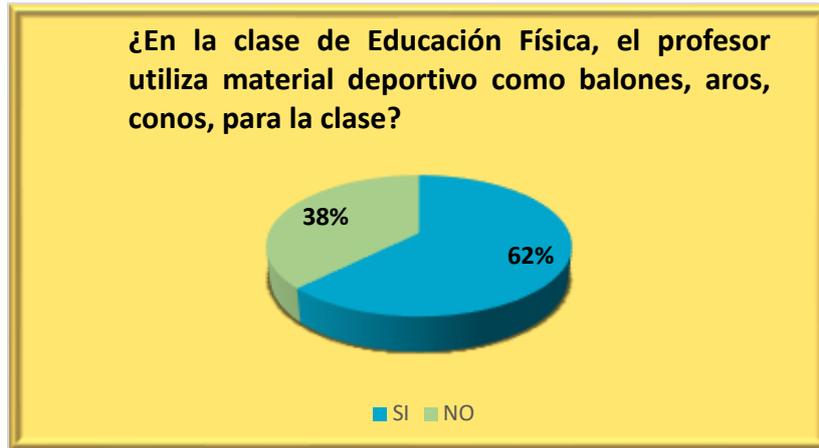


Fuente: Niños/as de la Escuela de Educación Básica Federico González Suarez.
Elaborado por: Mary Belén Romero Jurado.

Análisis: El 69 % de los niños respondieron que SÍ obtienen información sobre el tema de cómo son las habilidades motrices básicas, mientras tanto el 31% NO obtiene la información sobre que son las habilidades motrices básicas y cuánta es la importancia del ejercicio físico para su desarrollo.

3. **Pregunta** ¿En la clase de Educación Física, el profesor utiliza material deportivo como balones, aros, conos, para la clase?

GRÁFICO N°3 Utilización del material deportivo



Fuente: Niños/as de la Escuela de Educación Básica Federico González Suarez.
Elaborado por: Mary Belén Romero Jurado.

Análisis: El 62% de los niños contestaron, que el profesor guía, encargado del curso en la mayoría de las clases, tiende a utilizar el material deportivo, mientras que el 38 % se dedica a realizar otra actividad, ya que los estudiantes son varones.

4. Pregunta ¿Te han explicado la forma correcta de saltar?

GRÁFICO N°4 Metodología de la habilidad motriz básica “saltar”

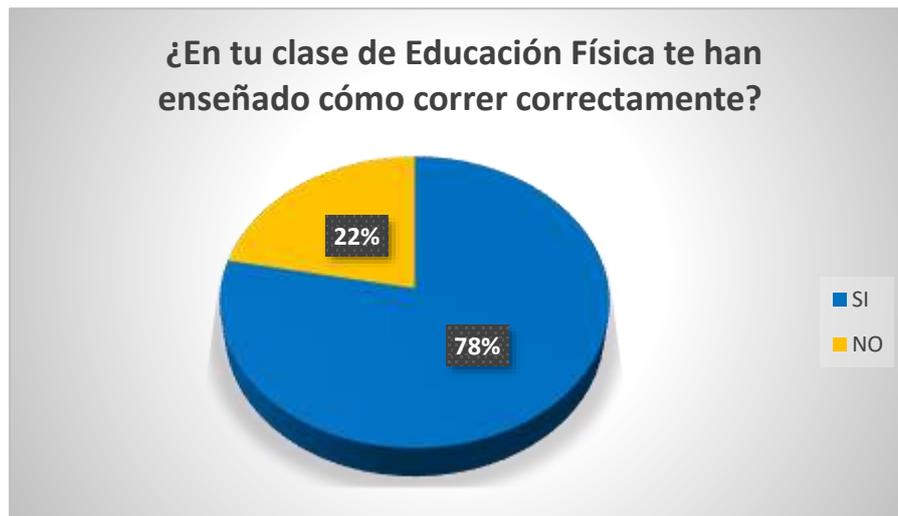


Fuente: Niños/as de la Escuela de Educación Básica Federico González Suarez.
Elaborado por: Mary Belén Romero Jurado.

Análisis: El 25 % de los estudiantes no tienen información de cómo realizar la actividad, mientras tanto el 75 % si sabe la forma correcta con la que se deba realizar el ejercicio físico para una tarea motriz, es aquí en esta pregunta que se nota la poca deficiencia que tienen los niños en el conocimiento pedagógico, como también práctico.

5. Pregunta ¿En tu clase de Educación Física te han enseñado cómo correr correctamente?

GRÁFICO N°5 Metodología de la habilidad motriz básica “correr”



Fuente: Niños/as de la Escuela de Educación Básica Federico González Suarez.
Elaborado por: Mary Belén Romero Jurado.

Análisis: El 22 % de los estudiantes no tiene información de cómo realizar la actividad, mientras tanto el 78 % si sabe la forma correcta de correr o de realizar esta tarea motriz, lo que nos da como resultado que la mayoría de los niños si realizan bien la actividad.

8 CONCLUSIONES

- Después de realizar la estadística, a cada una de las preguntas de la encuesta, se hace más factible realizar la propuesta metodológica de ejercicios físicos porque permitirá orientar, de la mejor manera, a cada uno de los estudiantes al momento de realizar una actividad donde sea beneficiado mediante su enseñanza - aprendizaje.
- Con el resultado de cada una de las preguntas realizadas se determina que los niños/as si tienen conocimientos sobre al tema de las habilidades motrices básicas que se está investigando y que existen diferentes maneras de interpretarlas, como también, muchos de ellos, piensan que educación física es solo para jugar fútbol y no se dan cuenta el beneficio que tiene esta área al momento en que ellos realizan una actividad dentro de una clase.
- Es por esta razón, que se realiza la propuesta metodológica de Ejercicios Físicos para que el niño tenga una forma diferente de ver y de trabajar en la clase de Educación Física y que el docente guía o encargado del curso deberá facilitar a los estudiantes para que ellos la realicen mediante las estrategias metodológicas que se encuentran determinados en el plan de clases.

9 RECOMENDACIÓN

- Los profesores de área deberían prepararse en el área de Educación Física con el propósito de brindarles la mayor orientación y estimulación mediante ejercicios o juegos recreativos, donde ellos puedan desarrollar sus habilidades motrices básicas y consolidarlas y evitar un déficit al momento de ejecutar un deporte.
- El docente debe variar las estrategias y evitar agotamiento físico en los niños.
- Los ejercicios físicos deben ser prescritos, de una manera óptima, para cada habilidad motriz básica y así de esta manera, contribuir en su mejora.

10 BIBLIOGRAFÍA

- BAÑUELOS, S. (2009). *Fases de las Habilidades Motrices Básicas*. Madrid: En C. Jimenez, & M. d. Física (Ed.).
- BATALLAS, & A, F. (2006). Las Habilidades abiertas y cerradas su utilidad en la enseñanza de los deportes. (págs. II(7), 44). D. G. Física,.
- DÍAZ LUCEA, J. (2009). *Clasificación de las Habilidades Motrices Básicas*. Madrid: En C. Jiménez, & M. d. Física (Ed.).
- GALLAHUE, D., & OZMUN, J. (2006). Las Habilidades Abiertas y cerradas de la enseñanza de los deportes. (págs. IV(7), 44). D. G. Física, Ed.
- GIANNUAZZI. (2003). *Manual Director de Actividad Física y Salud de la Republica*. Argentina: Manual Director de Actividad Física y Salud de la Republica.
- HEALTH, S. &. (2014). *Reflective Practice in the Sport and Exercise Sciences*. (Upse, Editor) Recuperado el 20 de 06 de 2014. Obtenido de <http://upse.ebib.com/patron/FullRecord.aspx?p=282390>
- López, V. (2013). *Las habilidades motrices básicas en Educación Primaria*.
- Navas Torres, M. (2010). *Habilidades motrices básicas*. España: Editorial INDE.
- PIVARNIK, J. (2013). *Orientaciones Generales para la prescripción de ejercicio* (Vols. (Primera ed., Vol. I)). (J. C. Bautista, Ed.) Bogotá, Colombia.
- RESTREPO & MALAGA, H. (2001). *Promoción de la salud: Como construir vida*. (d. B. Recuperado el 20 de 06 de 2014, Ed.) Obtenido de <http://upse.ebib.com/patron/FullRecord.aspx?p=282390>
- SANCHEZ BAÑUELOS, F. (1992). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. España: Gymnos, Editorial, S.L..
- SERRA.L, CAMBRA, S., SALTÓ, E., & RODRIGUEZ, F. (s.f.). *monografias.com*:. Obtenido de <http://www.monografia.com/trabajos92/ejercicio-anaerobico-y-sistema-energetico.shtml#ixzz2uCA2yrOL>
- TERCEDOR, D. &. (Junio de 2009). Condición física y salud. *Revista Internacional de Medicina Y ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 9(34) 18.
- TORRES LUQUE, G. (2015). *Enseñanza y aprendizaje de la Educación Física en Educación Infantil*. España: Ediciones Paraninfo, S.A.

11 ANEXOS

Preguntas realizadas a los niños/as de la Escuela de Educación Básica Federico González Suarez, Ciudad de Babahoyo, Provincia de Los Ríos.

Marca con una X, de acuerdo, a sus conocimientos, se le recuerda que su respuesta será como contribución para el desarrollo de la investigación.

1. ¿Cuándo realizas Educación Física tu profesor explica la actividad a realizar?

Sí..... No.....

2. ¿En tus clases de educación física te han hablado sobre las habilidades motrices básicas?

Si..... No.....

3. ¿En la clase de educación física el profesor utiliza material deportivo como balones aros, conos, para la clase?

Si..... No.....

4. ¿Te han enseñado la forma correcta de saltar?

Si..... No.....

5. ¿En tu clase de educación física te ha enseñado cómo realizar una carrera de velocidad?

Si..... No.....

EJERCICIOS FÍSICOS APLICADOS EN LA PROPUESTA
EJERCICIOS FÍSICOS PARA CALENTAMIENTO MOVIMIENTO
ARTICULAR



**ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA
FEDERICO GONZALEZ SUAREZ DE QUINTO CURSO**

PLAN DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN NIÑOS DE 7-8 AÑOS QUE ASISTEN A LA ESCUELA FEDERICO GONZÁLEZ SUAREZ.

Habilidad: **Caminar.**

Ejercicio 1. Caminar suave y rápido al frente acompañado de palmadas.

Objetivo: Mejorar la coordinación de brazos y piernas, mediante estímulos sonoros.

Desarrollo: Las promotoras guiarán el ejercicio, comenzando primero con las palmadas lentas y después más rápido, los niños ejecutarán el ejercicio disperso en el área, se tendrá en cuenta que se mantenga la postura correcta del cuerpo, este ejercicio mejora el sentido del ritmo, la postura, el equilibrio y la orientación, se realizará dos veces en la semana, se repetirán de 1 a 6 veces alternando.

Medios: Claves, panderetas.

Medios: Claves.

Ejercicio 2. Caminar en media punta de pie.

Objetivo: Mejorar el equilibrio y la postura mediante la disminución del apoyo plantar.

Desarrollo: Este ejercicio se realizará combinando con brazos laterales para que ayude al niño a mantener mejor el equilibrio ya que aquí se disminuye el área de apoyo. Los niños pueden organizarse en hileras, así como dispersos en el área, este ejercicio, mejora el equilibrio, la coordinación, así como la postura y la orientación espacial, se debe trabajar dos veces por semana y de 1 a 6 repeticiones.

Medios: Claves.

Medios: Cubos, pelotas, periódicos.

Habilidad: **Correr**

Ejercicio 1. Correr suave distancias de 10 hasta 20 metros.

Objetivo: Mejorar el equilibrio a través de carreras lentas.

Desarrollo: La promotora velará porque la carrera se haga en la parte anterior de los pies, para ello debe indicarle que se debe correr sin hacer ruido, además tratar de que el niño mantenga una postura correcta, debe reforzar el ritmo a través de las palmadas y se debe trabajar en parejas, tríos o pequeños grupos, de 4 a 6 repeticiones.

Medios: Silbatos.

Ejercicio 2. Correr rápido distancias de 10 hasta 20 metros con estímulo de palmadas.

Objetivo: Mejorar el equilibrio y la coordinación a través de carreras rápidas.

Desarrollo: El trabajo debe ser diferenciado ya que se debe tener en cuenta las características individuales de los niños, se debe trabajar en dúos y tríos, se harán de 4 a 6 repeticiones.

Medios: Silbato.

Habilidad: Saltar.

Ejercicio 1. Saltar con los 2 pies, al frente.

Objetivo: Mejorar la coordinación entre brazos y piernas a través de saltos con las dos piernas.

Desarrollo: El niño debe realizar los saltos sobre la parte anterior de los pies y las caídas con semiflexión de las piernas, inicialmente harán un salto al frente, paulatinamente aumentarán y ejecutarán dos o tres saltos continuos; para ello las promotoras pueden utilizar periódicos aros, trazar líneas en el piso y otros medios.

Lo mismo, pero desde diferentes direcciones, imitando el salto de la rana, el conejo, el canguro y la pelota.

La promotora orientará el tipo de salto que se ejecutará, donde los niños imitarán al animal indicado, puede auxiliarse de láminas. De esta forma se contribuye, a elevar el nivel de creatividad, coordinación orientación y diferenciación, se repetirán de 4 a 6 veces.

Medios: Cuerdas, aros

Ejercicio 2. Saltar con una pierna avanzando al frente.

Objetivo: Mejorar la coordinación y el equilibrio a través de saltos con una pierna

Desarrollo: Los niños realizarán el salto con un pie sobre una línea trazada en el piso, sobre periódicos u otros objetos, pueden ejecutar dos o tres saltos en parejas con una mano en el hombro del compañero y deben alternar el trabajo de pies en los saltos.

Los saltos contribuyen a mejorar en los niños todas las capacidades coordinativas, además eleva el nivel de creatividad cuando están imitando objetos o animales se harán de 4 a 6 veces.

Medios: Silbato.

Habilidad: **Lanzar**

Ejercicio 1. Lanzar la pelota con las dos manos al frente desde la altura de la cabeza.

Objetivo: Mejorar la coordinación de brazos mediante los lanzamientos.

Desarrollo: Debe realizarse desde la posición de paso, una mano sirve de mano impulsora y se pone por encima del hombro, la otra sostiene el balón en fase preparatoria, se realiza una pausa para que el niño vuelva a apuntar sobre el blanco, el objeto al que el niño debe lanzar la pelota, puede colocarse hasta una distancia de 2 metros. Después se pasa a realizar los lanzamientos con una mano se harán repeticiones, de 4 a 6 veces.

Medios: Pelotas.

Ejercicio 2. Lanzar la pelota con una mano al frente.

Objetivo: Mejorar la coordinación de brazos y piernas mediante el lanzamiento.

Desarrollo: Aquí la mano impulsora se colocará a la altura del hombro, se trabajará en parejas donde los niños se lancen unos a otros, a una distancia entre ellos de hasta dos

metros, el lanzamiento deben hacerlo con la mano derecha y con la izquierda se harán repeticiones, de 4 a 6 veces alternando el brazo.

Medios: Pelotas

Habilidad: **Trepar**

Ejercicio 1. Trepar sobre un objeto.

Objetivo: Mejorar la coordinación de brazos y piernas mediante la acción de trepar.

Desarrollo: Subir sobre objetos más altos, tales como vallas pequeñas y bancos y cruzar por encima de otro compañero cuando este se encuentre en cuadrupedia. Los ejercicios de trepar, mejoran la coordinación de los movimientos. Se repetirá de 4 a 6 veces.

Medios: Vallas y bancos.