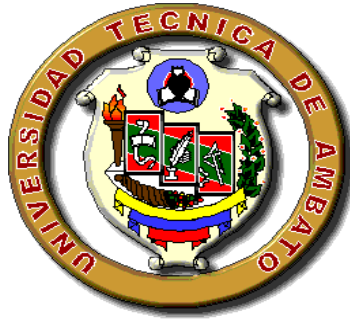


UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA:

“LOS JUEGOS PRE DEPORTIVOS EN EL DESARROLLO DE LA
MOTRICIDAD GRUESA DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD
EDUCATIVA JORGE ALVAREZ”

Trabajo de Investigación, previo a la obtención del Grado Académico de Magister
en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo

Autor: Licenciado Edgar Andrés Mata Cruz

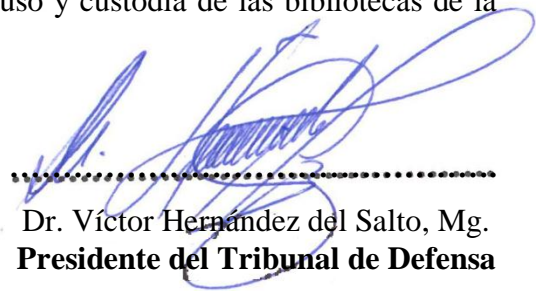
Directora: Doctora Carolina Elizabeth San Lucas Solórzano, Mg.

Ambato-Ecuador


2017

A la Unidad Académica de Titulación de la Facultad de Ciencias Humanas de la Educación.

El Tribunal Receptor del Trabajo de la Investigación presidido por el Doctor Víctor Hernández del Salto Magister, Presidente del Tribunal e integrado por los señores: Licenciada Mayra Isabel Barrera Gutiérrez Magister, Licenciado Luis Alfredo Jiménez Ruiz Magister y la Doctora Marina Zenaida Castro Solórzano Magister; designados por la Unidad Académica de Titulación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, para receptor el Trabajo de Investigación con el tema: “LOS JUEGOS PRE DEPORTIVOS EN EL DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD GRUESA DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA JORGE ALVAREZ”, elaborado y presentado por el señor Licenciado Edgar Andrés Mata Cruz, para optar por el Grado Académico de Magister en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo; una vez escuchada la defensa oral del Trabajo de Investigación, el Tribunal aprueba y remite el Trabajo para uso y custodia de las bibliotecas de la UTA.



.....
Dr. Víctor Hernández del Salto, Mg.
Presidente del Tribunal de Defensa



.....
Lcda. Mayra Isabel Barrera Gutiérrez, Mg.
Miembro del Tribunal



.....
Lcdo. Luis Alfredo Jiménez Ruiz, Mg.
Miembro del Tribunal




.....
Dra. Marina Zenaida Castro Solórzano, Mg.
Miembro del Tribunal

AUTORÍA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el Trabajo de Investigación presentado con el tema: **“LOS JUEGOS PRE DEPORTIVOS EN EL DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD GRUESA DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA JORGE ALVAREZ”**, le corresponden exclusivamente a: Licenciado Edgar Andrés Mata Cruz, Autor bajo la Dirección de la Doctora Carolina Elizabeth San Lucas Solórzano Magister, Director del trabajo de Investigación; y el patrimonio intelectual a la Universidad Técnica de Ambato.



Licenciado Edgar Andrés Mata Cruz.
c.c. 1803791399
AUTOR




Doctora Carolina Elizabeth San Lucas Solórzano, Mg.
c.c. 1802840981
DIRECTORA

DERECHOS DEL AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que el trabajo de Investigación, sirva como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos de mi trabajo, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este, dentro de las regularizaciones de la Universidad.



.....
Licenciado Edgar Andrés Mata Cruz
c.c. 1803791399

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

Portada	i
A la Unidad Académica de Titulación de la Facultad.....	ii
Autoría del Trabajo de Investigación.....	iii
Derechos de Autor.....	iv
Índice General.....	v
Índice de Tablas.....	x
Índice de Figuras.....	xi
Índice de Cuadros.....	xiii
Agradecimiento.....	xiv
Dedicatoria.....	xv
Resumen Ejecutivo.....	xvi
Executive Summary.....	xvii
Introducción.....	1

CAPÍTULO I EL PROBLEMA

1.1. Tema.....	3
1.2. Planteamiento del Problema.....	3
1.2.1. Contextualización.....	4
1.2.2. Árbol de problemas.....	9
1.2.3. Análisis Crítico.....	10
1.2.4. Prognosis.....	11
1.2.5. Formulación del Problema.....	11
1.2.6. Preguntas Directrices.....	11
1.2.7. Delimitación de la Investigación.....	12
1.2.7.1. Delimitación Espacial.....	12
1.2.7.2. Delimitación Temporal.....	12
1.3. Justificación.....	12
1.4. Objetivos.....	14
1.4.1. Objetivo General.....	14
1.4.2. Objetivos Específicos.....	14

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.	Antecedentes Investigativos.....	16
2.2.	Fundamentaciones.....	17
2.2.1.	Fundamentación Filosófica.....	17
2.2.2.	Fundamentación Legal.....	18
2.3.	Categorías Fundamentales.....	21
2.3.1.	Constelación de Ideas: Variable Independiente.....	22
2.3.2.	Constelación de ideas Variable Dependiente.....	23
2.3.3.	Fundamentación Teórica Variable Independiente.....	24
2.3.3.1.	Juegos predeportivos.....	24
2.3.3.1.1.	Ubicación como medio de enseñanza.....	24
2.3.3.1.2.	Iniciación deportiva.....	27
2.3.3.1.3.	Los juegos predeportivos como juegos modificados.....	28
2.3.3.1.4.	Progresión de la enseñanza de juegos pre deportivos	29
2.3.3.1.5.	Clasificación de los juegos pre deportivos.....	31
2.3.3.1.6.	Objetivos de los juegos predeportivos.....	32
2.3.3.1.7.	Consideraciones didácticas para la utilización de los juegos ...	34
2.3.3.1.8.	Planificación y Programación de la Educación Física.....	34
2.3.3.2.	El Juego.....	36
2.3.3.2.1.	El juego en la clase de Educación Física.....	38
2.3.3.2.2.	Juego motriz.....	39
2.3.3.3.	Educación Física.....	40
2.3.3.3.1.	La clase de Educación Física y la sesión de entrenamiento.....	43
2.3.3.4.	Cultura Física.....	44
2.3.4.	Fundamentación Teórica Variable Dependiente.....	46
2.3.4.1.	Biomecánica.....	46
2.3.4.2.	Capacidades físicas.....	48
2.3.4.3.	Clasificación de las capacidades físicas.....	49
2.3.4.3.1.	Capacidades condicionales.....	50
2.3.4.3.2.	Capacidades coordinativas.....	51

2.3.4.3.2.1. Capacidades coordinativas básicas.....	52
2.3.4.3.2.2. Capacidades coordinativas complejas.....	54
2.3.4.4. Interrelación de capacidades motrices.....	55
2.3.4.5. El Movimiento Humano.....	56
2.3.4.6. Motricidad.....	57
2.3.4.6.1. Motricidad fina.....	57
2.3.4.6.2. Motricidad gruesa.....	57
2.3.4.6.3. Habilidades Motrices.....	58
2.3.4.6.3.1. Habilidades motrices básicas.....	59
2.3.4.7. Desarrollo de las habilidades motrices gruesas.....	63
2.3.4.8. Elementos de la motricidad gruesa.....	66
2.3.4.9. Fases de aprendizaje según nivel de escolaridad.....	67
2.3.4.10. Las habilidades motrices en las edades 10-12 años.....	71
2.3.4.11. Aprendizaje motriz.....	73
2.3.4.12. Valoración de la condición motriz.....	76
2.4. Hipótesis.....	80
2.5. Señalamiento de las Variables.....	80
2.5.1. Variable Independiente.....	80
2.5.2. Variable Dependiente.....	80

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque de la Investigación.....	81
3.2. Modalidad Básica de la Investigación.....	81
3.3. Niveles o Tipos de Investigación.....	82
3.4. Población y Muestra.....	84
3.5. Operacionalización de Variables.....	86
3.6. Técnicas e Instrumentos.....	88
3.6.1. Plan de recolección de la Información.....	88
3.6.2. Plan de procesamiento de la Información.....	88

CAPÍTULO IV
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis e interpretación de resultados al inicio del proceso (Pre).....	90
4.1.1. Análisis e Interpretación de resultados del grupo experimental.....	90
4.1.2. Análisis e Interpretación de resultados del grupo control.....	95
4.1.3. Análisis comparativo entre los grupos experimental y control.....	99
4.1.4. Análisis de correlación entre los valores de las diferentes variables...	102
4.2. Análisis e interpretación de los resultados al final del proceso (Post)...	104
4.2.1. Análisis e interpretación de resultados del grupo experimental.....	104
4.2.2. Análisis e interpretación de resultados del grupo control.....	108
4.2.3. Análisis comparativo entre los grupos experimental y control.....	112
4.2.4. Análisis comparativo de los datos pre y post test grupo experimental.	113
4.2.5. Análisis comparativo de los datos pre y post test grupo control.....	115
4.2.6. Análisis de correlación entre los valores de las diferentes variables...	117
4.3. Comprobación de la hipótesis.....	119

CAPÍTULO V
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones.....	120
5.2 Recomendaciones.....	121

CAPÍTULO VI
PROPUESTA

6.1 Datos Informativos.....	122
6.2 Antecedentes de la Propuesta.....	122
6.3 Justificación.....	123
6.4. Objetivos.....	124
6.4.1. Objetivo General.....	124
6.4.2. Objetivos Específicos.....	124
6.5. Análisis de Factibilidad.....	125

6.6. Fundamentación.....	125
6.7. Modelo Operativo.....	127
6.7.1. Desarrollo de la Propuesta.....	128
6.8. Administración de la propuesta.....	155
6.9. Previsión de evaluación.....	156

MATERIALES DE REFERENCIA

Bibliografía.....	157
Anexos.....	167
Anexo 1. Prueba Test de equilibrio Flamenco.....	167
Anexo 2. Prueba Test de caminar sobre una barra de equilibrio.....	168
Anexo 3. Prueba Test de coordinación ocular.....	169
Anexo 4. Prueba test de slalom con balón.....	170
Anexo 5. Modelo Plan de clase aplicando juegos predeportivos.....	171
Anexo 6. Lista de estudiantes que integran el grupo experimental.....	174
Anexo 7. Lista de estudiantes que integran el grupo control.....	175
Anexo 8. Registro de administración de tests.....	176

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N ^ª 1: Población.....	85
Tabla N ^ª 2: Operacionalización de la Variable Independiente.....	86
Tabla N ^ª 3: Operacionalización de la Variable Dependiente.....	87
Tabla N ^ª 4: Valores iniciales grupo experimental.....	99
Tabla N ^ª 5: Valores iniciales grupo control.....	99
Tabla N ^ª 6: Valores iniciales grupo experimental vs. Control.....	100
Tabla N ^ª 7: Correlaciones iniciales grupo experimental.....	102
Tabla N ^ª 8: Correlaciones iniciales grupo control.....	103
Tabla N ^ª 9: Valores finales grupo experimental.....	112
Tabla N ^ª 10: Valores finales grupo control.....	112
Tabla N ^ª 11: Correlaciones finales grupo experimental.....	117
Tabla N ^ª 12: Correlaciones finales grupo control.....	118
Tabla N ^ª 13: Prueba de muestras relacionadas grupo experimental.....	118
Tabla N ^ª 14: Prueba de muestras relacionadas grupo control.....	119

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N ^a 1: Árbol de problemas.....	9
Figura N ^a 2: Categorías Fundamentales.....	21
Figura N ^a 3: Constelación de ideas de la Variable Independiente.....	22
Figura N ^a 4: Constelación de ideas de la Variable Dependiente.....	23
Figura N ^a 5: Progresión de la enseñanza de juegos predeportivos.....	31
Figura N ^a 6: Clase de Educación Física y Sesión de Entrenamiento.....	43
Figura N ^a 7: Niveles de desarrollo de habilidades motrices.....	64
Figura N ^a 8: Elementos de la Motricidad.....	67
Figura N ^a 9: Equipo para la prueba KTK.....	79
Figura N ^a 10: Técnica Test de equilibrio Flamenco exp. in.	90
Figura N ^a 11: Técnica Test de caminar sobre una barra de equilibrio exp. in	92
Figura N ^a 12: Técnica Test de coordinación ocular exp. in.	93
Figura N ^a 13: Técnica test de Slalom con balón exp. in.	94
Figura N ^a 14: Técnica Test de equilibrio Flamenco cont.in.....	95
Figura N ^a 15: Técnica Test de caminar sobre barra de equilibrio cont. in...	96
Figura N ^a 16: Técnica Test de coordinación ocular cont. in.....	97
Figura N ^a 17: Técnica test de slalom con balón cont. in.....	98
Figura N ^a 18: Distribución de los valores iniciales del equilibrio estático....	101
Figura N ^a 19: Distribución de los valores iniciales del equilibrio dinámico.	101
Figura N ^a 20: Distribución de valores iniciales de la coordinación ocular...	101
Figura N ^a 21 Distribución de valores iniciales coordinación dinámica....	102
Figura N ^a 22: Técnica Test de equilibrio Flamenco exp. fin.....	104
Figura N ^a 23: Técnica Test de caminar sobre barra de equilibrio exp. fin.	105
Figura N ^a 24: Técnica Test de coordinación ocular exp. fin.....	106
Figura N ^a 25: Técnica test de slalom con balón exp. fin.....	107
Figura N ^a 26: Técnica Test de equilibrio Flamenco cont. fin.....	108
Figura N ^a 27: Técnica Test de caminar sobre barra de equilibrio cont. fin...	109
Figura N ^a 28: Técnica Test de coordinación ocular cont. fin.....	110
Figura N ^a 29: Técnica test de slalom con balón cont. fin.....	111

Figura N ^a 30: Comparativa pre y post test del equilibrio estático exp.....	113
Figura N ^a 31: Comparativa pre y post test del equilibrio dinámico exp.....	113
Figura N ^a 32: Comparativa pre y post test de la coordinación ocular exp...	114
Figura N ^a 33: Comparativa pre y post test de la coordinación dinámica exp.	114
Figura N ^a 34: Comparativa pre y post test del equilibrio estático cont.....	115
Figura N ^a 35: Comparativa pre y post test del equilibrio dinámico cont....	115
Figura N ^a 36: Comparativa pre y post test de la coordinación ocular cont.....	116
Figura N ^a 37: Comparativa pre y post test de la coordinación dinámica cont	116

INDICE DE CUADROS

Cuadro N ^o 1 Definición de Biomecánica.....	46
Cuadro N ^o 2: Habilidad motriz perceptual.....	62
Cuadro N ^o 3: La actividad motriz en la etapa de Primaria.....	69
Cuadro N ^o 4: Indicadores de desarrollo infantil.....	73
Cuadro N ^o 5 Plan de recolección de la información.....	89
Cuadro N ^o 6: Modelo operativo de la propuesta.....	127

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica de Ambato
por su contribución a formar a
profesionales altamente capacitados.

A la Dra. Carolina Elizabeth San
Lucas Solórzano, Mg. por su aporte
científico al presente trabajo

A la Unidad Educativa Jorge Álvarez
por las facilidades brindadas para la
ejecución del presente Trabajo de
Investigación.

Licenciado Edgar Andrés Mata Cruz

DEDICATORIA

A mis padres quienes son los guías en mi vida con todo mi amor y respeto, a mi hijo el cual es mi fortaleza para seguir esforzándome día a día, a mi hermano que supo compartir amorosamente mis alegrías, a mis tías quienes supieron apoyarme en cada decisión de mi vida. Gracias por ser quienes siempre estuvieron a mi lado abnegadamente en este duro camino de mi vida.

Licenciado Edgar Andrés Mata Cruz.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA:

“LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS EN EL DESARROLLO DE LA
MOTRICIDAD GRUESA DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD
EDUCATIVA JORGE ALVAREZ”

AUTOR: Lcdo. Edgar Andrés Mata Cruz

DIRECTOR: Dra. Carolina Elizabeth San Lucas Solórzano, Mg.

FECHA: 16/02/2017.

RESUMEN EJECUTIVO

Los profesionales de la Educación Física han reconocido los beneficios que genera la actividad física regular en los ámbitos fisiológico, psicológico y social, siendo por lo tanto de suma importancia el fortalecer la práctica del ejercicio y el deporte, en sus manifestaciones recreativas, educativas o competitivas.

El presente trabajo de investigación, buscó desarrollar la habilidad motriz gruesa, mediante un programa de juegos predeportivos, considerando que el juego es un recurso de mucha utilidad en la enseñanza y que casi todo niño sueña con empezar a practicar algún deporte.

La aplicación de un programa de intervención, permitió valorar el mejoramiento de la capacidad motriz, mediante la comparación entre dos grupos: experimental y control, llegando a establecer conclusiones y recomendaciones significativas.

Desde esta perspectiva, la propuesta se fundamentó en una Guía de Juegos predeportivos para fortalecer la capacidad motriz de una manera recreativa y como un complemento a la clase estándar, de los estudiantes de séptimo año de la Unidad Educativa Jorge Álvarez

Descriptor: Habilidad motriz, Juegos predeportivos, Prueba motriz, Condición Física, Equilibrio, Coordinación, Estático, Dinámico.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

THEME:

“THE PRE-SPORT GAMES IN THE DEVELOPMENT OF THE GROSS
MOTRICITY OF THE STUDENTS OF THE EDUCATIVE UNITY JORGE
ALVAREZ”

AUTHOR: Lcdo. Edgar Andrés Mata Cruz

DIRECTED BY: Dra. Carolina Elizabeth San Lucas Solórzano, Mg

DATE: 16/02/2017

EXECUTIVE SUMMARY

Professionals of Physical Education have recognized the benefits that regular physical activity generates on the physiological, psychological and social fields, being therefore of great importance the strengthening of the practice of exercising and sport, in its recreational, educative or competitive expressions.

This research work was aimed to develop the gross motricity skill, through a program of presport games, considering that the game is a resource of a great usefulness in teaching and that almost every child dreams to start practicing some sport.

The implementation of a program of intervention, allowed valuing the improvement of the motor capacity, through the comparison among two groups: experimental and control, being able to stablish meaningful conclusions and recommendations.

From this perspective, the proposal was based on a Guide of Presport Games to strengthen the motor capacity on a creative way and as a complement to the standard class of the students of seventh year of the Jorge Alvarez Educational Unit.

Keywords: Motor skill, Pre-sport games, Motor test, Physical condition, Equilibrium, Coordination, Static, Dynamic.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación que tiene su fundamento en la incidencia de los juegos predeportivos sobre la motricidad gruesa de los estudiantes de séptimo año, se centra en la proposición de que se puede optimizar el desarrollo de las habilidades motrices, mediante la aplicación de diferentes recursos entre los cuales el juego, que es una de las actividades más naturales y un procedimiento que motiva a quienes lo practican, puede adaptarse como una herramienta efectiva para este propósito, más aún, en el caso de los predeportivos, que también constituyen el primer escalón en la iniciación deportiva.

El tema planteado es: **“LOS JUEGOS PRE DEPORTIVOS EN EL DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD GRUESA DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA JORGE ALVAREZ”**, el cual indaga sobre la posibilidad de mejorar la condición motriz de una población escolar determinada.

Capítulo I: contiene el Planteamiento del Problema, que enfoca la necesidad de proveer oportunidades para desarrollar la capacidad para controlar determinados movimientos que inciden en el desempeño atlético-deportivo de la población estudiantil, objeto del presente estudio, se enmarca la Contextualización Macro, Meso y Micro, el Árbol de Problemas, el Análisis Crítico, se justifica la importancia de la investigación, así como presenta los objetivos generales y específicos.

Capítulo II: en lo referente al Marco Teórico que comprende a los antecedentes de la investigación, la conceptualización específica de la terminología sobre juegos predeportivos y motricidad gruesa. Contiene la Red de Inclusiones, la Constelación de Ideas de cada Variable y la Formulación de la Hipótesis.

Capítulo III: abarca al Marco Metodológico, los niveles de investigación, señala la población, la Operacionalización de las variables, las técnicas e instrumentos de investigación, el plan de recolección de la información, la validez y confiabilidad el plan de procesamientos de la información y el análisis e interpretación de los resultados.

Capítulo IV: analiza y discute los resultados, mediante tablas y gráficos extraídos principalmente de la aplicación de tests de valoración de las variables equilibrio y coordinación, basados en un análisis descriptivo y comparativo en las etapas Pretest y Posttest, con el fin comprobar si ha habido un mejoramiento de la motricidad gruesa general como efecto del programa aplicado.

Capítulo V: se refiere a las Conclusiones a las que se ha llegado en el trabajo de indagación de campo, y a la vez, se plantean las Recomendaciones pertinentes.

Capítulo VI: En este capítulo se sugiere una Propuesta Metodológica como estrategia de solución frente al problema de limitado desarrollo de las habilidades motrices. Finalmente se concluye con el material de referencia, el mismo que incluye la bibliografía y los anexos.

Propuesta: contiene la fundamentación, el modelo operativo y la evaluación de un programa de juegos predeportivos diseñados con todos los elementos para facilitar su aplicación y con sugerencia de variaciones de los mismos para evitar la monotonía.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Tema:

Los juegos pre deportivos en el desarrollo de la motricidad gruesa de los estudiantes de Educación General Básica de la Unidad Educativa Jorge Álvarez.

1.2. Planteamiento del Problema

En muchos establecimientos del país se nota un gran déficit en lo relacionado con el mejoramiento de las habilidades motrices de los estudiantes, lo cual se ve reflejado en la limitada capacidad para controlar determinados movimientos que inciden en su desempeño atlético-deportivo.

Es por este motivo que los maestros de Educación Física deben estimular y dirigir continuamente la práctica de actividades físicas entretenidas, más aún dentro de las edades comprendidas entre 10 a 12 años, en la que se encuentran la mayoría de estudiantes de séptimos años, segmento que cuenta con un considerable número que no han alcanzado niveles de desarrollo motriz óptimo, debido entre otros factores a una carencia de oportunidades amplias para la realización de tales actividades.

El problema se centra en la ciudad de Píllaro, específicamente en la Unidad Educativa Jorge Álvarez, enfocado en los alumnos de Educación General Básica, sección media, donde igualmente se puede observar que existe una necesidad de estimular el área motriz gruesa, notándose además que muchos niños y jóvenes han tenido dificultad para desarrollar sus capacidades físicas, posiblemente debido a que no ha existido una adecuada activación del área motriz desde las primeras etapas escolares.

Se ha decidido estudiar este problema utilizando pruebas que permitan evaluar algunas destrezas que evidencien un desarrollo de la motricidad gruesa, tales como: equilibrios estático y dinámico y coordinaciones ocular y dinámica general, con un grupo de muestra y otro de control, al inicio y finalización del periodo de aplicación de juegos pre deportivos, adaptados o modificados, según el propósito, intereses y aptitudes del grupo.

Por otro lado, a pesar de que se reconoce que una de las vías de mayor utilidad en la enseñanza, es el juego, falta en el mencionado plantel una oferta de clases de Educación Física que lo incorpore en cada periodo, como complemento al programa oficial.

También hay que mencionar que siendo la aplicación de técnicas deportivas una de las áreas de interés para las edades de 8 a 12 años, se recomienda al profesor poner su empeño en dotarlas de aquellas sub áreas que permitan el enriquecimiento de la práctica del bloque motor. Si bien, la Educación Física de base, como elemento de soporte de las técnicas deportivas, no trabaja el deporte en sí, debe desarrollar el correspondiente bloque motor de las planificaciones, con actividades de recuperación para niños con desarrollo lento o con limitaciones físicas, como podría ser el tamaño de sus extremidades superiores o inferiores.

Es por estas razones que, en opinión del autor, es tema de importancia investigar si los juegos pre deportivos, que son reconocidos como un excelente medio de trabajo con niños y adolescentes, al ser aplicados con una clara intencionalidad didáctica, inciden de manera manifiesta en el progreso de las habilidades motrices gruesas.

1.2.1. Contextualización

En una sociedad en la que nos planteamos como problema ligado a la salud, el excesivo sedentarismo de nuestros niños y jóvenes, debemos reconocer que resulta absolutamente necesario que, en los diferentes espacios de desarrollo, se

respete la necesidad de movimiento con el fin de consolidar hábitos de actividad física.

Por otro lado, actualmente es ampliamente reconocido que la Educación Física ocupa un lugar importante en la configuración de una educación de calidad y también que: “clases apropiadas y actividades físicas variadas, pueden no solo enriquecer la vida de los estudiantes, sino también contribuir a su desarrollo físico, social y cognitivo” (Madrona, Contreras, & Gómez, 2008, pág. 7)

En **Latinoamérica** se ha hecho evidente un interés por analizar las estrategias que utilizan los docentes de Educación Física para incorporar el juego en el desarrollo de habilidades motrices, como lo demuestran Chávez y Valecillos (2013), al desarrollar un estudio diagnóstico sobre la aplicación del juego en la Educación Física en Venezuela, donde se puede constatar que a pesar de que todos los profesores entrevistados coinciden en otorgar especial importancia a los juegos dentro de las clases; en las observaciones, se evidencia que no se los incorporó con todas sus potencialidades en las actividades pedagógicas, especialmente aquellos que pudieran favorecer el desarrollo de las habilidades motrices.

Los juegos pre deportivos también se han investigado para valorar su impacto en las clases de Educación Física, como el caso de un estudio desarrollado por Arias & Sánchez (2012), con estudiantes de séptimo año, en la provincia de Camagüey, en Cuba, obteniéndose como resultado una elevación de la motivación para las clases, luego de aplicar un programa de juegos, con una aceptación promedio que se elevó de un 15% a un 45% aproximadamente.

Se podría afirmar que los juegos pre deportivos, que incluyen: situación de juego competencia, práctica de los fundamentos y sensibilización de los materiales y equipo utilizado, son de interés para los niños y jóvenes, en el mundo globalizado actual en el cual es importante la interrelación social mediante el deporte., constituyéndose en una valiosa herramienta pedagógica para la enseñanza en general y para el mejoramiento de la condición física y motriz, en particular.

Al respecto, la mayoría de investigaciones sobre los procesos de mejoramiento de las destrezas motoras gruesas revisadas, se han llevado a cabo con niños de las primeras etapas escolares, con quienes probablemente se observen mejoras más notorias en varias de ellas, que trabajando con jóvenes de los primeros años de instrucción secundaria.

En **nuestro país**, los juegos pre deportivos son utilizados en la mayoría de establecimientos, principalmente en vez de una clase estándar, pero en ocasiones sin la planificación adecuada en base a objetivos determinados, pues si bien, su función principal es el aprendizaje de algún deporte; también es útil medir su rol en el mejoramiento de la motricidad, dimensión importante dentro del campo de la Cultura Física y que también influye en otras como: la afectiva, social e incluso cognitiva.

Los juegos constan en las planificaciones curriculares oficiales, dentro del bloque respectivo de “juegos”, encontrándose clasificados principalmente en pequeños y grandes (que equivaldrían a los pre deportivos con variaciones y modificaciones), según su complejidad, asignándolos a estos últimos, aproximadamente unos 12 periodos de clase en séptimos años, durante el año lectivo, distribuidos en las diferentes unidades, según la Planificación Curricular del Área de Cultura Física presentada por el Ministerio del Deporte en el año 2008.

Posteriormente, en el documento de Actualización y Fortalecimiento Curricular, expedido en el año 2012, en la planificación por bloques curriculares de los sextos y séptimos años de Educación General Básica, se considera que los juegos pequeños son difusos y que gozan de una organización informal, es decir que el espacio no tiene precisión para su ejecución.

Además, se menciona que la mayoría de los juegos pequeños tienen como base la comparación directa y un carácter competitivo que estimula el desarrollo de habilidades y capacidades, ofreciendo una gran variedad de movimientos y permitiendo acciones motoras libres y decisiones independientes.

Por otra parte, en la misma reforma, se menciona que los juegos grandes incluyen los de ida y vuelta y aquellos para alcanzar goles o tantos (con las manos, pies y objetos); los juegos/deportes nacionales (como el ecuavoley y la pelota nacional); y, los juegos de ganar territorio. Se enfatiza en la conveniencia de combinar los juegos y los ejercicios para llegar a un desarrollo del juego que satisfaga los intereses de los estudiantes y que permita cumplir los objetivos del docente.

En esta reforma curricular, se da al profesor más libertad para planificar la enseñanza de los diferentes temas en cuanto a distribución por periodos de clase.

En la actual Reforma Curricular de 2016, se asigna una carga horaria de 5 horas semanales a toda la Escuela General Básica y en la sección media, se suma el bloque llamado “prácticas deportivas” a los bloques: “prácticas lúdicas: el juego y el jugar”; “prácticas gimnásticas” y “prácticas corporales expresivo-comunicativas”, en razón de la participación que tienen los estudiantes en estas prácticas, fuera del ámbito escolar y las experiencias motrices, afectivas e intelectuales, que han vivido y que son valiosas para las diferentes propuestas de enseñanza del bloque.

En el documento se menciona que otra razón para esta inclusión es que el trabajo con este bloque se puede hacer de manera integral con el de prácticas lúdicas, posibilitando al docente una mayor gama de saberes para planificar en sus prácticas

El presente estudio va a ejecutarse en el establecimiento **Unidad Educativa Jorge Álvarez** de la ciudad de Píllaro, de la provincia de Tungurahua con los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica, donde se aprecia que hay una eficiente labor de sus docentes, pero también que hay la necesidad de reforzar su trabajo mediante la planificación de la aplicación de los juegos predeportivos para que sean atractivos y eficaces en el desarrollo de la destreza motora gruesa.

En algunos estudiantes, se evidencian rasgos de descoordinación motriz al correr,

saltar, lanzar, recibir y mantener el equilibrio, lo que puede ser fruto de una falta de entrenamiento en los primeros años de escolaridad y que puede ir de la mano de un sedentarismo y abuso de los juegos tecnológicos, lo que no facilita una mejora de su condición física y motriz y que también afecta a su integración social.

Aquí es oportuno hacer referencia a Goda & Braña (2003), exponiendo que una creencia equivocada común, es que los niños aprenden solo naturalmente como correr, lanzar y atrapar con competencia y proponiendo, que: “al igual que lo que sucede con muchas otras habilidades, los niños deben aprender y practicar las habilidades motrices hasta que puedan participar con capacidad en una variedad de juegos y deportes” (citados por Goodway & Robinson, 2006, p.2).

En esta institución se dispone de una amplia infraestructura con canchas de fútbol, básquetbol, aparatos y una piscina, lo que facilita la realización de prácticas recreativas y deportivas, contándose con una planta docente comprometida con el quehacer educativo en general y del desarrollo de la capacidad física de los estudiantes, en particular.

1.2.2. Árbol de Problemas

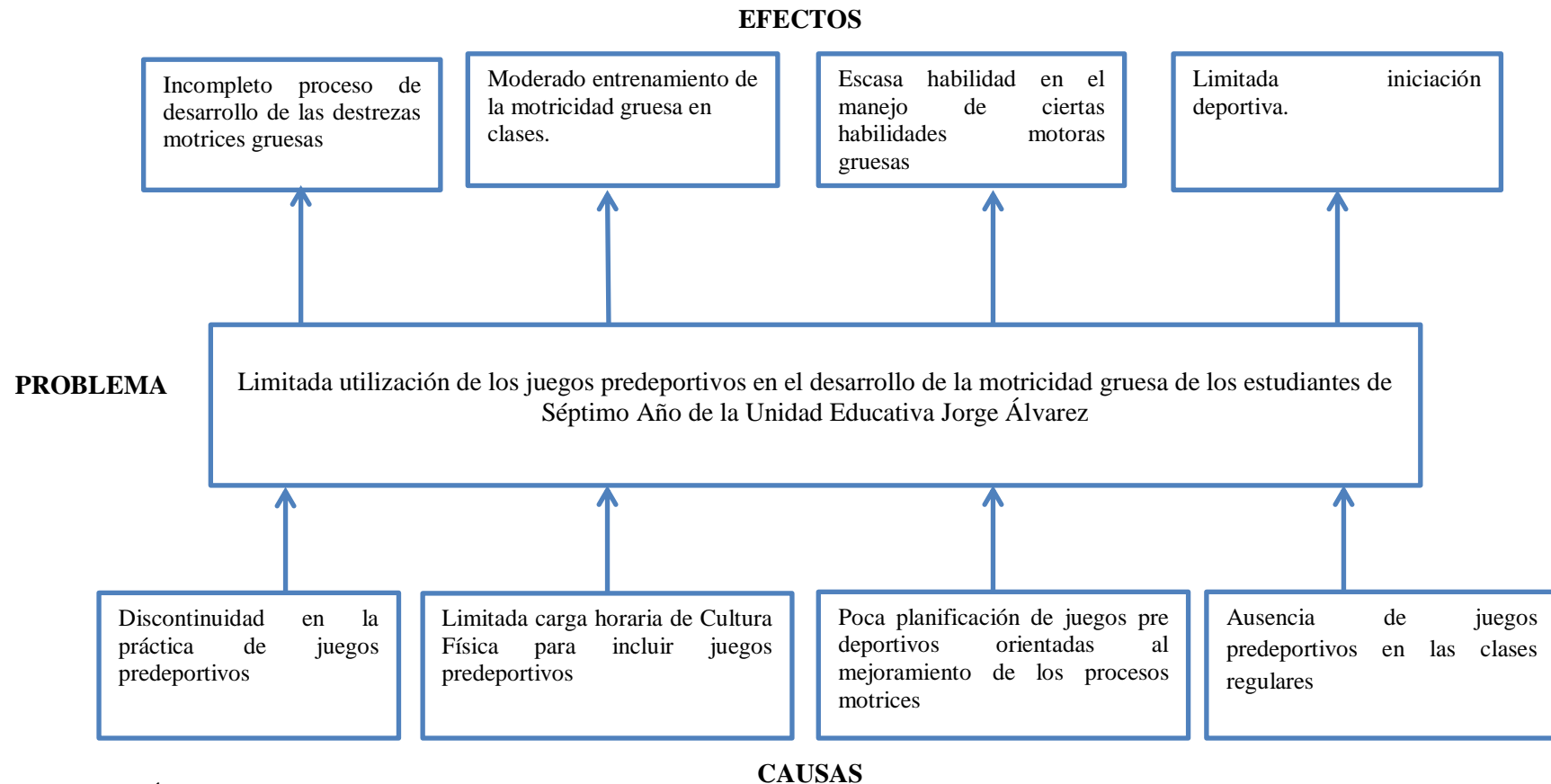


FIGURA N° 1: Árbol de Problemas
FUENTE: Investigador
ELABORADO POR: Lic. Edgar Mata

1.2.3. Análisis Crítico

En la actualidad, la discontinuidad en la práctica de juegos predeportivos, implica una menor capacidad de ejecución de los diferentes movimientos coordinados de músculos y articulaciones, debido a la insuficiente oportunidad para lograr aprendizajes motrices nuevos y su aplicación como soluciones válidas en las diferentes situaciones que se dan durante el desarrollo de tales juegos, en los estudiantes de la Unidad Educativa Jorge Álvarez.

Debido a la limitada inclusión de juegos predeportivos de manera organizada y sistemática en las clases de Educación Física, se pueden evidenciar deficiencias motrices en la práctica de actividades físicas, incluyendo las deportivas, debido a un incompleto entrenamiento de las habilidades motrices gruesas, que son fundamentales para que el niño o joven se desenvuelva con solvencia y disfrute el trabajo físico, y vaya superando temores y adquiriendo seguridad en sus habilidades.

En el plantel se evidencia poca planificación de juegos predeportivos para aplicarlos como recurso en la enseñanza de los procesos motrices, improvisación que puede conducir a una ejecución de ejercicios y movimientos motrices rutinaria y poco motivadora para el mejoramiento de la capacidad motriz general del estudiante, al no plantearse actividades organizadas gradualmente en forma de juegos, donde se puedan poner en práctica una amplia gama de movimientos orientados a producir un cambio en su conducta motriz.

Se demuestra una ausencia de juegos predeportivos en las clases regulares, lo que redundaría en un limitado desarrollo de las habilidades motrices y un retraso en la iniciación deportiva que constituye la primera fase del proceso de enseñanza-aprendizaje de un deporte, etapa en la cual es fundamental la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica del mismo y que incluye la habilidad para pasar del dominio de las habilidades genéricas a

las deportivas específicas más sencillas.

1.2.4. Prognosis

De continuar la limitada aplicación de juegos predeportivos encaminados al desarrollo de la motricidad gruesa o su ejecución de manera improvisada o monótona, se estaría desaprovechando el uso de una herramienta didáctica valiosa y se mantendría un menor desarrollo de las capacidades físico – motrices de los estudiantes, el cual podría optimizarse con las actividades y el interés que genera la práctica de un juego motriz en general y deportivo en particular.

Además, la escasa utilización de los juegos predeportivos no ayuda a preparar jugadores que dominen las habilidades motrices y practiquen diferentes ramas del deporte con técnica y habilidad, que es una finalidad que se pretende con los contenidos de la Educación Física en los diferentes niveles de escolaridad, mediante una optimización de las habilidades motrices específicas y de la condición física general,

1.2.5. Formulación del Problema

¿Cómo incide los juegos pre deportivos en el desarrollo de la motricidad gruesa los juegos pre deportivos de los estudiantes de Educación General Básica sección media de la Unidad Educativa Jorge Álvarez?

1.2.6. Preguntas Directrices

1. ¿Qué fundamentos teóricos sustentan el desarrollo de las habilidades motrices gruesas?
2. ¿Qué fundamentos teóricos poseen los juegos predeportivos?

3. ¿Qué correspondencia hay entre los juegos predeportivos y la motricidad gruesa?
4. ¿Qué alternativas se pueden dar al problema planteado?

1.2.7. Delimitación del Objeto de Investigación

1.2.7.1. Delimitación Espacial: Esta investigación se desarrollará con dos paralelos, uno de muestra y otro de control de los estudiantes de Educación General Básica, sección media de la Unidad Educativa Jorge Álvarez

1.2.7.2. Delimitación Temporal: Este estudio se realizará durante el periodo comprendido entre julio de 2016 y febrero de 2017.

1.3 Justificación

El presente trabajo de investigación tiene por objeto abordar el problema: “La limitada utilización de los juegos predeportivos en el desarrollo de la motricidad gruesa de los estudiantes de la Unidad Educativa Jorge Álvarez, de la ciudad de Pillaro, pretendiendo dar pautas que permitan al docente lograr los objetivos propuestos en el ámbito del desarrollo motriz e integral.

El **interés** por investigar está centrado en la aplicación de actividades que motiven a los estudiantes, una de las cuales es el juego predeportivo, que brinda interacción, exigencia, espíritu competitivo y diversión y que a la vez facilita el entrenamiento de las habilidades y destrezas motrices, con una participación armónica y activa.

También, el estudio y evaluación de las conductas motrices, “se ha plasmado en la elaboración de una gran cantidad de instrumentos encaminados a medir el nivel de desarrollo motor de escolares de diferentes edades”. (Payne & Isaacs 1991, citados por Rosa, Rodríguez & Márquez, 1996, pág. 130).

El presente estudio resalta la **importancia** del conocimiento de los principios y de la aplicación de estrategias didácticas, como el juego, que impulsen el desarrollo de habilidades o técnicas previas a la práctica deportiva y que se orienten al mejoramiento de la motricidad gruesa, lo que implica también adaptación a factores sociales y formas de agrupamiento, elementos indispensables para un equilibrio físico social y afectivo.

Es tema de actualidad intervenir positivamente en el desarrollo de la motricidad de los escolares, durante el periodo de transición que puede ir, según Cratty (1986): “desde la adquisición las habilidades motrices fundamentales refinadas hasta el inicio y posterior establecimiento de los primeros juegos y habilidades deportivas”.

El desempeño motriz grueso incide de una manera positiva en el desarrollo físico general de los estudiantes y es tema presente el poder establecer mediante que técnicas y estrategias se pueden potenciar las habilidades y destrezas físicas y motrices.

Esta investigación es **novedosa** pues permite analizar las diferentes causas que influyen en el proceso de enseñanza aprendizaje en el campo de la Educación Física, determinando el efecto de los juegos pre deportivos en el desarrollo de habilidades motrices, y su incidencia en el accionar de los movimientos que los estudiantes ejecutan en las diferentes actividades en clases, y que se extienden a la vida cotidiana.

Es primordial proveer oportunidades para el movimiento y también facilitar la instrucción adecuada para que los estudiantes capten la información conveniente y necesaria para ejecutar los movimientos y desplazamientos con solvencia y precisión.

Los **beneficiarios** pueden ser todos los estudiantes participantes, pero especialmente aquellos con dificultades y problemas evolutivos de

coordinación motriz, mediante la formulación por parte de los docentes, de procedimientos de intervención, que en la opinión de Ruiz, Mata & Moreno (2007), pueden ser: “propuestas y metodologías, unas fundamentadas en la necesidad de fortalecer los componentes procesuales del comportamiento motriz y otras centradas en desarrollar las habilidades específicas necesarias para desenvolverse de forma más competente”.

Por otra parte, el docente puede consolidar su solvencia profesional al adquirir mayores elementos de juicio para vincular a la asignatura de Educación Física en el desarrollo físico, psíquico motriz y curricular de los estudiantes

Se espera que la ejecución de la presente propuesta favorezca a los estudiantes y docentes de la Unidad Educativa Jorge Álvarez, logrando incentivar, a los primeros a desarrollar sus capacidades físicas en todos los ámbitos, y a los segundos, a involucrarse y a aplicar estrategias de clase atractivas que mejoren su desempeño profesional.

1.4 Objetivos

1.4.1. Objetivo General

Investigar cómo los juegos predeportivos inciden en el desarrollo de la motricidad gruesa de los estudiantes de Educación General Básica, sección media de la Unidad Educativa Jorge Álvarez.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Determinar los fundamentos teóricos que sustentan el desarrollo de las habilidades motrices gruesas.
- Argumentar el fundamento técnico de los juegos predeportivos.

- Analizar la correspondencia entre los juegos predeportivos y la motricidad gruesa.
- Estructurar alternativas que aporten a la solución o mejoramiento de la problemática planteada en torno a los juegos predeportivos y la motricidad gruesa.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Investigativos

A nivel internacional, Pumar, Navarro & Basanta (2015), aplicaron un programa de actividad física, mediante juegos pre deportivos, a 54 estudiantes de edades entre 9 y 12 años, en una escuela primaria de Galicia, España, el cual se ejecutó durante los recreos, con una duración de 30 minutos, durante tres días a la semana, concluido el cual se produjo mejoras en el índice de masa corporal (ICM) y en la condición física, lo que se demostró mediante instrumentos test iniciales y finales de los 500 metros (resistencia); test de lanzamiento de balón medicinal (fuerza tren superior); test del salto horizontal (fuerza tren inferior) y test de los 50 metros (velocidad); test de flexión profunda de tronco (flexibilidad).

En los actuales momentos, se están desarrollando una serie de investigaciones con el fin de comprobar la utilidad del empleo de los juegos predeportivos dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje de habilidades motrices y su vinculación con el desarrollo de las capacidades físicas, tal como la propuesta por el profesor Caballal (2013), de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte de la Facultad de Caraguey, Cuba, quien llevó a cabo un trabajo con juegos predeportivos y demostró que hubo una gran mejora en la rapidez, trabajando con una muestra de 75 estudiantes del tercer grado (8 y 9 años), pasando del 16% del total de la muestra que alcanzaron el nivel I (óptimo), al 80% que lograron este nivel al final de la investigación.

A nivel local, en la Universidad Técnica de Ambato se ha realizado un trabajo sobre los juegos lúdicos en el desarrollo de la motricidad gruesa de los estudiantes

de primero de bachillerato, de la Unidad Educativa “Guayaquil”, donde se propone alternativas de solución para mejorar actitudes, destrezas y hábitos que permitan mejorar las condiciones de vida y de salud, así como disfrutar y valorar las posibilidades del movimiento como medio de enriquecimiento, disfrute personal y de relación con los demás.

2.2. Fundamentaciones

2.2.1. Fundamentación Filosófica

El autor considera que la aplicación de la teoría humanista, sería de mucha estima y ayudaría a solucionar muchos problemas actuales en nuestras aulas de clase, asunto que muchas veces se pasa por alto, suponiendo que la preocupación por la persona no es de incumbencia del docente; sin embargo, si nos centrásemos un poco más en ello, tendríamos niños y jóvenes más felices que sueñen y tengan optimismo por lograr sus metas.

La corriente psicopedagógica humanista, ha defendido que: “desde hace algunas décadas, las manifestaciones afectivas de los docentes con sus estudiantes, constituyen los pilares fundamentales de una enseñanza significativa que influya en su psiquismo” (Carranco, 2005, citado por Villarroel, 2007)

En la Reforma Curricular Educación de Física (2016), se señala que mientras algunas perspectivas de la Educación Física, separan al ser humano entre cuerpo y mente, como dos partes de un todo, que no depende de su circunstancia existencial, sino de su carga genética, “otras lo comprenden como un ser biológico, psicológico, social, espiritual (multidimensional e indisoluble), fuertemente ligado a sus circunstancias” (pág. 45)

La teoría humanista al contrario de la conductista, mecanicista, nos impulsa a ver el interior de nuestros niños y jóvenes, y no únicamente su exterior, semejándolos a una máquina. Invita al docente a explorar las potencialidades y talentos de sus

estudiantes, que los hagan ver como personas importantes, capaces de lograr lo que se proponen.

Este proyecto se sustenta dentro del paradigma crítico propositivo, como una alternativa para la presente investigación, la cual tiene como base el cambio del esquema educativo. Señalamos que es crítico porque cuestiona la situación actual, la realidad de las medidas educativas en el proceso de enseñanza-aprendizaje y que es propositivo porque no se detiene en la observación de los fenómenos, sino que busca y plantea alternativas de solución social al problema investigado, utilizando el predeporte como herramienta.

El desarrollo de la investigación bajo el problema: “Limitada utilización de los juegos pre deportivos, en el desarrollo de la motricidad gruesa de los estudiantes de la Unidad Educativa Jorge Álvarez”, requiere de un análisis crítico-propositivo, basado en los referentes cuantitativo, cualitativo metodológico y axiológico.

El presente trabajo entra en el marco del método cuantitativo-cualitativo porque se cuantifica la información para la obtención de los resultados y porque se describen procesos no cuantificables relacionados con el desarrollo integral de los estudiantes, cuya ejecución se espera dé como resultado, estudiantes con habilidades motrices gruesas desarrolladas, que les permita desenvolverse de manera eficiente en sus actividades físicas diarias y en el campo atlético - deportivo.

En la revisión bibliográfica, así como también en el internet, se encuentran valiosos aportes para el desarrollo del presente estudio de investigación.

2.2.2. Fundamentación Legal

El presente proyecto se respalda entre otros documentos por:

La Constitución de la República del Ecuador

La Ley de Educación

La Ley del Deporte, Educación Física y Recreación con su correspondiente

Reglamentación.

El Plan Nacional del Buen Vivir.

CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR

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

Art. 39.- “El Estado garantizará los derechos de las jóvenes y los jóvenes, y **promoverá** su efectivo ejercicio a través de políticas y programas, instituciones y recursos que aseguren y mantengan de modo permanente su participación e inclusión en todos los ámbitos, en particular en los espacios del poder público”.

LEY DE EDUCACIÓN NACIONAL

Art. 11.- Los fines y objetivos de la política educativa nacional son:

- a) “Asegurar una educación de calidad con igualdad de oportunidades y posibilidades, sin desequilibrios regionales ni inequidades sociales”.
- b) “Garantizar una educación integral que desarrolle todas las dimensiones de la persona y habilite tanto para el desempeño social y laboral, como para el acceso a estudios superiores”.

e) Garantizar la inclusión educativa a través de políticas universales y de estrategias pedagógicas y de asignación de recursos que otorguen prioridad a los sectores más desfavorecidos de la sociedad”.

LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN

Art. 3.-De la práctica del deporte, educación física y recreación

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

Art. 11.- De la práctica del deporte, educación física y recreación

“Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley”.

PLAN NACIONAL DE BUEN VIVIR

Objetivo 3 de la política 3.7

“Mejorar la calidad de vida en la población” y “Fomentar el tiempo dedicado al ocio activo y el uso del tiempo libre en actividades físicas, deportivas y otras que contribuyan a mejorar las condiciones físicas, sociales e intelectuales de la población”.

2.3. Categorías Fundamentales

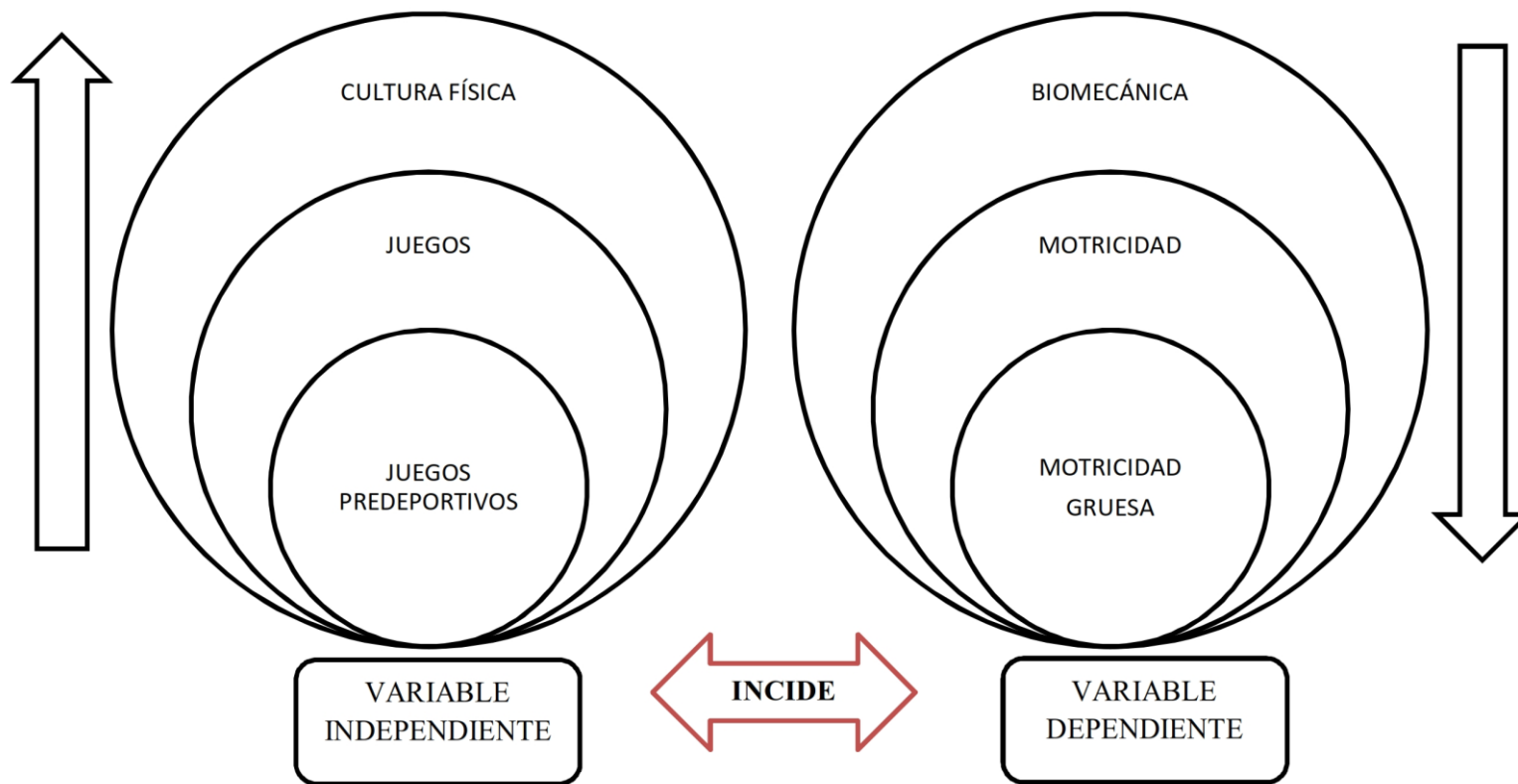


FIGURA N° 2: Categorías Fundamentales

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Edgar Mata

2.3.1. Constelación de Ideas: Variable Independiente

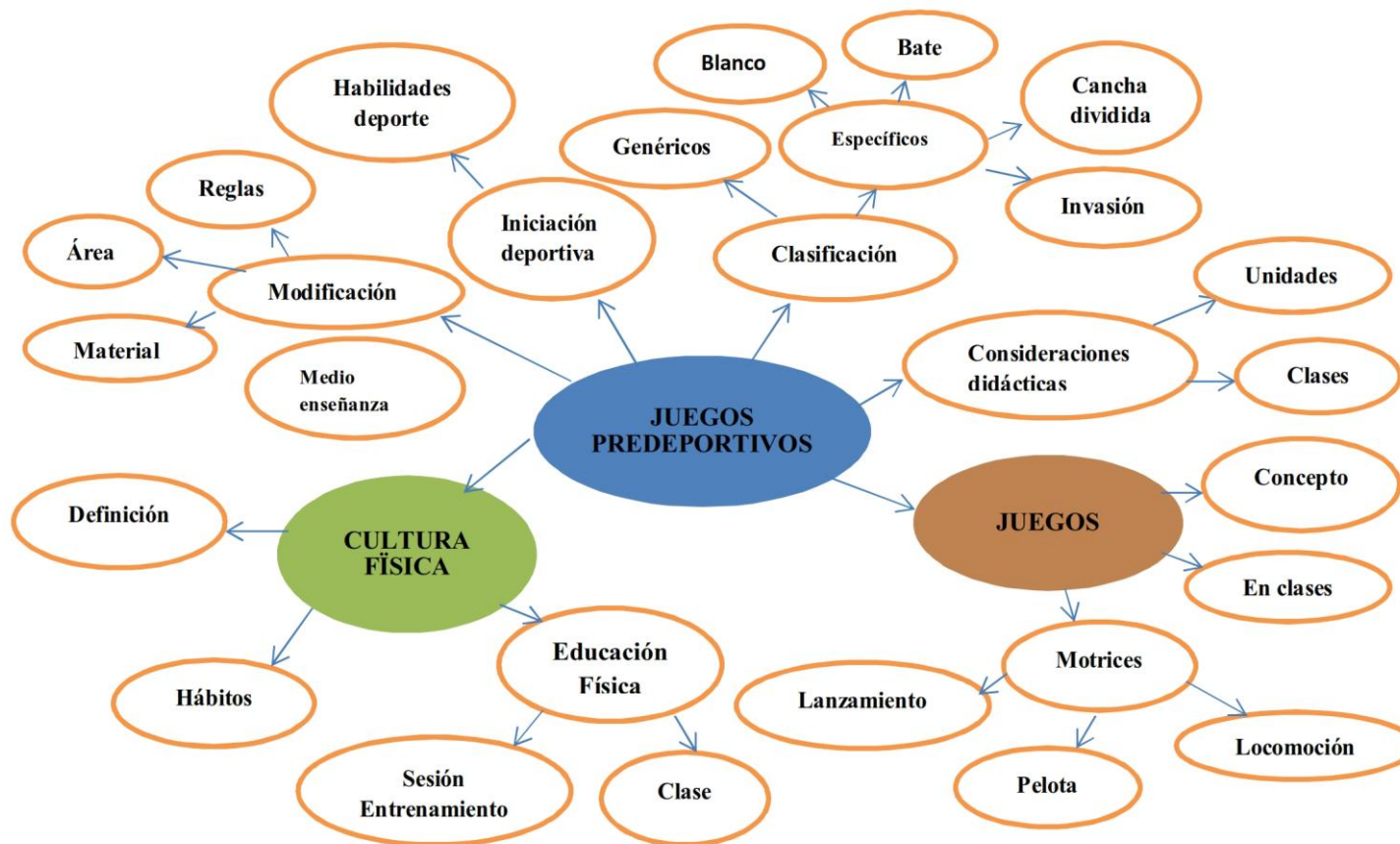


FIGURA N° 3: Constelación de Ideas V.I.
FUENTE: Investigador
ELABORADO POR: Edgar Mata

2.3.2. Constelación de Ideas: Variable Dependiente

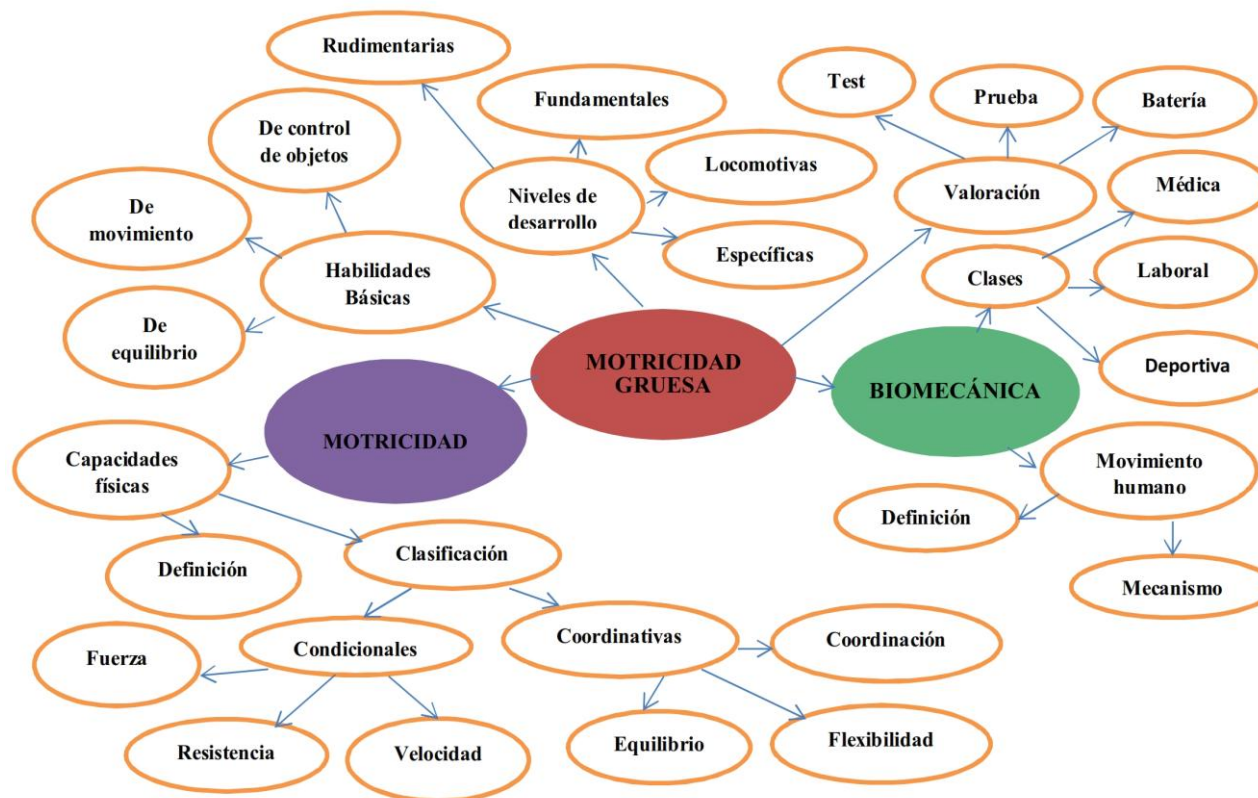


FIGURA N° 4: Constelación de Ideas V.D.
 FUENTE: Investigador
 ELABORADO POR: Lic. Edgar Mata

2.3.3. Fundamentación Teórica Variable Independiente

2.3.3.1. Juegos predeportivos

2.3.3.1.1. Ubicación como medio básico de enseñanza

Ruiz & col. (2013), manifiestan que para llevar a cabo el proceso de desarrollo de las habilidades motrices y deportivas, el docente de Educación Física dispone de algunos medios que puede utilizar teniendo en cuenta la edad y el nivel de los estudiantes, los mismos que pueden ir desde actividades simples hasta la práctica de deportes complejos, los cuales los detallan de la siguiente manera:

- **Ejercicios:** Tareas planteadas con el objetivo de desarrollar una habilidad o cualidad motriz determinada. Ejemplo: actividades de tiro o de boteo sin carácter lúdico.
- **Juegos simples:** actividades o tareas motrices simples, con carácter lúdico, pocas y sencillas reglas y baja intensidad y duración, denominadas también actividades jugadas. Ejemplos: juegos de persecución, conducción de un balón, competiciones de tiro, etc.
- **Juegos complejos:** juegos más sofisticados, más complejos que los simples, con reglas algo más complicadas, de más duración e intensidad y con un requerimiento motriz mayor.
- **Juegos predeportivos:** juegos complejos que van a desarrollar habilidades deportivas de forma genérica o específica. Por su contenido, estructura y propósito facilitan el desarrollo de destrezas motrices. Ejemplos: diez pases, balón-tiro, balón-torre, etc.
- **Deportes reducidos:** deportes adaptados a las características de estudiantes entre 8 y 12 años, pudiendo adaptarse el material, la instalación

y algunas reglas. La complejidad de las reglas y los requerimientos motrices que conllevan superan ampliamente el concepto de juego. Ejemplos. minibasket, minihandball, minivoleibol, etc.

- **Deporte:** situación motriz de competición institucional, siendo su aplicación más tardía, a partir de los doce años, en la enseñanza secundaria.

Un recurso de enseñanza que no consta en la clasificación anterior, son las denominadas formas jugadas, las cuales, según Díaz, Sáenz-López y Tierra (1995), “se ubican entre el ejercicio - entendido como una actividad físico-deportiva totalmente estructurada o cerrada, organizada y propuesta para la mejora del componente de ejecución o el gesto técnico de forma pura simple y básica - y el juego” (citados por Méndez, 2003, pág.22).

Al respecto Díaz, Sáenz y Tierra (1995), apuntan a que los ejercicios pueden ser fácilmente transformables en formas jugadas introduciendo algún elemento lúdico o competitivo.

Adentrándose en el concepto de formas jugadas, según Navarro (1993), éstas constituyen un tipo de juegos con una estructura simple y de escasa duración, que no poseen exclusivamente una intención de juego, sino que mantienen una dependencia directa con el aprendizaje y suponen la adaptación y acondicionamiento de una tarea acorde con una determinada etapa del mismo.

Complementariamente, y en relación con el ámbito deportivo, Méndez (2003), señala que: “los juegos predeportivos pueden comprender, tanto los juegos como las formas jugadas que pretenden la iniciación deportiva” (pág.27). Por otra parte, Devis & Peiró (1992), se refieren a las formas jugadas, como: “actividades orientadas a la enseñanza de la técnica y con un potencial táctico nulo” (citados por Méndez, 2003, pág. 22).

García-Fogeda (1987), define a los juegos pre deportivos como: “una actividad física de conjunto, donde se combinan elementos técnicos de diferentes deportes, con la aplicación de reglas fundamentales o modificadas para su realización, siendo su tarea propiciar el aprendizaje y formación previos a la iniciación en el deporte” (citado por Méndez, 2003, pág.24).

El mismo autor, sitúa al predeporte, entre el juego simple -actividad motriz lúdica, de corta duración, reglas simples, sin exigencias físicas grandes ni complejidades técnicas- y el deporte -actividad lúdica de larga duración, reglas complicadas, gran movilización de capacidades del practicante y utilización de destrezas y tácticas complejas-.

Refiriéndose a su importancia, Pérez de Corcho (s.f.), señala que con este tipo de juegos se provee al docente de un amplio repertorio que aplicado convenientemente puede cubrir de una manera amena y más natural la etapa de formación física que separa al juego del deporte, completando la fase técnica y la formación físico-deportiva escolar.

En el mismo sentido, Zapata y Aquino (1983), ilustran que los juegos predeportivos acarrearán una gran cantidad de tareas motrices que brindan al estudiante una gran riqueza motriz, las cuales, son aplicadas a cualquier deporte, individual o colectivo, que el niño o joven practique en el futuro (citados por Caballal, 2010)

El autor del presente trabajo, concuerda plenamente con los conceptos anteriormente planteados, que catalogan a los juegos predeportivos como un paso posterior al juego simple y uno previo al deporte y que sostienen que su contenido, estructura y propósito, permiten el desarrollo de destrezas motrices, que a su vez sirven de base para el desarrollo de habilidades deportivas. Así pues, la práctica de los juegos pre deportivos, demanda el desarrollo de habilidades y destrezas propias de los deportes, tales como: lanzar, golpear, recibir, desplazarse entre otras, por lo que pueden constituirse en una herramienta atractiva que aporta recursos físicos y técnicos.

Para finalizar este apartado, es interesante mencionar el punto de vista de Farfán (2009), quien argumenta que un juego deportivo es precisamente eso, “un juego, con un valor limitado para sus efectos, el cual encuentra su verdadero valor y utilidad, cuando se une a otros juegos y ejercicios para complementar unos ejercicios dirigidos a satisfacer positivamente las conductas de los estudiantes” (p.43).

Este investigador complementa su apreciación, señalando que mientras mayor sea el conocimiento sobre los juegos pre deportivos y más variado su repertorio, el profesor, tendrá mayor posibilidad de poderlos seleccionar y enlazar a las otras actividades-ejercicios, debiendo ser una de ellas, precisamente la formada por tales juegos.

2.3.3.1.2. Iniciación deportiva

Un término muy utilizado, aunque no bien definido ni ubicado en relación con la enseñanza deportiva, es la iniciación deportiva.

En términos generales, la iniciación deportiva es el comienzo de la vida deportiva de una persona, normalmente se refiere a los niños; pero como concepto pedagógico, puede constituir la primera fase del proceso enseñanza aprendizaje, en la que cualquier persona pueda encontrarse.

Hernández Moreno (1985), define a la Iniciación Deportiva como el proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por una persona para adquirir el conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con el mismo, hasta que es capaz de practicarlo, acondicionándose a su técnica, táctica y reglamento.

García-Fogeda (1989), en relación con el nivel de escolaridad, da una definición muy simple, al considerarla como la finalización y al mismo tiempo la continuación de la “Educación Física de los tres primeros grados de la Educación

Primaria (6-8 años); una transición entre dicha Educación Física y la del tercer ciclo de Educación Primaria (10-12 años), la segunda etapa” (citado por Farfán 2009, pág.47).

Profundizando en algunos aspectos de la anterior afirmación, para la mejor comprensión de esta definición, hay que puntualizar el criterio del autor recientemente mencionado, respecto de que los niños de los primeros grados de Primaria, tienen poca madurez, son incapaces de valerse por sí solos y viven en un mundo imaginativo, por lo que es necesario presentarles actividades motrices y juegos simples, inclusive en formas dramatizadas, para lo cual no es adecuado el juego predeportivo. En cambio, sostiene que los niños de cuarto y quinto grados (8-10 años), ya no se encuentran en ese mundo irreal y mágico, tienden a asociarse y presentan una capacidad motriz muy equilibrada, características que los hace aptos para reflexionar y practicar estos juegos.

En este punto, es necesario complementar el tema de la iniciación deportiva, citando a Giménez & col. (2003), quienes luego de destacar la importancia de los juegos pre deportivos y modificados en la iniciación deportiva con escolares, recalcan que en las edades entre 8 y 10 años aproximadamente, hay que “seguir desarrollando las habilidades básicas y genéricas y aplicarlas en varios deportes; es decir, se utiliza el deporte como medio motivante para la formación de jugadores” y que el desarrollo de las habilidades genéricas debe complementarse posteriormente entre los 10 y 12 años, “con el trabajo de las habilidades específicas más sencillas de cada deporte de forma lúdica, y participativa” (carrera, lanzamiento, bote, conducción, parada, finta, pase, etc.) (pág. 49).

2.3.3.1.3. Los juegos pre deportivos como juegos modificados

Caballal (2010), cita a Navarro (1993), afirmando que los juegos pre deportivos suponen la adaptación de otros de mayor complejidad estructural y funcional y también a Wein (1991), aclarando que la modificación o simplificación de las reglas de un juego, no implica la alteración de la esencia de tales juegos (pág.25).

En este punto es oportuno referirse al concepto de juegos modificados acotado por Devis & Peiró (1992), manifestando que se trata de juegos que poseen competición y un sistema de reglas, que permite concluir quien gana y quien pierde; es decir, son juegos globales de principio a fin y no una situación jugada o parte de un juego, criterio según el cual difieren los juegos predeportivos y los modificados.

Por otra parte, estos investigadores consideran que los juegos modificados son juegos flexibles que pueden variar las reglas sobre la marcha y no juegos que mantienen a toda costa las mismas reglas de principio a fin, apreciación de acuerdo a la cual hay similar entre predeportes y juegos modificados. Además, en su opinión, los juegos modificados no son juegos infantiles, sino una simplificación de juegos deportivos estándar que reducen las exigencias técnicas y exageran la táctica y/o facilitan su enseñanza, ni minideportes, porque éstos reproducen los patrones del deporte estándar de los adultos (Devis & Peiró, 1992, pág.14).

Los elementos que pueden modificarse, según su conocimiento, serían: a) el material (grande, pequeño, pesado, ligero, elástico, de espuma; b) el equipamiento (palas, bates y raquetas de distintos tamaños, conos, aros, pelotas, áreas) ; c) el área de juego (campos alargados y estrechos, anchos y cortos, separados, juntos, tamaños y alturas diferentes de las zonas de tanteo); y, d) las reglas (sobre número de jugadores, comunicación entre compañeros, puntuación o desarrollo del juego).

Un aspecto destacado, es que las reglas del juego conforman los problemas de índole motriz que deben superarse en el transcurso del juego, caracterizados por la gran cantidad de decisiones y juicios que los participantes deben tomar en el desarrollo del juego.

2.3.3.1.4. Progresión de la enseñanza de juegos pre deportivos

En la literatura revisada no se encontró una guía del orden de enseñanza de los

juegos predeportivos como tales y luego de la comparación establecida con los juegos deportivos modificados y pese a las diferenciaciones determinadas, se puede mencionar que la propuesta de Devis & Peiró (1992), es la que más se aproxima, investigadores quienes al referirse a la progresión en la enseñanza de los juegos deportivos modificados y en su conexión con el deporte estándar, plantean tres fases que evolucionan desde la globalidad y la generalidad a la especificidad, como puede observarse en la figura No. 6.

La primera, dominada por la globalidad del juego deportivo modificado, donde la técnica es reducida y simplificada, pero que puede sufrir una cierta evolución conforme se progresa. La complejidad táctica aconseja orientarla en el sentido siguiente: juegos de blanco; de bate; de cancha dividida y muro; y, de invasión, lo que no significa necesariamente que se comience una forma cuando acabe la anterior, ya que puede haber varias formas al mismo tiempo, por lo que se puede deducir que, dentro de cada categoría de la clasificación, la progresión puede recurrir a la modificación y la complejidad táctica.

La segunda fase se caracteriza por las situaciones de juego, presentadas como si fueran juegos modificados por su globalidad, etapa en la que pueden mantenerse los juegos modificados e introducirse o no la técnica estándar de un determinado juego deportivo.

La tercera fase, que en nuestro caso no aplicaría, es la del juego deportivo estándar propiamente dicho, con la técnica que le corresponda y utilizando situaciones específicas de juego combinadas eventualmente o a modo de calentamiento con los juegos modificados (Devis & Peiró, 1992).

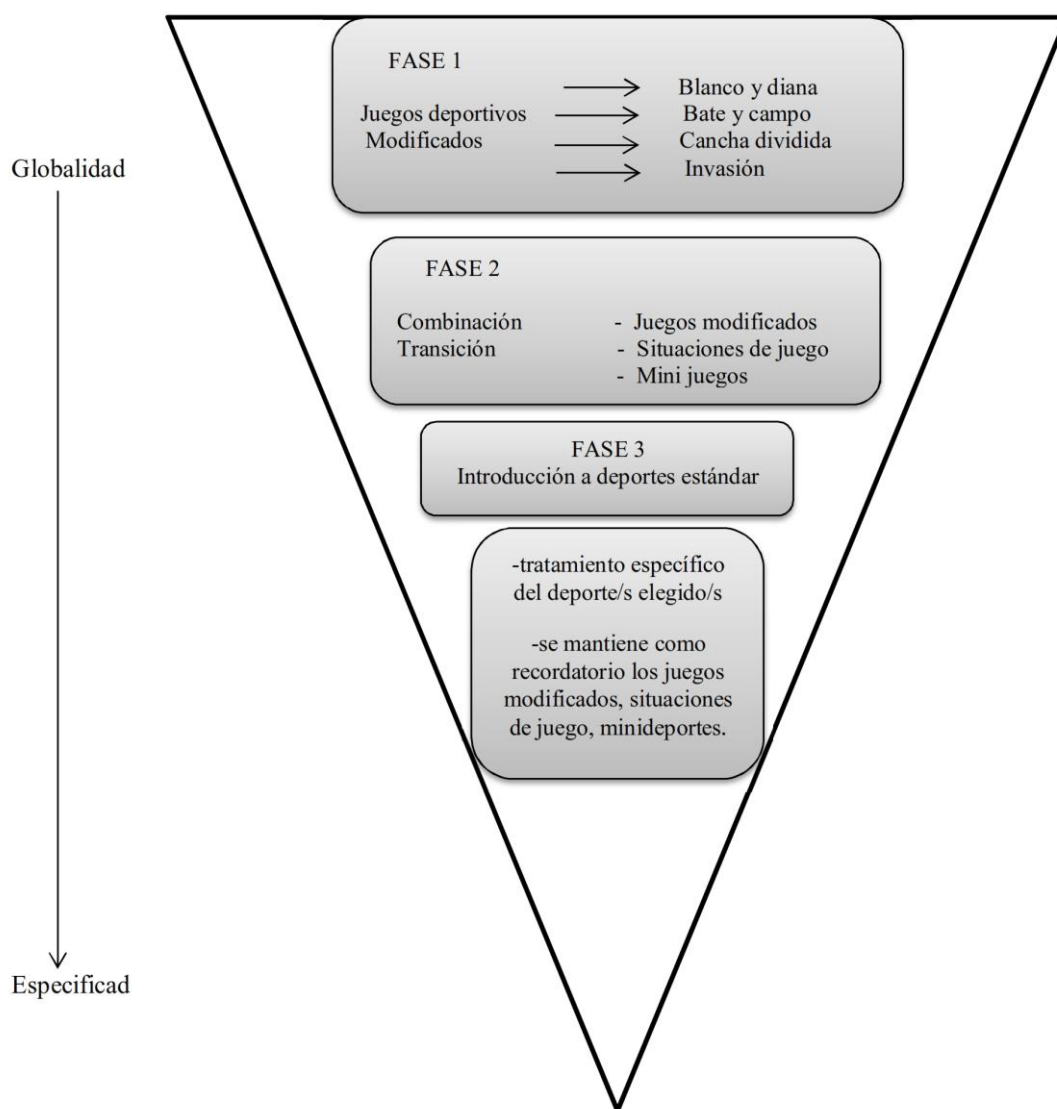


FIGURA No.5: Progresión de la enseñanza desde el modelo comprensivo.

FUENTE: Devis & Peiró: La iniciación en los juegos deportivos

ELABORADO POR: Lic. Edgar Mata

2.3.3.1.5. Clasificación de los juegos predeportivos.

Los juegos predeportivos, concebidos como un paso previo al deporte, se pueden clasificar en función del tipo de habilidades que desarrollen, según este criterio, García-Fojeda (1987) distingue principalmente dos tipos:

Juegos Predeportivos Genéricos. Aquellos que van a desarrollar habilidades comunes a varios deportes, como por ejemplo pueden ser los basados en lanzamientos y recepciones

Juegos Predeportivos Específicos. Aquellos que van a desarrollar alguna de las habilidades específicas de algún deporte en concreto, como puede ser por ejemplo un juego de 2x2 sin demasiadas reglas y con unas canastas sencillas, para mejorar algunas de las habilidades del básquetbol.

Boucher & Wiseman se refieren a juegos de “red”, juegos de “pared”, juegos de “cancha” y juegos de “campo” como una base para clasificar a los juegos pre deportivos.

En relación con los principios tácticos involucrados en los juegos, Devis & Peiró (1992), mencionan cuatro categorías de juegos predeportivos y describen sus principios tácticos más importantes:

Juegos de blanco o diana: (aproximación) mantener el balón lo más cerca posible del blanco, (desplazamiento) desplazar el blanco del oponente y desplazar el móvil del oponente para evitar que se acerque al blanco.

Juegos de bate y campo: lanzar o batear a los espacios libres, lanzar a zonas que retrasen la devolución del móvil, ocupar espacios y distribuirse el área de defensa, apoyar la defensa de los espacios de los compañeros, coordinar acciones tácticas defensivas, etc.

Juegos de cancha dividida y muro: enviar el móvil al espacio libre, lejos del oponente, apoyar si juegan varios compañeros, neutralizar espacios para que el oponente no puntúe, buscar la mejor posición para recibir y devolver la pelota, etc.

Juegos de invasión: desmarcarse con y sin balón, buscar espacios libres, profundidad y amplitud, apoyar al compañero, abrir juego, distintos tipos de defensas, etc. (Devis & Peiró, 1992).

2.3.3.1.6. Objetivos de los juegos predeportivos.

El objetivo fundamental de los juegos predeportivos, según Pila Teleña (1988), es:

“desarrollar las percepciones y coordinaciones necesarias en las destrezas deportivas genéricas, es decir son el medio para para la iniciación deportiva” (citado por Méndez, pág. 24).

Con una concepción educativa de los juegos deportivos, Gómez & Sanabria (2014) proponen los siguientes objetivos:

Conceptuales:

- Conocer las reglas y orígenes del juego.
- Conocer los aspectos técnicos.
- Comprender los principios tácticos.

Procedimentales (Motrices):

- Desarrollar las cualidades físicas básicas de forma asociada a la práctica deportiva (resistencia, fuerza, flexibilidad, velocidad).
- Desarrollar las cualidades motrices (coordinación dinámica general, coordinación viso-pédica, coordinación viso-manual, equilibrio, percepción espacio - tiempo).
- Mejorar las habilidades básicas (lanzamiento, golpeo, recepción, carrera).
- Desarrollar los principios tácticos de los juegos.

Actitudinales:

- Establecer y favorecer lazos de cooperación y oposición con los compañeros.
- Respetar las reglas del juego y el juego limpio.

Se observa que los propósitos enunciados de los juegos pre deportivos, se centran en lograr un dominio de las capacidades motrices y en una integración de sus elementos técnicos. Por ejemplo, en el caso de un juego de iniciación al básquetbol, el principal objetivo no será que el balón entre en la canasta, sino que el estudiante aprenda los movimientos básicos de botear, pasar el balón, etc.

Se puede concluir que, a través de la práctica de juegos predeportivos, por un lado, se desarrollan capacidades y habilidades motrices, y por otro, se fomenta el juego en equipo y las relaciones de grupo, por lo que constituye un medio formativo excelente y aplicable para la iniciación deportiva.

2.3.3.1.7. Consideraciones didácticas para la utilización de los juegos pre deportivos

García-Fogeda (1989), menciona que para que tengan la debida importancia dentro de la clase de Educación Física y por su mayor duración (tiempo), los juegos predeportivos no pueden ser tratados con la misma técnica metodológica que un simple ejercicio, referido a una destreza deportiva y que, desde su selección, pasando por su enclave en la clase y su aplicación tienen que ser atendidos específicamente, y sugiere tres grupos de normas metodológicas en la utilización de los juegos pre deportivos: a) al planificar y programar la Educación Física y el Entrenamiento Deportivo; b) al elaborar las unidades didácticas y las clases; y, c) en la aplicación misma del juego (citado por Farfán, 2009, pág. 54).

2.3.3.1.8. Planificación y Programación de la Educación Física y el Entrenamiento Deportivo.

La Educación Física no puede planificarse y programarse únicamente basándose en los juegos (simples o predeportivos) y los deportes, pero indiscutiblemente en la sociedad actual, éstos ocupan un lugar predominante, para lo cual, hay que tener en cuenta la selección y ubicación de los juegos de modo que redunden en beneficios positivos para el estudiante, considerando los siguientes factores:

- El grupo a quien va dirigido
- Las instalaciones y el material disponible
- El número de estudiantes
- El número de clases semanales.

Los juegos deben concordar con el nivel de rendimiento motriz de los estudiantes del grupo, pues los juegos simples y sin exigencias motrices producirían pocos beneficios; por el contrario, juegos con reglas complicadas y ejecución compleja harían difícil su conocimiento para los estudiantes y podrían provocar frustración al ver que no pueden con ellos. Además, sería algo irreal, seleccionar juegos pre deportivos, si no están respaldados por las instalaciones y el material que se necesita para su realización.

Para salvar el problema de un elevado número de estudiantes, el docente puede organizar pequeños grupos, (dinámica grupal), lo que facilitaría que todos puedan participar simultáneamente.

Farfán (2009), considera que el número de clases semanales, restringe la cantidad de juegos a realizar y su posible repetición. Un juego puede ser aplicado más de una vez en un curso escolar, si el profesor observa que hay un gran interés hacia aquel, sin olvidarse que el estudiante, actualmente necesita ser motivado constantemente, por lo que talvez sería mejor no prolongar excesivamente la repetición de un juego.

Elaboración de las unidades y las clases

Una vez seleccionados los juegos correspondientes a una unidad, es necesario determinar cuántos se asignarán a una clase y que lugar van a ocupar en ella, recomendándose acompañarlos de ejercicios dirigidos al acondicionamiento físico y el logro y desarrollo de destrezas, siendo una buena estrategia dejar el más importante, como último ejercicio de la parte principal de la clase, de manera que sirva como resumen de la misma.

En la aplicación misma del juego.

Farfán (2009), expresa que el juego predeportivo se ve afectado por la técnica metodológica que sea usada por el docente de manera general y que, como

actividad específica, merece igualmente un tratamiento especial. Da unas sugerencias metodológicas para su aplicación

- Tener listo y a mano el material necesario y marcadas las áreas de trabajo antes de ejecutar el juego
- Evitar que los estudiantes elijan los compañeros de juego para evitar resentimientos y ahorrar tiempo.
- Pedir la atención de toda la clase antes de explicar un juego nuevo, pues al estar separados por grupos, puede haber más atención.
- Las explicaciones serán breves y el profesor no debe estar rodeado de estudiantes sino frente a ellos.
- Los estudiantes deben ser ubicados rápidamente en la posición de inicio y se debe proceder a una demostración y ensayo, si fuese necesario, cuando se ejecuten juegos nuevos.
- Se puede establecer un breve periodo de preguntas y respuestas luego de la demostración para que no queden dudas en su posterior desarrollo
- Es recomendable corregir sin detener el juego, a menos que se viole una regla que pueda afectar su óptimo avance.
- Es necesario estimular constantemente.

2.3.3.2. El Juego

García & LLul (2009), se refieren al juego como: “una actividad natural del ser humano que es especialmente importante en la vida de los niños, porque es su forma natural de acercarse y de entender la realidad que los rodea” (pág. 8).

Paredes (2002), sostiene que: “el juego es parte de la vida de una persona durante sus diferentes etapas evolutivas y que la ayuda a madurar, crecer, comprender,

socializarse y aprender” y añade que en el juego a veces se compete y otras veces no, como en el caso de los juegos cooperativos, se estimula la alegría, la autoestima y la confianza en uno mismo (citado por García & LLul, 2009, pág. 9).

En la vida personal y profesional, se observan muchas situaciones en las que personas de diferentes edades están jugando. Se necesita jugar y se lo hace por esparcimiento, por pasatiempo o por aprender algo nuevo, siendo las razones variadas y dependiendo tanto de la persona como de su contexto social.

Huizinga (1938) enuncia una amplia definición de juego:

Es una acción libre, ejecutada como si y situada como fuera de la vida corriente, pero que a pesar de todo puede absorber por completo al jugador, sin que haya en ella ningún interés material (...), que se ejecuta dentro de un determinado tiempo y un determinado espacio, que se desarrolla en orden sometido a reglas y que da origen a asociaciones” (...) (citado por García & Llul, 2009, pág.10).

Estos últimos autores también citan a Puigmire & Stoy (1992), quienes definen al juego como: “la participación activa en actividades físicas o mentales placenteras, con el fin de conseguir una satisfacción emocional” y a Piaget (1961) quien entiende el concepto de juego como: “un hacer o una participación del sujeto en el medio, que le permite asimilar incorporar la realidad” (pág.10).

Entre las principales características del juego se puede mencionar: a) es libre; b) produce placer; c) implica actividad; d) tiene una finalidad intrínseca; e) organiza las acciones de un modo propio y específico; f) es una forma de interactuar con la realidad; g) es una vía de autoafirmación; h) favorece la socialización; i) está limitado en el tiempo y en el espacio, pero es incierto, i) los materiales y juguetes lúdicos no son indispensables; y, j) constituye un elemento sobre motivador.

De lo expuesto anteriormente se puede desprender que el juego se define como una dinámica de deleite práctico, que alienta la imaginación y como una recreación de la realidad de la vida, que permite una mejor adaptación con el medio en el que se vive.

Más allá de intentar profundizar en el concepto y detallar las características del juego, se puede entender que se trata de una orientación peculiar de la conducta, que constituye una forma de goce, que involucra la asimilación e interpretación simbólica de la realidad.

2.3.3.2.1. El juego en la clase de Educación Física

Es ampliamente aceptado entre los estudiosos de la enseñanza, que el tratamiento didáctico del juego para el desarrollo de los contenidos, tanto abstractos como conceptuales, no ha tenido el éxito deseado y de acuerdo con la opinión de Méndez (2013), el problema ha radicado en la dificultad para encontrar la forma de usarlo pedagógicamente, sin privar al niño o joven del placer que puede encontrar en ello, obstáculo que no debería encontrarse en el campo concreto de las actividades físicas, porque en su estado natural no son otra cosa que juegos.

En relación con este criterio, el Ministerio de Educación y Cultura de España (MEC) (2013), establece que: “el bloque de los juegos, es el bloque de aplicación de los diversos contenidos de Educación Física: el mejor medio de globalizar e interrelacionar contenidos propios de la asignatura, y de ésta con otras áreas” (citado por Méndez, 2013, pág.11).

Refiriéndose a las instituciones educativas, Romero (2013), afirma que los momentos que se dedica a la actividad física dentro de la escuela, se desarrollan fundamentalmente mediante tres medios que son: la gimnasia, el juego y los deportes.

El mismo autor añade que no se concibe una clase de Educación Física sin el juego, debido a la riqueza instructivo-educativa que posee, los valores: “sociológicos, biológicos y psicopedagógicos que se forman con él, unido al dinamismo y a su enorme variedad que hace que se convierta en una herramienta indispensable para el docente de Educación Física, con el que se puede aprender y estimular la creación personal” (Romero, 2013).

2.3.3.2.2. Juego motriz

Navarro (2012), se refiere al juego motriz como: “una herramienta fundamental para el proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que aflora comportamientos menos contruidos, más espontáneos” (citado por Gómez, 2014, pág.24).

Por otro lado, Trigueros, & Rivera (s.), manifiestan que la relación entre juego y deporte dentro del sistema educativo cada vez se hace más estrecha desde el aprendizaje de las habilidades motrices a través del juego.

Estos mismos investigadores añaden que para todos es conocido que el juego es una de las actividades más naturales, que es un procedimiento que motiva a quienes lo practican, que aviva el deseo de superación personal, que proporciona autoformación instintiva y por lo tanto facilita el aprendizaje de varias habilidades, entre ellas las motrices.

Méndez (2013), indica que abordar las categorías y formas de juego no es tarea sencilla, teniendo en cuenta que algunas surgieron como concepciones antagónicas, lo que no permite su delimitación, pues a veces se ocultan y superponen, lo que desdibuja verdaderamente sus límites y dificulta su concreción.

A su vez, Torres (2013), propone una clasificación de los juegos motrices, aclarando que el juego es un concepto con pluralidad de significados, que puede ser interpretado de diversas formas, dependiendo de la perspectiva y de la forma de conceptualizarlo, por parte de los diferentes autores, encontrándose mayor o menor cantidad de tipos de juego según la definición que se asuma.

El autor recién mencionado, cree que es interesante la clasificación propuesta por Moreno Palos (1992), por la diversidad que plantea, quien categoriza el juego desde sus aspectos externos, tomando como juego únicamente aquellos que implican “actividad motriz”, dividiéndolos en la siguiente serie de categorías:

- De locomoción: carreras, saltos, equilibrios.
- De lanzamiento a distancia: a mano, con otros elementos propulsivos.
- De lanzamiento de precisión: bolos, discos, monedas.
- De pelota y balón: básquetbol, fútbol.
- De lucha: lucha, esgrima.
- De fuerza: de levantamiento, transporte, de tracción y empuje
- Náuticos y acuáticos: pruebas de nado, vela, remo.
- Diversos no clasificados.

Otra clasificación importante mencionada por Torres (2013), es la propuesta por Renson & Smulders (1978):

- Juegos de pelota: con las manos; juegos de Pala o Palo; con los pies.
- Juegos de animales: pesca; luchas y competiciones; juegos de caza (con trampas)
- Juegos de puntería: tiro con arco; tiro con ballesta; tiro de pelota; tiro con escopeta.
- Juegos de lucha: esgrima y torneos; lucha.
- Juegos de lanzar: discos, monedas; flechas o dardos; palos o bastones.
- Juegos de sociedad: juegos de tablero, de mesa, de salón.
- Juegos infantiles y juegos populares.

2.3.3.3. Educación Física

En la Planificación Curricular del Área de Cultura Física de Ministerio del Deporte del Ecuador (2008), se define a la Educación Física como: “el conjunto de todas las actividades que se desarrollan en función del aprendizaje intencional y significativo por medio del movimiento” (pág. 44).

En el concepto de Gómez, (s. f), la Educación Física es:

Una disciplina pedagógica ocupada en considerar y crear las condiciones para incidir en el desarrollo de la corporeidad y de la motricidad como dimensiones

humanas, capaz de dar respuesta a los sujetos en su situación y necesidad de aprendizaje, contextualizado, en una sociedad cambiante, atravesada por conflictos de clase y capitales culturales” (pág. 2).

El mencionado autor añade que, para los estudiantes, esta asignatura constituye una experiencia social, cuya finalidad es favorecer la integración reflexiva y activa, desarrollando competencias corporales y motrices significativas.

La práctica de la enseñanza de la Educación Física ha experimentado grandes cambios en relación con la manera en que se programa y se imparte la docencia, yendo desde una orientación tradicionalista, a otra que centra la atención en la comunicación y en la contextualización de las acciones, dando respuesta a un enfoque integrador que incluya las funciones cognitivas, expresivas, comunicativas y de bienestar.

En relación con los objetivos de la Educación Física, parece interesante referirse a la opinión de Gallahue & Donnelly (2003), quienes argumentan que muchos autores y dirigentes, han enunciado los propósitos de la Educación Física y que ideales elevados y tópicos floridos, a menudo han opacado el hecho de que su principal propósito puede ser simple y sucintamente señalado así: “apartar diariamente una parte del día escolar, para dedicarla a actividades que trabajen los músculos grandes que animen y desarrollen el aprender a moverse y el aprender mediante el movimiento”

El propósito de aprender a moverse, está basado en la adquisición de crecientes habilidades motrices y el realce de la buena forma física a través de una actividad física incrementada.

Gallahue & Donnelly (2003), argumentan que el propósito de aprender a través del movimiento, está basado en el hecho de que “una efectiva Educación Física puede influenciar positivamente el desarrollo cognitivo y afectivo (socio-emocional) de los niños” (pág.10).

La Asociación Nacional para el Deporte y la Educación Física de los Estados Unidos de América, ha definido a la persona físicamente educada de la siguiente manera:

- Ha aprendido las destrezas necesarias para realizar una variedad de actividades físicas
- Está físicamente en buena forma
- Participa regularmente en actividad física
- Conoce las implicaciones y los beneficios del involucramiento en actividades físicas
- Valora la actividad física y su contribución a un estilo de vida saludable.

El Ministerio de Educación de España (MEC) (2000), precisa que la Educación Física constituye una disciplina vivencial, en la cual el cuerpo y el movimiento son los ejes básicos en los que se centra su acción educativa y cuya finalidad es, por un lado, mejorar el comportamiento motriz de los estudiantes y con ello la consecución de hábitos saludables; y por otro, la educación a través del cuerpo y el movimiento, para facilitar la adquisición de competencias de carácter afectivo y de relación, necesarias para la vida en sociedad.

En diferentes aproximaciones a la definición de Educación Física pueden encontrarse los siguientes conceptos:

Disciplina: Es más apropiado considerar a la Educación Física como disciplina o práctica antes que como una ciencia ya que no se encarga del estudio específico de un objeto.

Pedagógica: Dado que en su aspecto educativo forma parte del conjunto de disciplinas o materias que integran los planes de estudio o currículos educativos

Competencia afectiva: Capacidad para el desarrollo de la inclinación hacia algo o alguien, es decir del saber ser y del saber sentir

Motricidad: Capacidad de mover voluntariamente una parte del cuerpo o su totalidad

En un sentido educativo, la Educación Física, se concentra en educar mediante lo físico y constituye una dimensión particular del fenómeno educativo: un proceso de relación físico- educativo, que se define en la clase o sesión.

2.3.3.3.1. La clase de Educación Física y la sesión de entrenamiento

López (2010), menciona que la Educación Física se concreta en un hecho y acto educativo propio: la clase de Educación Física o la sesión de entrenamiento deportivo.

En las sesiones o clases de esta asignatura y en el entrenamiento deportivo o clase de deporte, si bien los objetivos motores planteados hacen referencia al desarrollo de habilidades motrices, los logros serán el resultado de un proceso de aprendizaje motor a través de la experiencia y la práctica.

A su vez, la clase de Educación Física y la sesión de entrenamiento deportivo, constituyen una acción educativa de participación humana que se apoya en ciencias prácticas o normativas, también llamadas tecnológicas, como las siguientes: Didáctica de la Educación Física, Metodología del Entrenamiento Deportivo, Actividad Física Adaptada, Actividades Recreativas en la Naturaleza, como se aprecia en la siguiente figura:

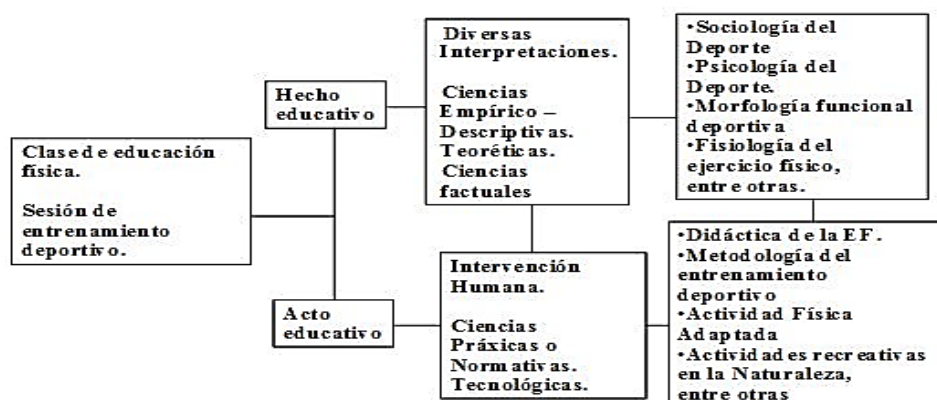


FIGURA No 6: Clase de Educación Física y Sesión de Entrenamiento Deportivo
FUENTE: López, A. (2010) ¿Qué entender por ciencias de la Cultura Física y el Deporte?
ELABORADO POR: Lic. Edgar Mata

2.3.3.4. Cultura Física

En relación con la etimología del término Cultura Física, López (2010) afirma que el mismo comienza a utilizarse con cierta regularidad, sobre todo en la Europa del Este y España, en el Siglo XX. El mencionado autor cita a Ruiz & Dorta (1985) quienes manifiestan que el concepto Cultura Física es interpretado, en su sentido más amplio, como un:

Componente de la cultura universal que sintetiza las categorías, las legitimidades, las instituciones y los bienes materiales creados para la valoración del ejercicio físico con el fin de perfeccionar el potencial biológico e implícitamente espiritual del hombre.

La cultura física parece ser un concepto difícil de relacionar con nuestra época, pues a medida que avanza la civilización, cada vez somos menos dependientes de nuestra naturaleza física para realizar las tareas cotidianas y menos conscientes de la cultura física en su conjunto.

En nuestra cultura física actual, en lugar de caminar al trabajo, conducimos un auto; tomamos el ascensor o la escalera mecánica en lugar de las gradas; en lugar de practicar juegos de exterior, lo hacemos juegos de interior; estamos más inclinados a montar una máquina de cardo que a competir en un deporte e incluso nos movilizamos por caminos abiertos, con vehículos todo terreno y motos de campo traviesa, en vez de caminar sobre tales terrenos.

La cultura física es una idea que se crea cuando una comunidad (micro) o la sociedad (macro) se unen para establecer una filosofía, régimen o estilo de vida que busca el desarrollo físico, mental, espiritual, y social máximos, a través de métodos tales como el acondicionamiento físico, la dieta, el atletismo, y la disciplina mental, entre otros. (Ecourse online).

La Cultura Física también es definida por Sánchez Rodríguez (2004) como: “un momento especial de la cultura que expresa la relación entre el ideal social y las

prácticas que se concretan en la actividad física: costumbres, hábitos, ceremonias, juegos, bailes populares, etc.”

En la Enciclopedia Británica en línea, se define a la Cultura Física como un “régimen que busca el máximo desarrollo físico a través de medios tales como el entrenamiento de la resistencia, la actividad aeróbica, la competición atlética, que benefician la salud, la apariencia, el estado físico general, y la competencia en el deporte”.

La Cultura Física tiene como objetos de estudio: el cuerpo, la cultura y el movimiento, los cuales son “estudiados por campos disciplinares como la recreación, la educación física y el deporte, que han contribuido al desarrollo y crecimiento tanto individual como colectivo de las personas, ayudando a la construcción de un ser social”. (Castellanos y López, 2003, citados por Batero & col., 2012, pág.3)

Con el afán de concretar una postura completa sobre la Cultura Física como referente disciplinar, O’Farril (2001) expone que, si bien en todas sus aproximaciones se utiliza el concepto de físico, “su teoría se ha formado a partir de los resultados de las ciencias sociales que estudian los comportamientos de las sociedades y las ciencias biológicas que estudian la integralidad biológica de los seres vivos” (citado por Batero & col. 2012, pág.3)

De las varias definiciones mencionadas, se puede interpretar que la Cultura Física se relaciona tanto con la práctica de actividades físicas, como también con el cuidado del cuerpo, tareas que son efectuadas más por satisfacción que por obligación y que para ello, los ejercicios físicos y los deportes pueden complementar una vida sana y vitalmente activa si van acompañados de una alimentación saludable y equilibrada.

2.3.4. Fundamentación Teórica Variable Dependiente

2.3.4.1. Biomecánica

Intentado dar una definición de Biomecánica, Aedo & Bustamante (s.f.), indican que: “es complejo escoger alguna que comprenda la totalidad de las características de los seres vivos en general, pero que, sin embargo, diversos autores la han definido a través del tiempo” (pág. 64), según puede observarse en el siguiente cuadro:

AUTOR	DEFINICIÓN
Donskoy, 1971	La ciencia que estudia el movimiento mecánico de los organismos animales, sus causas y manifestaciones.
Cooper & Glasgow, 1975	Es el estudio de la mecánica de los organismos vivos en condiciones fulminantes, violentas, repentinas o de tensión prolongada.
Hatze, 1974	Es el estudio de la estructura y la función de los sistemas biológicos por medio de la mecánica
Atwater, 1980	Fundamentos y métodos de la mecánica son aplicados a la función y estructura de los sistemas biológicos.
Nieto, 1982	Se ocupa del ser humano, utilizando conceptos, leyes y métodos provenientes de la mecánica.
Attinger, 1984	Análisis formal y cuantitativo de las relaciones entre la estructura y función de los tejidos vivos y la aplicación de los resultados en el ser humano.
Hay 1985	Estudio de las fuerzas internas y externas y de cómo estas inciden sobre el cuerpo humano.
Berstein, 1985	La ciencia de la coordinación de los movimientos humanos.
Zatsiorski, 1988	La ciencia de las leyes del movimiento mecánico en los sistemas vivos.
García Manuel, 2008	Parte de la biología que estudia la acción de los agentes exteriores sobre las células y las modificaciones resultantes (transformismo)

CUADRO No.1: Definiciones de Biomecánica

FUENTE: Aedo, E. & Bustamante, A. Conceptualización de la Biomecánica Deportiva y de la
ELABORADO POR: Lic. Edgar Mata

En estas definiciones se observan dos semejanzas básicas: a) Comparten el estudio del movimiento mecánico y b) Estudian únicamente organismos vivos

Al respecto, Izquierdo (2003), ilustra, por un lado, que: “en el término biomecánica coexisten dos elementos: el biológico y el mecánico, aspectos que se encuentran en la mayoría de las definiciones de esta palabra” y por otra parte, que: “tradicionalmente el estudio concerniente a las bases biológicas y mecánicas del movimiento humano, se conoce como cinesiología, que abarca fundamentalmente los cuerpos de conocimiento de la anatomía fisiología y mecánica” (pág. 3).

Se puede entonces contextualizar a la Biomecánica, señalando que trata con las fuerzas internas y externas que actúan sobre el cuerpo humano y los efectos producidos por éstas, utilizando métodos y principios de la mecánica para el estudio de sus movimientos.

El cuerpo de conocimientos de la biomecánica del movimiento es lo suficientemente amplio como para distinguir varias subdisciplinas:

Biomecánica médica. Abarca una amplia gama de posibilidades, que actualmente, tienen un gran auge, como en casi todo lo relacionado con la medicina, tales como la biomecánica aplicada a la traumatología, a la rehabilitación, a la fisiología y a la ortopedia.

Biomecánica ocupacional. Dentro del mundo del trabajo, la biomecánica humana también encuentra una faceta dentro de lo que se conoce como ergonomía, la cual tiene por objeto la adaptación y mejora de las condiciones de trabajo del hombre, tanto en el aspecto físico como psíquico y social.

Biomecánica de la actividad física y deportiva. Como disciplina docente, la biomecánica deportiva, estudia los movimientos en el proceso de los ejercicios físicos y además analiza las acciones motoras del deportista como sistemas de movimientos activos recíprocamente relacionados (objeto del conocimiento),

estudio en el cual se investigan las causas mecánicas y biológicas de los movimientos y las particularidades de las acciones motoras que dependen de ellas en las diferentes condiciones (campo de estudio) (Izquierdo, 2008).

Una de las aplicaciones de la biomecánica deportiva, por ejemplo, es con los deportistas de alto nivel, quienes debido a la gran cantidad de horas que dedican al entrenamiento, son candidatos idóneos para una lesión, pues la reiteración recurrente de un gesto incorrecto durante períodos largos, constituye un gran factor de riesgo y esta disciplina se encarga de evaluar la actividad deportiva con el fin de enriquecer el gesto motor, ayudando a analizar efectivamente las destrezas motoras, de manera que se valore inteligentemente una técnica y que se corrija, si existe alguna falla.

Izquierdo (2008), reitera que, en ocasiones, detrás de una actividad deportiva hay aspectos mecánicos que explican situaciones tales como: “calcular el ángulo adecuado en un lanzamiento de peso para que el alcance sea el máximo o calcular el desarrollo que debe emplear un ciclista según la carrera sea horizontal o inclinada o el viento sople en contra del sentido de avance, etc.” (pág. 4).

El mismo autor, añade que el conocimiento de estos aspectos mecánicos puede proporcionar una base científica o ayudar a demostrar cómo pueden obtenerse ventajas en el análisis de las técnicas deportivas y los implementos utilizados.

2.3.4.2. Capacidades físicas

Peral (s.f.), manifiesta que el estudio de las capacidades o cualidades físicas es importante porque a partir de ellas “se determina la condición motriz de una persona, entendiéndose a éstas como los componentes que interrelacionados permiten la eficiencia física”. El mismo autor también enfatiza que las capacidades físicas son: “condiciones internas del organismo, determinadas genéticamente, que se optimizan por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motrices, ya sean cotidianas o deportivas” (pág. 8).

Según el Manual de Educación Física y Deportes Océano, las capacidades físicas son: “la expresión de numerosas funciones corporales que permiten la realización de las diferentes actividades físicas”

En general, la condición física es un estado de forma que nos permite realizar trabajo físico o acciones con nuestro cuerpo y nos posibilita abordar retos deportivos y se determina por el nivel de desarrollo de las diferentes capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad), las cuales se apoyan en una base orgánica (aparato locomotor, circulatorio y respiratorio) y una buena alimentación (energía).

Se debe añadir que las capacidades físicas junto con otros factores están íntimamente ligadas con los sistemas que forman parte de nuestro cuerpo, para permitir el movimiento, siendo de interés para esta investigación, los factores determinantes de la condición motriz que se pueden modificar mediante una actividad coordinada o un entrenamiento, con el fin de satisfacer las exigencias individuales y/o colectivas

2.3.4.3. Clasificación de las capacidades físicas

De acuerdo a Cadierno (2013), en la práctica de la Educación Física y del Deporte, se desarrollan múltiples actividades físicas que requieren capacidades motrices, siendo precisamente en la ejecución de esas actividades físicas, que la persona desarrolla tales capacidades, las cuales están determinadas por facultades morfológicas y factores psicológicos. Por otra parte, Peral (s.f.), señala que la clasificación de las capacidades físicas, se realiza en función de los sistemas implicados en su funcionamiento y propone una clasificación general de éstas en:

Capacidades Bioenergéticas: Implican a todos los sistemas, incidiendo en el sistema cardiorrespiratorio.

Capacidades Neuromusculares: Implican para su eficiencia el sistema nervioso y el muscular. A las capacidades neuromusculares, a su vez las subdivide en:

condicionales (fuerza, velocidad, flexibilidad) y en coordinativas (coordinación, equilibrio, ritmo y agilidad).

A su vez, Cadierno (2003) detalla una clasificación más detallada, atendiendo a factores energéticos y sensomotores:

2.3.4.3.1. Capacidades condicionales: Determinadas por factores energéticos que se liberan en el proceso de intercambio de sustancias en el organismo, producto del trabajo físico. Son capacidades energético-funcionales del rendimiento, que se desarrollan por acciones motrices conscientes del individuo, siendo las siguientes:

Fuerza

Capacidad para vencer o contrarrestar una resistencia externa a través del esfuerzo muscular, considerada una de las premisas en el desarrollo de las demás capacidades motrices.

La fuerza desarrollada se presenta en diferentes manifestaciones en las actividades físicas, las cuales se conocen como, tipos de fuerza, entre las cuales se pueden mencionar:

- **Resistencia de la fuerza.** Capacidad del organismo para resistir la fatiga o prolongar su aparición durante un trabajo de fuerza prolongado.
- **Fuerza rápida.** Capacidad de superar una resistencia externa con alta velocidad de contracción muscular.
- **Fuerza máxima.** Capacidad para vencer o contrarrestar una gran resistencia externa, a través de la tensión máxima de los músculos.

Velocidad.

Capacidad para realizar acciones motrices en el menor tiempo posible, abordando la propia velocidad del movimiento, su frecuencia y la velocidad de la reacción motora.

Dentro de ella se distinguen tres tipos, los cuales son:

- **Velocidad de Traslación.** Capacidad que tiene el individuo de desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible
- **Velocidad de reacción.** Capacidad de reaccionar en el menor tiempo posible ante un estímulo, conocido o no de antemano
- **Resistencia de la velocidad.** Capacidad para realizar acciones motrices durante un tiempo relativamente prolongado.

Resistencia

Capacidad para soportar el cansancio frente a esfuerzos relativamente largos y/o la capacidad de recuperación rápida después de los esfuerzos “(Grosser, citado por Peral, pág.9)

Se estudian principalmente dos clases de resistencia: aeróbica y anaeróbica.

- **Resistencia aeróbica o general.** Se desarrolla con un gran consumo de oxígeno, el mismo que se provee a los diferentes tejidos musculares, cargado de nutrientes que el organismo necesita para realizar esfuerzo físico durante un trabajo prolongado.
- **Resistencia anaeróbica.** Se refiere a la capacidad de realizar un esfuerzo muy intenso por un tiempo breve.

2.3.4.3.2. Capacidades coordinativas

Cadierno (2003), continúa su clasificación, definiendo a las capacidades coordinativas como aquellas que se “realizan conscientemente en la regulación y dirección de los movimientos, con una finalidad determinada, sobre la base de determinadas aptitudes físicas y en el enfrentamiento diario con el medio”.

2.3.4.3.2.1. Capacidades coordinativas básicas

- **Capacidad reguladora del movimiento.** Capacidad de comprender y aplicar en qué momento se debe ejecutar el movimiento con mayor amplitud y velocidad.
- **Capacidad de adaptación y cambios motrices.** Capacidad de adaptarse a las condiciones de los movimientos, frente a una nueva situación.
- **Capacidad de orientación.** Capacidad para mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo, según la actividad.

Equilibrio.

Capacidad para mantener la estabilidad corporal en las diferentes posiciones que se adopten o se deriven de los movimientos, sabiendo que todo movimiento produce cambio del centro de gravedad del cuerpo.

Equilibrio dinámico

Habilidad para mantener una “posición equilibrada, mientras se moviliza en el espacio, modificando continuamente el centro de gravedad para permanecer dentro de la base de soporte.” (Knight and Rizzuto, 1993, citados por Portela, 2007, pág. 23). En relación con los deportes, se lo considera como la capacidad de mantener la posición correcta que exige la actividad física.

Equilibrio estático

Habilidad para mantener una “posición estacionaria durante un período de tiempo proyectando el centro de gravedad del cuerpo dentro del área delimitada por los contornos externos de los pies” (Knight & Rizzuto, 1993, citados por Portela, 2007, pág. 23).

En varios estudios, las muchachas parecen tener mejores resultados en las pruebas de habilidad de equilibrio que los muchachos, pero en el equilibrio estático y el dinámico, los resultados son diferentes. (Kalaja, 2009).

Ritmo.

Capacidad de alternar fluidamente la tensión y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia, mediante una percepción del ritmo de los movimientos involucrados en la ejecución de un ejercicio, para variarlos, acentuarlos o crear nuevos ritmos.

Anticipación.

Capacidad de anticipar la finalidad de los movimientos, que se manifiesta antes de la ejecución de los mismos.

- **Anticipación Propia.** Manifestada cuando se realizan movimientos anteriores a las acciones posteriores, por ejemplo: en la recepción de un balón, el individuo realiza movimientos preparatorios antes y durante la acción de recibirlo.
- **Anticipación Ajena:** Relacionada con la anticipación de la finalidad de los movimientos de los jugadores contrarios, del propio equipo y del implemento. Por ejemplo: en el fútbol, el portero en un tiro de penal, presupone hacia qué dirección se efectuará el tiro, se lanza hacia esa dirección.

Diferenciación

Capacidad de analizar las características de cada movimiento, de forma general y apreciando sus propiedades, en cuanto al tiempo, el espacio y las tensiones musculares que requiere dicho ejercicio para su ejecución, en su conjunto y posteriormente diferenciando las partes y fases más importantes del mismo.

Albán (2004), define a la coordinación como: “una integración de las diferentes partes del cuerpo en un movimiento ordenado y con el menor gasto de energía posible, donde los patrones motores se van concatenando, y ante un estímulo, se desatan todos los movimientos” (pag.71).

Por otra parte, (Cadierno, 2003), señala que la coordinación combina varias acciones en una estructura única, está estrechamente relacionada con las demás capacidades coordinativas y es muy importante debido a los cambios característicos que presenta una persona en sus diferentes etapas de desarrollo. Así pues, la coordinación tiene que ver extremidades superiores e inferiores que permiten una serie de conductas automatizadas, frente a un determinado tipo de estímulo.

La coordinación motriz tiene que ver con los desplazamientos relacionados con la organización de movimientos de la coordinación de las extremidades superiores e inferiores, torso, cabeza y la sincronización apropiada de todo el movimiento del cuerpo, con el consiguiente acortamiento del tiempo de reacción y de ejecución

Respecto al desarrollo de la coordinación motriz, señala que “si bien ésta se desarrolla durante la niñez temprana, antes de los siete años; sin embargo, una persona es capaz de perfeccionarla durante toda su vida” (Rouvali, 2015, pág.4.).

El investigador mencionado, sostiene que se ha demostrado que la coordinación motriz tiene un efecto sobre el aprendizaje de habilidades motrices en general, pues al disponer de una mejor coordinación una persona puede aprender nuevas habilidades más fácilmente.

2.3.4.3.2.2. Capacidades coordinativas complejas

Agilidad.

Capacidad para solucionar las tareas motrices planteadas, con velocidad, en cuyo desarrollo está presente la relación con las demás capacidades y la coordinación existente entre ellas.

Movilidad o Flexibilidad.

Capacidad de realizar movimientos amplios de las articulaciones articulares, que no son derivados de la transmisión de energía, sino de los factores morfológicos y estructurales tales como: elasticidad de los músculos, ligamentos, tendones y cartílagos. Posee gran importancia en los resultados deportivos de los atletas, pues permite utilizar eficazmente las palancas biomecánicas durante los movimientos técnicos de especialidad y desarrollar esfuerzos con una mayor amplitud.

La movilidad o flexibilidad se clasifica según la magnitud de los movimientos en:

Flexibilidad activa. Aquella que no requiere ayuda externa para realizar ejercicios y movimientos articulares en diferentes direcciones, tales como: flexiones, extensiones, rotaciones, circonducciones y péndulos

Flexibilidad pasiva. Aquella que requiere esforzar un poco más los movimientos articulares y requiere de ayuda externa, ya sea de aparatos, de compañeros o por el mismo individuo, cuya ejecución no es recomendable cuando provoque dolor, pues puede provocar lesiones. Para el mejoramiento de esta capacidad, es necesaria una preparación previa para las clases de Educación Física y Entrenamiento Deportivo, a través del calentamiento o acondicionamiento general, ejecutando diferentes ejercicios que desarrollen la movilidad en las diferentes articulaciones del cuerpo, los cuales también pueden realizarse al finalizar la clase, con el objetivo de recuperar al organismo de las cargas físicas recibidas.

2.3.4.4. Interrelación de las capacidades motrices

Cadierno (2003), finaliza su trabajo de clasificación, indicando que las capacidades motrices se interrelacionan entre si y se hacen efectivas a través de su unidad, pues en la ejecución de una acción motriz, el individuo tiene que ser capaz de aplicar un conjunto de capacidades para que aquella se realice con un alto nivel de rendimiento y que pese a que las capacidades motrices se plantean para su estudio y comprensión de forma separada, en la práctica no existe un ejercicio que se ejecute únicamente con una capacidad. Las capacidades fundamentales son componentes de

la forma física de un individuo y si el docente o entrenador conoce y tiene experiencia en su aplicación y su interrelación, podrá programar y planificar las cargas físicas más eficientemente.

2.3.4.5. El Movimiento Humano

La capacidad de movilizarse es algo que por naturaleza propia necesita el ser humano con el objetivo de poder realizar, tanto actividades cotidianas que garanticen su sobrevivencia, como aquellas de desarrollo físico o deportivo.

La literatura actual reconoce una diferenciación entre movimiento y motricidad. El primero es concebido, según Eisenberg (2012), como: el “cambio de posición o de lugar del cuerpo y como un acto físico-biológico que le permite al individuo desplazarse”; mientras que la segunda, como: la “forma de expresión del ser humano, y como un acto intencionado y consciente, que además de las características físicas, incluye factores subjetivos, dentro de un proceso de complejidad humana” (citada por González & González, 2010, pág.177).

La actividad motriz humana se realiza en forma de acciones que se realizan “con ayuda de movimientos activos voluntarios, provocados y dirigidos por el trabajo de los músculos, donde cada movimiento desempeña su papel en la acción íntegra y está en correspondencia con el objeto de la acción” (Ochoteco & Colella, 2011, pág.27)

El movimiento del cuerpo humano se realiza en tres dimensiones y cada segmento del cuerpo va asumiendo posiciones y orientaciones en el espacio, a medida que se realiza el movimiento

Al respecto, Rodríguez. Quintero & Ashner (2005), indican lo siguiente:

Con frecuencia, los movimientos se nombran con respecto a los planos frontal, sagital y coronal. En el caso particular de las extremidades superiores, la referencia de movimientos se define con respecto a una posición arbitraria, denominada posición anatómica, que corresponde a tener el brazo al costado del tórax con la palma de la mano hacia el frente, posición a partir de la cual se identifican los movimientos de la cadena formada por los segmentos de la extremidad superior.

2.3.4.6. Motricidad

Es definida como la capacidad de una persona para generar movimientos por sí misma, en relación con el dominio de su cuerpo, el cual se constituye en el agente entre el sujeto y el medio que le rodea, razón por la cual necesita lograr cierto control y flexibilidad para realizar los movimientos necesarios. La motricidad puede clasificarse en motricidad fina y motricidad gruesa

2.3.4.6.1. Motricidad Fina

Tiene relación con los movimientos finos, precisos, con destreza, que necesita de coordinación óculo-manual.

DaFonseca (1988), manifiesta: “la motricidad fina está relacionada con los pequeños movimientos de la mano y muñeca, y la adquisición de la pinza digital, así como de una mejor coordinación óculo-manual constituyen objetivos principales para la adquisición de habilidades de esta motricidad”.

2.3.4.6.2. Motricidad Gruesa

En la opinión de Commellas (2005), la motricidad gruesa se refiere al dominio de una motricidad amplia que lleva al individuo a una armonía en sus movimientos, a la vez que le permite un funcionamiento cotidiano, social y específico.

Complementando el concepto anterior, para Ortega (2007, la motricidad gruesa: “consiste en acciones del organismo como una totalidad e implica la acción coordinada de la musculatura larga del cuerpo, que permite acciones como la de lanzar una pelota, correr, trepar, sentarse, pararse” (Ortega, 2007, pág.56).

Este último autor, añade que la mayor parte de la actividad humana, si bien corresponde principalmente a un tipo de motricidad específica en cada caso, casi siempre abarca al cuerpo en su totalidad, inclusive cuando una persona parezca estar ocupada en tareas que solo requieran motricidad fina, parte de la actividad

realizada depende también de los músculos mayores para el mantenimiento de la postura y del tronco.

La coordinación dinámica general, relacionada con los músculos largos, se evidencia mediante conductas motrices como: equilibrio, postura, marcha o locomoción que representan expresiones corporales propias de la motricidad gruesa.

Siendo el propósito del presente estudio la incidencia de los juegos pre deportivos en el mejoramiento de la motricidad gruesa, nos referiremos a esta categoría de motricidad en los siguientes apartados.

2.3.4.6.3. Habilidades motrices

Por habilidad motriz se entiende: “la competencia (grado de éxito o de consecución de las finalidades propuestas) de un sujeto frente a un objetivo dado, aceptando que, para la consecución de este objetivo, la generación de respuestas motoras, el movimiento desempeña un papel primordial e insustituible” (Batalla, 2000, pág. 8)

Batalla (2000), habla de tres grandes tipos de habilidades motrices: “las habituales, aquellas que utilizamos en nuestro quehacer diario, las profesionales, que corresponderían a nuestro ámbito laboral y las de ocio” y añade que, dentro de estas últimas “las habilidades deportivas son las que más presencia tienen en nuestra realidad social” (pág. 9).

La literatura enseña que las habilidades motrices pueden ser definidas como patrones identificables de movimiento que se usan para lograr ciertas tareas,

Las habilidades motrices son catalogadas como funciones que implican movimientos precisos de los músculos, con la intención de realizar un acto determinado, las cuales están relacionadas específicamente con la demostración de una competencia motriz.

Si bien no todas las habilidades motrices que usamos en nuestro tiempo libre pueden considerarse deportivas, un gran número de las acciones motrices no habituales o profesionales se enmarcan dentro de ellas.

En las referencias bibliográficas investigadas, se encuentran dos hipótesis básicas sobre la operatividad de las habilidades motrices:

Hipótesis de Habilidad Motriz General: Las diferentes habilidades motrices, que están presentes en una persona, están altamente relacionadas y pueden ser agrupadas como una habilidad singular y global. Brace (1927) & McCloy (1934)

Hipótesis de Habilidad Motriz Específica. Las habilidades motrices son independientes en un individuo. Henry (1961).

Complementariamente, varios autores manifiestan que todos tenemos habilidades motrices, pero las cantidades de cada una de ellas difieren en una persona.

2.6.4.6.3.1. Habilidades motrices básicas

En términos generales, las habilidades motrices básicas se conceptualizan como capacidades de movimiento habituales y necesarias para la vida cotidiana, que permiten realizar uno o más patrones motores fundamentales a partir de los cuales el individuo podrá desarrollar habilidades más complejas y específicas.

Por otra parte, Vandorpe & col. (2011) enfatizan que: “las habilidades motrices básicas son importantes para la vida diaria y sirven como cimiento para aprender habilidades necesitadas más difíciles, como por ejemplo las deportivas” (citados por Rouvali, 2015, pág. 14). Kalaja (2012), señala que al principio una persona usa las habilidades motrices básicas, para alcanzar una meta, pero cuando alcanza más destreza, el entrenamiento debe ser más específico.

Se consideran como habilidades motrices básicas:

- Desplazamientos: andar, correr, trepar, nadar
- Saltos: en altura, longitud, combinados.
- Giros: sobre los diferentes ejes corporales.
- Lanzamientos y recepciones.

Por otro lado, en términos de la coordinación, las habilidades motrices básicas pueden dividirse en habilidades de equilibrio, de movimiento básico y de control de objetos.

Las habilidades de equilibrio tienen que ver con la habilidad de sostener y controlar la postura mediante la actividad muscular e información sensorial.

Las habilidades básicas de movimiento se relacionan con el desplazamiento del cuerpo o partes del mismo, desde un lugar hasta otro. De acuerdo con el criterio de autores como Kalaja & col. (2009), hay nueve destrezas básicas de movimiento, las cuales son: “1) caminar 2) correr, 3) saltar, 4) saltar con una pierna, 5) saltar con ritmo, 6) galopar, 7) deslizarse, 8) brincar y 9) trepar” (pág.37).

Algunos estudiosos del tema de la motricidad, comparten la opinión de que los movimientos básicos son habilidades de movimiento las cuales un niño puede aprender, sin ningún entrenamiento específico; sin embargo, otros creen que es necesario favorecer su desarrollo mediante la instrucción y el entrenamiento.

Maslovat & col. (2010), hablan de la existencia de diferentes estilos de movimientos básicos, por ejemplo, el estilo de caminar, pero añaden que el ser humano desarrolla el estilo que le representa una manera económica de movimiento.

En relación con las **habilidades de control de objetos**, Kauranen, (2011), manifiesta que la coordinación ojo-mano u ojo-pie, es “una habilidad importante en el control de objetos y para ser capaz de controlar el objeto, la retroalimentación visual da información de primera mano acerca del tamaño y la forma del objeto” (citado por Rouvali, 2015, pág.17).

Las destrezas de control de objetos, consisten en: 1) lanzar, 2) atrapar, 3) patear, 4) capturar 5) golpear, 6) golpear en el aire, 7) botear, 8) rodar y 9) patear en el aire.

Algo interesante de resaltar es que varios estudios indican que los muchachos tienen mejores resultados en las pruebas de control de objetos que las muchachas (Kalaja & col., 2009, citados por Rouvali, 2015); mientras que otros señalan que hay una diferencia de género evidente en el desarrollo motriz durante la infancia” (Raundsepp & col., 1995, citados por Rouvali, 2015, pág.14).

Rouvali (2015) presenta una taxonomía modificada de habilidades motrices, para identificar la menor cantidad posible de categorías, como se muestra en el cuadro No. 2. A más de éstas, Magill (2003) considera que hay 5 habilidades más que son: 1) equilibrio estático, 2) equilibrio dinámico, 3) agudeza visual, 4) precisión visual y 5) coordinación óculo-manual o óculo-pédica.

Para lograr transformar las habilidades en destrezas motrices, son necesarias múltiples repeticiones y suficiente retroalimentación (Maslovat & col. 2010):

Categoría de habilidad	Definición
Coordinación multiextremidades	Habilidad para coordinar el movimiento de varias extremidades simultáneamente.
Precisión de control	Habilidad para hacer ajustes de movimiento de estrategias de control rápidos y precisos, que involucren movimientos únicos de brazo-mano o pierna, ante estímulo visual.
Orientation de respuesta	Habilidad para hacer una rápida selección de controles de movimiento o su orientación.
Tiempo de reacción	Habilidad para responder rápidamente a una señal cuando ésta aparece.
Velocidad de movimiento de brazo	Habilidad para hacer movimiento grueso discreto de brazo rápidamente, donde la exactitud es minimizada.
Tasa de control	Habilidad para hacer ajustes de movimiento anticipados continuos en respuesta a la velocidad y /o cambios de dirección de un blanco u objeto en continuo movimiento.
Destreza manual	Habilidad para hacer diestros movimientos brazo-mano, para manipular objetos bastante grandes bajo condiciones de velocidad.
Estabilidad brazo-mano	Habilidad para realizar movimientos precisos de posicionamiento brazo-mano, donde la fuerza y la velocidad son minimizadas; incluye el mantenimiento de la estabilidad brazo-mano durante el movimiento del brazo o en una posición estática.
Velocidad de muñeca y dedos.	Habilidad para hacer movimientos rápidos y repetidos con la mano y los dedos, y /o movimientos de rotación de la muñeca cuando la precisión no sea un factor crítico.
Apunte	Habilidad para mover la mano rápida y precisamente hacia un blanco pequeño.

CUADRO No.2. Habilidad motriz perceptual (modificado de Magill, 2003)

FUENTE: Rouvali (2015): Prueba de coordinación motriz como indicador para patinaje sobre hielo.

ELABORADO POR: Lic. Edgar Mata

2.3.4.7. Desarrollo de las habilidades motrices gruesas

Portela (2007), aborda este tema diciendo que el desarrollo de las habilidades motrices es importante para nuestro diario vivir y es un proceso que “involucra habilidades innatas y práctica considerable durante la niñez y adolescencia”. También señala que “tanto el juego autoseleccionado como la instrucción de movimiento estructurada son importantes para la adquisición de tales habilidades” (pág.18).

Algunos resultados de trabajos de investigación como el realizado por Smith & Okeefe, (1999), han demostrado que “cuando se aplican intervenciones de enseñanza para el aprendizaje de habilidades motrices fundamentales, los niños son capaces de alcanzar una completa competencia” (citados por Lega, 2007, pág.60).

Las habilidades motrices gruesas pueden categorizarse en cuatro niveles de organización: El nivel uno está constituido por la habilidad rudimentaria de sentarse, gatear, arrastrarse, mantenerse de pie y caminar. El nivel dos consiste en lo que usualmente se llaman habilidades motrices fundamentales, las cuales se manifiestan desde el nacimiento hasta alrededor de los seis o siete años. El nivel tres representa las habilidades loco-motrices: correr, saltar, galopar, saltar la cuerda, y las habilidades de controlar objetos: lanzar, atrapar, golpear, dar al blanco, patear y driblear, las cuales aportan el fundamento para el aprendizaje de otras habilidades de movimiento más especializadas. El nivel cuatro está en la cima de la jerarquía, conformado por las habilidades especializadas, las que están referidas como habilidades ontogénicas (desarrollo de un individuo) y específicas a las necesidades e intereses de una persona en particular (Burton & Miller, 1998).

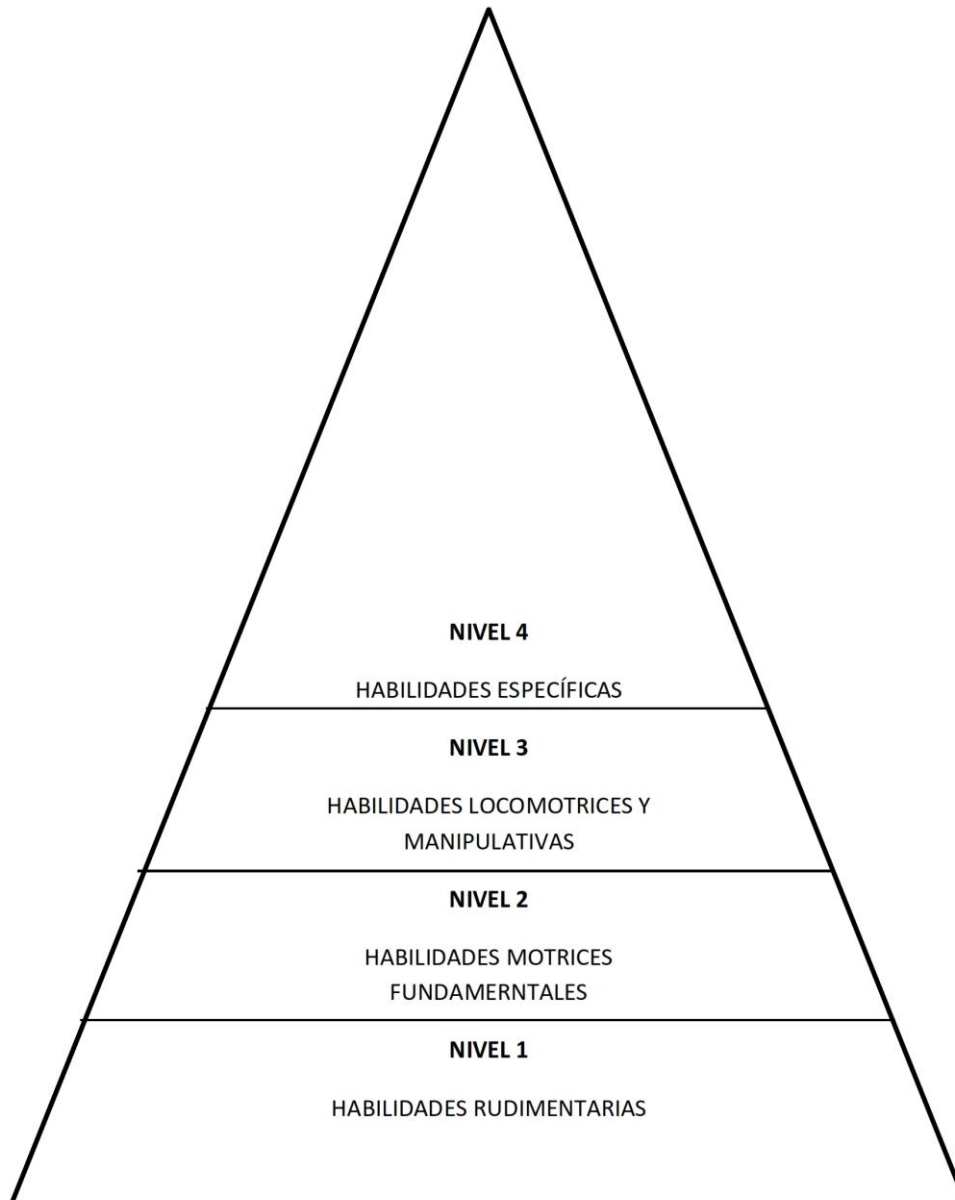


FIGURA No. 7: Niveles de desarrollo de habilidades motrices.

FUENTE: Portela (2007): Evaluación de la habilidad motriz en la fase de Primaria.

ELABORADO POR: Lic. Edgar Mata

Habilidades motrices rudimentarias.

Durante la infancia temprana, los niños se deleitan con el afloramiento de sus capacidades y encuentran oportunidades para aprender a jugar y practicar, período durante el cual, a criterio de Carson (2001): “desarrollan una base para las habilidades de manejo corporal, necesitadas en juegos, actividades recreacionales y para las habilidades deportivas específicas” (citado por Portela, 2007, pág.20).

Louw (1995) considera que el desarrollo motriz de un niño depende de su desarrollo físico total y que para poder “gatear, caminar, trepar y sujetar algo, aquel debe primero haber alcanzado un cierto nivel de desarrollo esquelético, neuronal y muscular, progresando de movimientos homólogos a homolaterales y luego a patrones laterales cruzados” (pág.167).

Habilidades de movimiento fundamentales.

Las habilidades de movimiento fundamentales son el ABC del movimiento, las cuales se dividen en dos categorías: locomotrices, que involucran movimiento del cuerpo de un punto a otro y manipulativas, que comprenden el movimiento de objetos con las manos y los pies. Las habilidades fundamentales abarcan la proyección y recepción del cuerpo e incluyen movimientos básicos como caminar, correr, girar; lanzar atrapar y golpear un objeto, constituyendo prerrequisitos para el aprendizaje de habilidades deportivas específicas, tales como las usadas en fútbol, básquetbol, voleibol, etc. (Goodway & Robinson, 2006).

Una mención aparte merece el equilibrio, respecto del cual, Du Toit & Pienaar (2001) enfatizan que es considerado una habilidad motriz fundamental, dado que: “todas las habilidades motrices requieren algún aspecto de esta capacidad, por lo tanto, un apropiado dominio tanto del equilibrio estático como del dinámico, se considera esencial en el desarrollo de las habilidades motrices gruesas” (citados por Portela, 2007, pág.22).

Habilidades loco motrices y no loco motrices.

Las habilidades locomotrices de acuerdo con Goodway & Robinson (2006), se utilizan para “el movimiento del cuerpo de un lugar a otro o para proyectarlo hacia arriba”, como en el salto, formando el fundamento de la coordinación motriz gruesa e involucran un gran movimiento muscular y en cambio, las habilidades no locomotrices, se “ejecutan sin un apreciable movimiento de un lugar a otro,” incluyendo: el inclinarse y estirarse; empujar y halar; elevarse y bajar; girar y dar vuelta; sacudirse, rebotar y circundar” (citados por Portela, 2007).

Habilidades específicas de movimiento.

Son aquellas usadas en varios deportes y otras tareas de la Educación Física, incluyendo, actividades en aparatos, roles, baile y juegos específicos, en cuyo desarrollo se logra progreso a través de una instrucción planificada y rutinas de práctica, constituyendo usualmente una combinación de habilidades locomotrices, no locomotrices y manipulativas. Según Graham (1987), las habilidades deportivas específicas son: “una combinación de habilidades fundamentales tales como lanzar una bola en un juego de cricket, driblear un balón en un juego de futbol o correr y saltar en gimnasia” (citado por Portela, 2007, pág. 24).

2.3.4.8. Elementos de la Motricidad Gruesa

Como es conocido, el cuerpo humano dispone de un sector activo para realizar el movimiento, constituido por los nervios y los músculos y un sector pasivo que es el sistema óseo-articular; por lo cual, para realizar un movimiento, es necesaria una correcta coordinación y sincronización entre todas las estructuras que intervienen en su ejecución.

A continuación, se mencionarán brevemente algunos elementos que son importantes para la organización de la motricidad gruesa, especialmente en su desarrollo inicial en la niñez, algunos de los cuales fueron detallados en secciones anteriores del presente estudio y que se los puede apreciar en el gráfico No.2.

A partir de las experiencias con su medio, el niño desarrolla la maduración espacial cuando empieza a comprender el espacio y a lograr orientarse en él, lo cual le permite realizar una representación mental de su cuerpo en el espacio, relacionando el movimiento, la comprensión del cuerpo y el análisis del espacio.

A más de este elemento, en la adquisición y control de la motricidad gruesa intervienen el desarrollo del dominio corporal dinámico y estático.

El dominio corporal dinámico, definido por Motos (2006), como la capacidad de

controlar el movimiento de diversas partes del cuerpo, partiendo de la consideración de que el cuerpo esté considerado globalmente y que todos los músculos estén al servicio de la voluntad, término que comprende la coordinación general, la coordinación viso-motriz, el equilibrio dinámico y el ritmo.

El dominio corporal estático que se refiere a todas las actividades motrices que permiten interiorizar el esquema corporal, abarca el equilibrio estático, el tono muscular, que es responsable de toda acción corporal mediante la contracción parcial, pasiva y continua de los músculos y la respiración-relajación neuromuscular, donde la relajación que puede ser parcial o total, se logra a través de las actividades de inspiración y expiración y requiere la distensión voluntaria del tono muscular.

Actividades como marchar, correr, saltar, rastrear y trepar, son propias de la coordinación.

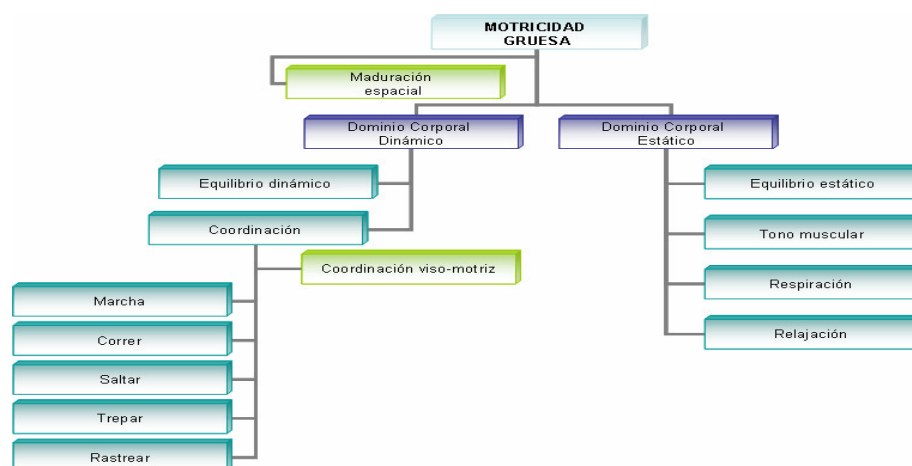


FIGURA No.8: Elementos de la Motricidad

FUENTE: Santamaría, Sandra y otros. Elementos básicos de la psicomotricidad.

ELABORADO POR: Lic. Edgar Mata

2.3.4.9. Fases de aprendizaje motriz según nivel de escolaridad.

Sánchez Bañuelos (1986), establece cuatro fases en el proceso de desarrollo motriz, según el año de escolaridad, que son significativas para la distribución y aprendizaje óptimos de los diferentes contenidos de la Educación Física en general y del aprendizaje de habilidades y destrezas motrices, en particular:

La fase de “desarrollo de la habilidad perceptiva a través de la tarea motriz habitual” que va de cuatro a seis años y corresponde al nivel inicial y al segundo año de Educación General Básica, sección elemental, del sistema educativo ecuatoriano, en la cual se busca mejorar los aspectos perceptivos implicados en la ejecución motriz (estructuración del esquema corporal, percepción temporal y espacial, etc.)

La fase de “desarrollo de habilidades motrices básicas”, que de acuerdo con el autor mencionado, corresponde a las edades de siete a nueve años y coincide con tercero, cuarto y quinto año de Educación General Básica, la cual se caracteriza por la fijación y refinamiento de los esquemas motores, dado que los niños en estos niveles cuentan con unos esquemas de movimiento relativamente estructurados y consolidados.

La fase de “iniciación a las habilidades motrices específicas y desarrollo de los factores básicos de la condición física”, abarca desde los diez a los trece años y se corresponde desde alrededor del sexto y séptimo año de Educación General Básica Media hasta el octavo y noveno año de Educación General Básica Superior, la cual supone la culminación de las fases anteriores y permite desarrollar todas aquellas habilidades específicas a través de la transferencia de los aprendizajes realizados anteriormente.

La fase de “desarrollo de las actividades motrices específicas y de la condición física general”, que abarca desde los catorce hasta los diecisiete años y equivale lo que en nuestro medio es el décimo año de Educación General Básica Superior y el primero y segundo año de Bachillerato; caracterizada por un número importante de habilidades específicas, entre ellas los deportes (citado por Díaz, 1999, pág.42).

La actividad motriz en la etapa de enseñanza primaria.

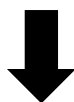
En la misma línea de pensamiento, se propone una guía para la distribución de los contenidos de la Educación Física, situando el desarrollo de habilidades y destrezas motrices, propuesta que parte del reconocimiento de que hay una motricidad innata y espontánea que va apareciendo en cada una de las fases de desarrollo individual y que a partir de un análisis de sus características, surge una idea directriz, la cual rige la

selección y el desarrollo de los contenidos más propicios para incentivar los procesos de desarrollo motor de cada fase.

El cuadro siguiente, inspirado en trabajos de Batalla (1995), resume la propuesta para la enseñanza de la motricidad en la escuela primaria:

	ESPONTÁNEA	ELABORADA	CODIFICADA
	Ciclo Elemental	Ciclo Medio	Ciclo Superior
EDAD	De 5 a 7/8 años.	De 8 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 motriz previa. -La carrera constituye la base de los juegos 	<ul style="list-style-type: none"> -Existe una idea previa del movimiento. -Interiorización de la actividad 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 descubre a sí mismo el mundo los objetos y los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> -Los niños quieren correr más rápido, saltar más alto, lanzar más lejos..., en definitiva, conseguir un objetivo concreto 	<ul style="list-style-type: none"> -Los niños quieren imitar acciones motrices propias del adulto. -Saltar alturas, hacer carreras, lanzar la jabalina, jugar baloncesto. -Establecen normas técnicas en sus actividades.

Finalidad



Finalidad



Finalidad



EXPLORAR EL CUERPO Y LA MOTRICIDAD	ESTABLECER LA MOTRICIDAD BÁSICA	INTRODUCIR LA MOTRICIDAD ESPECÍFICA
------------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------

CUADRO No.3: La Actividad Motriz en la Etapa de Primaria

FUENTE: Díaz (1999) Enseñanza de Habilidades y Destrezas Motrices

ELABORADO POR: Lic. Edgar Mata

Díaz (1999), plantea un análisis de las orientaciones para la enseñanza de la asignatura de Educación Física, en relación con el desarrollo de las habilidades y

destrezas motrices, explicando que al llegar a la etapa de primaria los estudiantes ya han experimentado vivencias corporales a través de las tres grandes áreas de educación infantil: descubrimiento de sí mismo; intercomunicación y lenguaje; y, descubrimiento del entorno natural y social, lo que implica la adquisición de unos esquemas motores generales (pág.44).

El mencionado autor cita al Ministerio de Educación de España MEC (1992), señalando que el diseño curricular de Primaria, debe conllevar un avance cualitativo y cualitativo, fundamentado en los contenidos de la imagen y percepción corporal, así como en las habilidades y destrezas motrices básicas y que debe encaminarse a mejorar la capacidad para alcanzar aprendizajes motrices nuevos y aplicar soluciones motrices válidas para situaciones nuevas, por lo que se impone la enseñanza de las habilidades que suponen un empleo funcional o la adaptación a una situación, tales como: trepar, gatear, transportar, arrastrar, patinar, rodar, etc., que no suponen un problema de aprendizaje, pero que posiblemente no se producirían si la escuela no propusiera situaciones en las que se den estas respuestas motrices (pág.45).

El autor ya mencionado, argumenta que la idea que debe dirigir la acción didáctica de la Educación Física, en la enseñanza primaria, se concreta en las siguientes finalidades:

Explorar el cuerpo y la motricidad

Esta finalidad se orienta al ciclo elemental (5 - 7/8 años) y se fundamenta en la necesidad que tiene el estudiante de descubrir su cuerpo y sus posibilidades de movimiento. El trabajo para su consecución se basa en los contenidos referidos a la imagen y expresión corporal, en la expresión y en las habilidades y destrezas motrices básicas, dando mayor relevancia a los aspectos perceptivos.

Establecer la motricidad básica

La finalidad del ciclo medio de primaria (8 - 9/10 años), es la creación de una

amplia base motriz inespecífica, sobre la cual se irá construyendo el resto de la motricidad, y con ese propósito, los contenidos sobre los que girarán las actividades, serán las habilidades y destrezas motrices básicas, y se buscará una mayor eficacia en las actividades que desarrollan tales habilidades, como son: giros, lanzamientos, recepciones, saltos, etc., que son la base de adquisiciones posteriores, actividades que deben trabajarse tanto desde el aspecto cuantitativo (correr más, saltar más), como desde el aspecto cualitativo (explorar todas las posibilidades de salto, de desplazamiento, de manejo de objetos, etc.), estando el trabajo de la condición física implícito en el desarrollo de los diferentes contenidos.

Introducir la motricidad específica

Se corresponde con el ciclo superior de primaria (10 - 11/12 años) y el trabajo se orientará a la consolidación de las habilidades y destrezas motrices básicas y a la introducción de algunas habilidades específicas de forma adaptada o modificada.

En este ciclo, el cual comprende a los estudiantes de séptimo año involucrados en la presente investigación, debe continuarse con los planteamientos globales de la motricidad y trabajar la condición física globalmente, mediante diferentes tipos de juegos o tareas jugadas, limitando las actividades o ejercicios específicos, repetitivos o progresivos, dirigidos a mejorar los factores de ejecución.

El profesor debe regular la dificultad de los aprendizajes, partiendo de una apreciación global del movimiento y planteando actividades en forma de juegos de destreza en los que se ponga en práctica una amplia serie de movimientos (Díaz, 1999, pag.46).

2.3.4.10. Las habilidades motoras gruesas en las edades 10-12 años

Siendo el tema de la presente investigación el desarrollo de la motricidad gruesa en estudiantes del séptimo año de Educación General Básica, cuyas edades oscilan principalmente entre 10 y 12 años, se ha recabado alguna información sobre el

estado ideal esperado de su motricidad gruesa, pues aunque aparentemente, todos deben estar en un nivel similar de desarrollo, no siempre es así debido a factores tales como predisposición genética y sobre todo al entrenamiento previo en las etapas anteriores.

En el documento: “Cómo se Desarrollan de los Niños en Edades entre 11 y 12 años” (2010), se señala que el muchacho a esta edad debería ser capaz de hacer algo o todo de lo siguiente en relación con la motricidad gruesa:

- Participar en deportes de equipo, aun cuando todavía podría necesitar desarrollar algunas de las habilidades complejas necesarias.
- Demostrar habilidad para nadar competentemente (si se le ha enseñado)
- Usar fuerza mejorada para correr más rápido, lanzar balones más lejos, saltar más alto o batear pelotas con más precisión
- Participar con confianza en actividades de movimiento, en el aula de clases y en el patio.
- Mostrar conocimiento en aumento de sus propias habilidades físicas y como éstas se muestran a otros.

Por otra parte, en el mismo artículo se indica que hay algunas señales de advertencia y que pueden ser de preocupación si el niño:

- Evita los deportes en general
- Evita los deportes de equipo.
- Tiene niveles bajos de resistencia y forma física.

Para complementar lo mencionado anteriormente, se puede referir a la publicación “Indicadores del Desarrollo de los Niños en Edades entre 11 y 12 Años” (2003), donde se indica que la mayoría de niños deberían alcanzar los siguientes indicadores en relación con la motricidad gruesa, aclarando que todos los niños se desarrollan a diferentes ritmos, siendo algunos más lentos que otros, pero que

alcanzan a nivelarse con el tiempo, a no ser que haya algún problema que requiera una intervención especial:

Indicadores de Desarrollo Infantil

Un niño promedio	Signos de posibles problemas
Los niños están mejorando su habilidad deportiva; ellos usualmente:	Los problemas pueden incluir reacciones a actividades físicas, incluyendo:
Disfrutan juegos de equipo (futbol, básquet, tenis, etc.)	Abstinencia de práctica de deportes en general
Son capaces de nadar (si han sido enseñados)	Abstinencia de práctica de deportes de equipo.
Muestran creciente conocimiento de su cuerpo y auto-percepción	Sentimientos de “ser malo” o “inutilidad” para las actividades físicas.
Muestran creciente conocimiento de sus propias destrezas físicas y como aparecen ante otros.	Frustración y pobre auto- confianza
	Niveles bajos de auto-percepción en relación con la habilidad física y la apariencia
	Niveles decrecientes de resistencia y forma física.

CUADRO No. 4: Indicadores de desarrollo infantil

FUENTE: Indicadores del Desarrollo de los Niños en Edades entre 11 y 12 Años

ELABORADO POR: Lic. Edgar Mata

2.3.4.11. Aprendizaje motriz

Cadierno (2003), explica que el concepto de aprendizaje motriz se utiliza normalmente para referirse al proceso por el cual el individuo adquiere un nuevo comportamiento mediante la práctica, centrado en cualquier aprendizaje en donde el movimiento sea un elemento relevante de la respuesta de la persona.

Por otra parte, el aprendizaje motriz y por ende el aprendizaje deportivo, se refieren al aprendizaje de habilidades relativas a movimientos orientados. Singer (1986), considera el aprendizaje motriz como “reflejo de una variación relativamente permanente en la obra o en la potencial ejecución, como resultado de la práctica o experiencias anteriores” (citado por Ruiz & col., 2003, pág.42).

Se entiende que en este proceso, se busca dominar en el menor tiempo posible la técnica de nuevas acciones motrices, la cual está determinada por las particularidades individuales de asimilación de cada sujeto y por la dirección misma del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Ruiz & col. (2003), añaden que el profesor juega un papel muy importante en el proceso de mejoramiento de las habilidades motrices, cumpliendo roles como: a) seleccionando los métodos y medios más adecuados para que el estudiante pueda comprender las diferentes acciones motrices que debe realizar con el fin de apropiarse de los conocimientos necesarios para ejecutar una acción determinada, b) brindando la posibilidad de ejecutar y repetir el ejercicio con el propósito de automatizar los diferentes movimientos que requiere dicha acción; y, c) corrigiendo los errores.

Al ser un proceso de adquisición de nuevas formas de comportamiento a través del movimiento, incluye cualquier aprendizaje relacionado con actividades físicas y habilidades deportivas; en definitiva, el aprendizaje motriz implica un cambio relativamente permanente en la conducta motriz de los individuos como resultado de la práctica.

Variables del proceso de aprendizaje motriz

En el Manual de Educación Física y Deportes Océano (2007), se señala que dentro del proceso de aprendizaje motor; se pueden distinguir las siguientes variables:

- Las características del aprendiz y de los objetos con los que interactúa.

- La relación que el alumno tenga con un implemento; por ejemplo, al aprender a botear un balón, las características físicas, la envergadura y la altura del estudiante determinarán la forma de hacerlo, así como también, el peso, el material y las medidas de la pelota.
- El medio en el que se produce el proceso de aprendizaje, dado que las características, instalaciones y las reglas, ya sean de un juego o un deporte, influirán en el proceso y la motricidad del individuo; por ejemplo, la pelota, la altura de la canasta y ciertas reglas del baloncesto no se adaptan a la motricidad del niño.
- Las experiencias anteriores del aprendizaje, en relación con tiempo, lugar y razones, que plantean temas como la transferencia y la motivación.

En cuanto a la transmisión de información, hay que indicar que la tarea propuesta puede tener mayor o menor grado de complejidad en función de los mecanismos implicados en la ejecución de las mismas: perceptivo, de decisión y de ejecución

Mecanismo de la percepción. Interviene cuando se hace presente un estímulo, sucediendo normalmente sucede a nivel visual, pero cualquiera de los sentidos lo puede percibir.

Mecanismo de la decisión. Se analizan los datos percibidos y se toma una decisión que viaja rápidamente desde el cerebro a los músculos a través del sistema nervioso, determinación que depende de la inteligencia motriz, del número de decisiones, del número de respuestas, del tiempo requerido, del grado de incertidumbre o del número de elementos que hay que recordar, entre los factores principales.

Mecanismo de ejecución. Es el gesto que se realiza tras el proceso cognitivo, siendo por lo tanto, la ejecución técnica final, la cual depende de aspectos cuantitativos: velocidad, flexibilidad, resistencia a la fuerza y cualitativos:

coordinación, agilidad o equilibrio (Manual de Educación Física y Deportes Océano, 2007).

En este punto, bien cabe citar a Ruiz y col. (2003), quienes manifiestan que trabajando con niños-adolescentes, hay que dirigir las miradas “hacia los mecanismos de percepción y decisión, más que a los propios de ejecución, pues en estas edades interesa que los estudiantes sean capaces de aprender a observar, analizar y decidir aquellos referentes más importantes, desechando otros, en pos de una respuesta lo más adecuada posible” (Ruiz & col., 2003, pág. 49)

2.3.4.12. Valoración de la condición motriz

Para aproximarnos al concepto y tipos de test motores, se menciona a Rigal (1979), quien propone las siguientes definiciones con las que se está de acuerdo:

Test. Prueba determinada que permite la medición de un individuo, de una característica precisa, comparándolas a los resultados obtenidos por otras personas.

Prueba. Instrumento que designa un conjunto de actividades características de una edad determinada. Se admite tal pertenencia cuando la prueba es superada por el 75% de los niños normales de esa edad. (Ejemplo prueba de orientación derecha–izquierda de Piaget- Head

Batería. Designa un conjunto de tests o pruebas complementarias utilizadas con vistas a evaluar varios aspectos o la totalidad de la personalidad de un sujeto y /o de la Condición Física (citado por Blásquez 1990, pag.190).

En el presente trabajo, para estar de acuerdo con Harre (1978), se utiliza el término Test Motor para referirse a todo tipo de pruebas para medir las capacidades físico-motrices, y así diferenciarlos de otros tipos de testes.

Por otra parte, hay que mencionar que existen numerosas técnicas y protocolos

para valorar la condición física y motriz que van desde aquellos que requieren la utilización de aparatos sofisticados, hasta sencillas pruebas de campo que requieren únicamente de instrumentos como medidor de longitud y cronómetro.

En el proceso de la evaluación del rendimiento motriz, aspecto entendido como el comportamiento exhibido cuando se ejecuta una tarea motriz, algunas mediciones intentan definir una parte analítica del mismo y otras, en cambio, buscan precisar en un único valor la capacidad o aptitud general del individuo.

Al respecto es pertinente anotar que tanto la condición física como la motriz aglutinan lo que comúnmente se denominan cualidades físicas cuyos principales componentes son: fuerza muscular, resistencia cardiovascular o general, resistencia muscular, agilidad, flexibilidad, potencia y velocidad, por esta razón la valoración de las habilidades de la eficiencia del movimiento suele ser parte de una valoración de la condición física general

Un esquema que expresa los puntos analíticos del movimiento individual es el de la Pirámide del Rendimiento Motor, propuesto por Briensen, (1976) y modificada por Prat (1986), el cual consta de niveles, cada uno de los cuales representa una condición distinta, cuya interacción indica la condición motora general de una persona:

Primer nivel. Características morfológicas: valores antropométricos, composición corporal, somatotipo, etc. Aspectos fisiológicos diferenciales de mayor relevancia: e interés (funciones metabólicas, actividades enzimáticas, demanda de oxígeno, umbrales anaeróbicos, etc.)

Segundo nivel. Condición física. Integrada por el estudio de los siguientes aspectos: Fuerza muscular, resistencia cardiovascular, resistencia muscular

Tercer nivel. Condición motriz, que incluye además de la condición física: agilidad, flexibilidad, potencia, velocidad

Cuarto nivel. Condición perceptivo-motriz

Quinto nivel. Condición psicológica

Sexto Nivel: Perfecta Interacción de los niveles anteriores.

Estos niveles no son excluyentes, sino que en orden ascendente unos sirven de base a otros y al final su conjunción determina el rendimiento motriz, que posteriormente se ve afectado por el entorno social o el medio en el que se desenvuelve el individuo (Manual de Educación Física y Deportes Océano, 2007).

Para responder a la demanda por conocer el nivel de condición física y motriz de la población se disponen de baterías integradas por tests objetivos, por ello muchos países y regiones han elaborado sus propias baterías de ejercicios, entre las que se destacan la realizada por la Comunidad Europea que creó la denominada Testing Physical Fitness, más conocida como Eurofit. Además hay baterías de condición física de Venezuela, Colombia, Chile y otras, donde consta: la dimensión, el factor o cualidad condicional, la prueba (test) y en algunos casos el orden de realización.

Algunas pruebas de coordinación motriz han sido desarrolladas con el objeto de descubrir problemas de aprendizaje y posibles anormalidades en el desarrollo de los niños.

Kalaja (2012) diseñó un protocolo de prueba para las destrezas de movimiento fundamentales. Utilizó el test flamenco para el balance estático; el test escalonado para el balance dinámico; el test de 5 saltos; el salto de la cuerda con una pierna; y, pruebas de agilidad de traslado, precisión de lanzamiento y dribleo, para las destrezas manipulativas.

Vandorpe & col. (2011) evaluaron la idoneidad de la batería de pruebas alemana, Körperkoordinations Test für Kinder (KTK), como un instrumento para evaluar la

coordinación motriz gruesa, concluyendo que es adecuada y confiable para niños.

Estos autores también sugieren que esta batería podría ser usada para la identificación de talentos para el deporte y afirman que los niños que alcanzaron una alta puntuación de cociente motriz (MQ), especialmente en el test de movimientos laterales, tuvieron mejor desempeño en competiciones 2 años más tarde.

El test KTK, consiste en cuatro subtests: 1) caminar hacia atrás 3 veces en tres diferentes barras diseñadas con anchura decreciente; 2) saltar en una pierna sobre un obstáculo de goma que incrementa la altura en 5 cm; 3) saltar a los costados sobre un obstáculo pequeño por 15 segundos; y, 4) desplazarse lateralmente sobre plataformas de madera durante 20 segundos. La suma total de todos los subtests se transforman en cocientes motrices específicos según la edad y el género, obteniéndose un cociente motriz general.



FIGURA No. 9: Equipo para la prueba KTK

FUENTE: Rouvani (2015): Prueba de coordinación motriz como indicador para patinaje sobre hielo

En el presente estudio se aplicaron: el test flamenco para el equilibrio estático, el test de caminar sobre una banca invertida para el equilibrio dinámico, el test de la coordinación ocular para la capacidad de coordinar la información recibida para controlar y dirigir las manos en la captura de una bola y el test de slalom con un bote de balón, para la coordinación dinámica global y la coordinación óculo-manual.

2.4. Hipótesis

Hipótesis Alternativa (Hi): Los juegos predeportivos utilizados en la clase de Educación Física si mejoran el desarrollo de la motricidad gruesa de los estudiantes de Educación General Básica, sección media de la Unidad Educativa Jorge Álvarez

Hipótesis Nula (Ho): Los juegos pre deportivos utilizados en la clase de Educación Física no mejoran el desarrollo de la motricidad gruesa de los estudiantes de Educación General Básica, sección media de la Unidad Educativa Jorge Álvarez.

2.5. Señalamiento de las Variables

2.5.1. Variable Independiente: Juegos Predeportivos

2.5.2. Variable Dependiente: Motricidad Gruesa

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque

El inicio de la presente investigación se desarrolló con conversaciones con profesores de Educación Física del plantel, detectando que hay la necesidad de mejorar la motricidad gruesa en los estudiantes en general y de séptimos años en particular, de la Unidad Educativa Jorge Álvarez, en particular, mediante actividades que complementen la oferta de la asignatura, con este objetivo.

El estudio realizado revistió un enfoque cuantitativo porque pretendió comprender la realidad del problema investigado desde una perspectiva externa y objetiva, buscando la exactitud de mediciones o indicadores con el fin de generalizar sus resultados a poblaciones o situaciones amplias (Galeano, 2004)

Es enfoque cuantitativo porque se trabajó fundamentalmente con datos cuantificables adecuados para la obtención de resultados estadísticos, es decir una medición controlada de los datos recolectados de los actores involucrados en el problema de estudio.

No obstante, el investigador en su afán de lograr una adecuada comprensión del problema, se adentró en las causas que lo originan, estudiándolo de una manera clara y con espíritu crítico a la luz del marco teórico.

3.2. Modalidad Básica de la Investigación

Se consideró la utilización de las siguientes modalidades de la investigación:

Investigación Bibliográfica Documental

Esta modalidad permitió analizar la información escrita con el propósito fundamental de conocer, analizar y evaluar diferentes teorías, enfoques y conceptualizaciones de diversos autores para establecer relaciones respecto al problema de estudio, la misma que se encontró en folletos, libros y documentos de internet.

Investigación de Campo

Este trabajo se apoyó en una investigación sistematizada que se basó en la toma de la información en el mismo espacio geográfico donde se hipotetizó la incidencia de los juegos pre deportivos sobre la motricidad gruesa, para dar a conocer una alternativa de solución al problema formulado.

3.3. Nivel o Tipo de Investigación

El presente trabajo, siguiendo los criterios de Latorre & col. (2003), fue de tipo Cuasi-experimental porque se tomaron grupos que ya estaban integrados y las unidades de análisis no se asignaron al azar ni por pareamiento aleatorio, no siendo posible asegurar la equivalencia inicial de los grupos experimental y control.

También siguió el modelo correlacional, porque su objetivo fue conocer si la aplicación de un programa complementario de actividad física basado en la aplicación juegos pre deportivos influyó o no en el desarrollo de las habilidades motrices en los niños de séptimo año de Educación General Básica, del centro educativo en estudio.

Por otra parte, el estudio fue longitudinal porque se realizaron mediciones en momentos temporales distintos, es decir al inicio y luego de aplicar un tratamiento con el propósito de determinar si ha habido variación significativa en las variables estudiadas.

En el presente trabajo, se ejecutaron juegos predeportivos en base a una planificación establecida, pero como parte de la clase estándar.

El plan de trabajo se ejecutó en los dos periodos de clase semanales, con una duración de 20 minutos de aplicación de juegos en cada sesión, durante cuarenta periodos de clase.

Para poder corroborar esta investigación y determinar las diferencias en el promedio de los resultados de la variable dependiente en dos grupos, usamos la prueba “t” de student, con dos paralelos de séptimos años, ambos conformados por 36 estudiantes, uno actuando como grupo de muestra, al cual se le aplicó los tests motrices de equilibrio y coordinación, al comienzo, con el fin de determinar el estado inicial de las habilidades motrices gruesas escogidas, y al final del estudio, para establecer el progreso obtenido durante la etapa investigativa.

El segundo grupo sirvió como control, al cual se le aplicaron los mismos tests al inicio y al final, pero sin la aplicación del programa de juegos pre deportivos planteado, es decir, que tomaron únicamente la clase estándar.

La fase de intervención o aplicación del programa de juegos pre deportivo se ilustra en el siguiente diagrama:

RG1	01	X	02
RG2	03	-----	04

Al grupo experimental (G1), se le aplicó un test (01), un tratamiento (X) de tres meses y un posttest (02). De igual manera, al grupo (G2) se le aplicó un test (3), no se le aplicó tratamiento (-----) pero si el posttest para establecer la correlación entre dos variables.

En relación con los tests motores utilizados en la investigación, se tuvo como criterios de selección que fueran factibles de ejecutarse por parte de los niños de

séptimo año; que tuvieran en cuenta el plantel en cuanto a instalaciones, material, horario, etc. y que su fiabilidad que midiesen diferentes habilidades motrices.

Los test seleccionados valoraron cualidades que se encuentran el tercer nivel de la pirámide de rendimiento motor, elaborada por Broenzkof, (1976), denominado condición motriz;; específicamente, se aplicaron los siguientes tests: de:

- Test de equilibrio estático (flamenco)
- Test de equilibrio dinámico
- Test de coordinación ocular
- Test de coordinación dinámica general (slalom con balón).

Los tipos de investigación a utilizar son los siguientes:

Exploratoria

Se aplicó este tipo de investigación en un comienzo, hasta adentrarse e involucrarse en lo que verdaderamente se quiso alcanzar, estando así el investigador en su primer contacto con la realidad.

Descriptiva

Este tipo de investigación permitió más profundidad y explicites en el universo de estudio ya que por medio del mismo se puntualizaron las características más importantes del objeto de estudio, eligiendo los juegos más apropiados para mejorar la condición motriz.

3.4. Población y Muestra

La población la constituyeron dos paralelos de séptimo año de Educación General Básica, con 36 estudiantes cada uno, dado que la aplicación del proyecto fue en

las horas de clase de Educación Física y era inaplicable reunir a estudiantes de diferentes paralelos, en un mismo horario.

POBLACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Paralelo A	36	50%
Paralelo D	36	50%
Total	72	100%

TABLA No. 1: Población

FUENTE: Investigación

ELABORADO POR: Lic. Edgar Mata.

Muestra

Dado que la población no sobrepasa los 100 elementos, se procedió a trabajar con todo el universo.

3.5. Operacionalización de las Variables

Variable Independiente: Juegos Predeportivos

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
Juegos que introducen a un principiante a un deporte específico, propiciando la adquisición de movimientos, acciones y habilidades primarias que sirven de base para la asimilación de las habilidades deportivas	<p>1. Ofrecimiento de las primeras actividades de carácter físico.</p> <p>2. Desarrollo de capacidades condicionales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Iniciación a deportes • Preparación para eventuales ejercicios más duros • Equilibrio • Coordinación • Agilidad 	<p>¿Qué actividades físicas pueden iniciarse y suplirse con los juegos predeportivos?</p> <p>¿Qué cualidades físicas pueden desarrollarse con los juegos predeportivos?</p> <p>Equilibrio Estático</p> <p>Equilibrio dinámico</p> <p>Coordinación ocular</p> <p>Coordinación dinámica general</p>	<p>Test de equilibrio flamenco</p> <p>Test de caminar sobre una barra de equilibrio</p> <p>Test de coordinación ocular</p> <p>Test de slalom con balón</p>

TABLA N° 2: Operacionalización de la Variable Independiente

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Edgar Mata

Variable Dependiente: Motricidad Gruesa

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
Capacidad y habilidad del cuerpo para realizar movimiento de grandes grupos musculares donde son fundamentales la coordinación, la posición del cuerpo y a la capacidad de equilibrio.	Habilidad sensorio motriz Cambio cualitativo y cuantitativo de los procesos motrices.	<ul style="list-style-type: none"> • Tono y fuerza muscular • Equilibrio dinámico • Coordinación viso motora • Capacidades condicionales • Capacidades coordinativas 	<p>¿Los movimientos amplios característicos de la motricidad gruesa necesitan de coordinación tono muscular y equilibrio?</p> <p>En qué aspectos se puede apreciar una mejora del desarrollo psicomotriz?</p> <p>Equilibrio Estático Equilibrio dinámico Coordinación ocular Coordinación dinámica general</p>	<p>Test de equilibrio flamenco</p> <p>Test de caminar sobre una barra de equilibrio</p> <p>Test de coordinación ocular</p> <p>Test de slalom con balón</p>

TABLA N° 3: Operacionalización Variable Independiente

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lic. Edgar Mata

3.6. Técnicas e instrumentos

La información fue obtenida mediante la utilización de la técnica de aplicación de tests como instrumentos de investigación, para medir los parámetros de diferentes habilidades motrices de los estudiantes investigados y comparar los resultados, en diferentes etapas, entre los grupos de muestra y de control.

3.6.1. Plan de Recolección de Información

En el proceso de investigación se realizó un arduo trabajo bibliográfico con el propósito de buscar, reunir y procesar la información necesaria que posibilitó entender y analizar el problema abordado y también plantear una alternativa óptima de solución.

La recolección de la información para confirmar o negar la hipótesis, se desarrolló mediante la aplicación de tests que evaluaron las habilidades motrices escogidas.

3.6.2. Plan de Procesamiento de Información

Una vez terminado el proceso, los datos y resultados obtenidos con la aplicación de las pruebas iniciales y finales a los grupos de muestra y de control; se organizaron y tabularon con la ayuda del programa IBM SPSS Statistics, versión 22, en tablas y gráficos, con el fin de establecer los diferentes parámetros de comparación que permitan determinar el mejoramiento o no de los rangos obtenidos, en las diferentes variables.

Los datos obtenidos en los tests entre noviembre de 2016 y febrero de 2017, se almacenaron en la hoja de cálculo del programa estadístico, como archivos de extensión, para poder ser tratados estadísticamente desde dicho programa.

Se emplearon los siguientes procedimientos estadísticos

Análisis descriptivo de los datos. Se empleó el procedimiento de medias, frecuencias, porcentajes, desviaciones típicas, dentro del modelo de estadística descriptiva.

Análisis comparativo. Se utilizó la “t” de student para comparación de medias y el modelo de tablas de contingencia para la asociación de las variables.

Mediante la comparación entre los resultados se estableció si hubo mejora significativa o no en la motricidad gruesa luego del proceso de aplicación del programa de juegos pre deportivo.

Plan de recolección de la información

PREGUNTAS BASICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Para qué?	Investigar como los juegos pre deportivos inciden en el desarrollo de la motricidad gruesa de los estudiantes de Educación General Básica sección media de la Unidad Educativa “Jorge Álvarez”
2. ¿De qué personas u objetos?	De los estudiantes de la Unidad Educativa “Jorge Álvarez”
3. ¿Sobre qué aspectos?	Sobre los juegos pre deportivos y el desarrollo de la motricidad gruesa
4. ¿Qué o Quiénes?	Investigador: Edgar Mata
5. ¿Cuándo?	Primer parcial Año Lectivo 2016-2017
6. ¿Dónde?	Unidad Educativa “Jorge Álvarez”
7. ¿Cuántas veces?	Dos veces
8. ¿Cómo?	Test
9. ¿Qué técnicas de recolección?	Aplicación de tests
10. ¿Con qué?	Tabla de registro o ficha de observación

CUADRO No. 5: Plan de recolección de la información

FUENTE: Investigación

ELABORADO POR: Lic. Edgar Mata

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis e interpretación de resultados al inicio del proceso (Pre)

Los resultados obtenidos durante el proceso de experimentación, una vez compendiados y ordenados en la respectiva base de datos, se analizaron, describiendo los logros de los estudiantes que integran los dos grupos, en los tests motrices.

4.1.1. Análisis e interpretación de resultados del grupo experimental

Test Flamenco

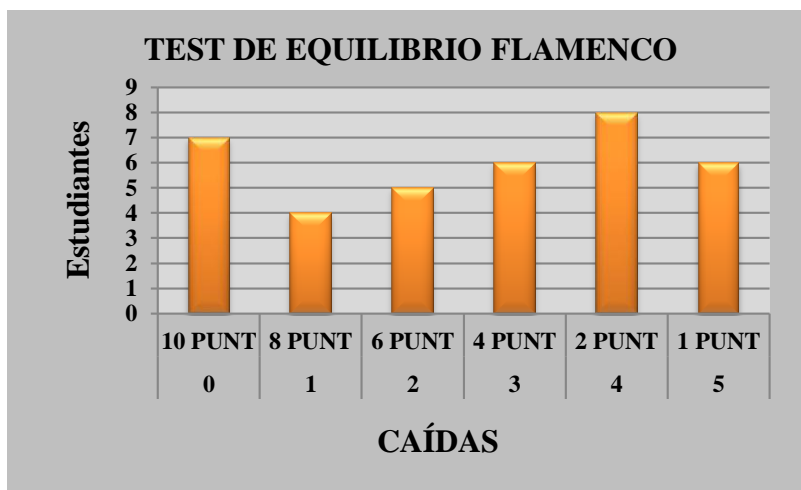


FIGURA No. 10 TÉCNICA: Test de Equilibrio Flamenco (pre exp.)

FUENTE: Investigación

ELABORADO POR: Lic. Edgar Mata

Análisis de datos:

En el test aplicado, se determina que 7 estudiantes (19.44%) no registran caídas, lo que según los valores asignados, corresponde a 10 puntos; 4 estudiantes

(11.11%), registran 1 caída, lo que corresponde a 8 puntos; 5 estudiantes sufren 2 caídas, a quienes se les asigna 6 puntos; 6 estudiantes (16.67%), presentan 3 caídas durante la evaluación y tienen la calificación de 4 puntos; mientras que 8 estudiantes (22.22%), presentan 4 caídas, valoradas con 2 puntos; y, finalmente 6 estudiantes (16.67%) tienen 5 caídas y son valorados con la calificación de 1 punto.

Interpretación

De los resultados obtenidos con esta prueba, se infiere que hay un número considerable de estudiantes, equivalentes a aproximadamente a una tercera parte del total, que superan la prueba sin ninguna o con ligera dificultad, lo que significa que manejan un buen equilibrio corporal o que están dentro del rango normal respectivamente. Por otra parte, un poco más de la mitad, manifiestan ligeros problemas para mantener un buen equilibrio corporal estático y un número bajo, compuesto por la sexta parte de la muestra, tiene complicaciones en mantenerlo y por esta razón debería prestárseles más atención y de ser posible, recibir la atención de un médico especialista.

Test Caminar sobre una barra de equilibrio

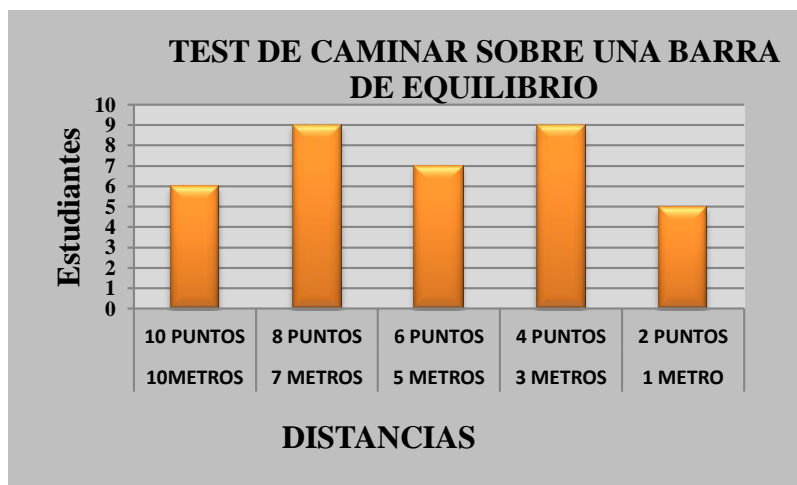


FIGURA No. 11 TÉCNICA: Test Caminar sobre una barra de equilibrio (pre exp.)
FUENTE: Investigación
ELABORADO POR: Lic. Edgar Mata

Análisis de datos:

En el test aplicado, se registra que 6 estudiantes (16.67%) caminan una distancia de 10 metros lo que corresponde a la asignación de 10 puntos; 9 estudiantes (25%), caminan 7 metros lo que corresponde a la calificación de 8 puntos; 7 estudiantes (19,44%), recorren 5 metros y se les asigna 6 puntos; mientras que 9 estudiantes (25%) caminan 3 metros, quienes son calificados con 4 puntos; y, finalmente hay 5 estudiantes (13.89) que avanzan 1 metro, valorados con la calificación de 2 puntos.

Interpretación

De los 36 estudiantes evaluados, se observa que la cantidad de aquellos que lograron la mayor distancia, equivale a la sexta parte del total de los participantes y que casi en igual relación, se encuentran quienes recurrieron la menor distancia registrada en la prueba. La mayor frecuencia de los resultados del test, se encuentra distribuida equitativamente entre los que caminaron 7 metros y 3 metros, es decir, entre aquellos que tienen un buen equilibrio dinámico y quienes tienen dificultad para mantenerlo y realizar exitosamente la actividad requerida, respectivamente.

Test de Coordinación Ocular

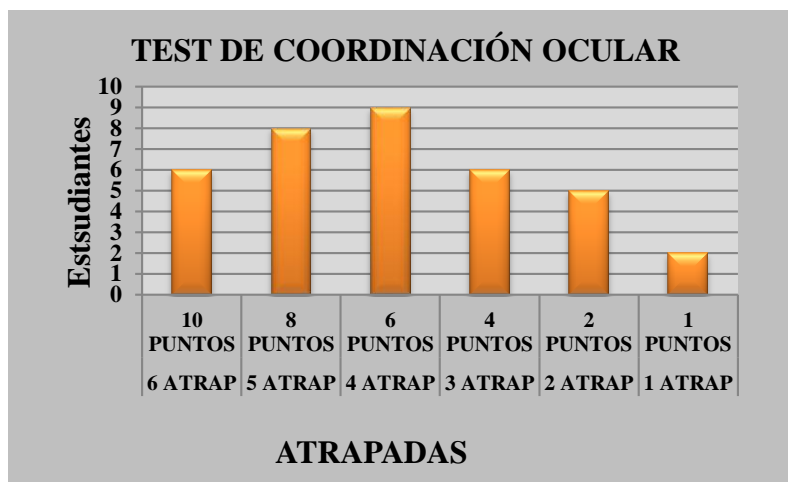


FIGURA No. 12. TÉCNICA: Test de Coordinación Ocular (pre exp.)

FUENTE: Investigación

ELABORADO POR: Lic. Edgar Mata

Análisis de datos:

En el test aplicado, se registra que 6 estudiantes (16.67%) realizan 6 atrapadas lo que corresponde a una calificación de 10 puntos; 8 estudiantes (22.22%) logran 5 atrapadas, valorados con 8 puntos; 9 estudiantes (25%) registran 4 atrapadas, lo que equivale a 6 puntos; 6 estudiantes (16.67%) tienen 3 atrapadas, recibiendo 4 puntos; mientras que 5 estudiantes (13.89%) realizan 2 atrapadas con una calificación de 2 puntos; y, finalmente 2 estudiantes (5.56%) logran 1 atrapada, con 1 punto.

Interpretación

Los datos obtenidos mediante esta prueba, evidencian que la mayor distribución de los mismos está centrada en quienes obtuvieron resultados intermedios alcanzando a unos dos tercios de la muestra y que varían desde una buena hasta una moderada coordinación ocular. A su vez, hay un apreciable número de estudiantes que alcanza una sexta parte del total, que demuestran poseer una excelente coordinación y un reducido número que tienen una coordinación prácticamente nula.

Test de Slalom con Balón



FIGURA No. 13. TÉCNICA: Test de Slalom con Balón (pre exp.)
FUENTE: Investigación
ELABORADO POR: Lic. Edgar Mata

Análisis de datos:

En el Test de Slalom con Balón, se evidencia que 9 estudiantes (25%) dominan el balón durante el recorrido, en 9 segundos, lo cual es valorado con una calificación excelente de 10 puntos, 16 estudiantes (44.44%) dominan el balón en 11 segundos, con una calificación de 8 puntos equivalente a bueno; y, finalmente, 11 estudiantes (30.56%) emplean más de 12 segundos para dominar el balón, recibiendo una calificación de 6 puntos lo que es equivalente a malo.

Interpretación

Los resultados están concentrados en tres segmentos: El mayor número registrado corresponde a un nivel de coordinación general aceptable, pero que requiere un poco más de desarrollo para superar las expectativas planteadas, el mismo que abarca un poco menos de la mitad del total de estudiantes; seguido por aproximadamente un tercio de la muestra, que no demuestran una buena coordinación y una cuarta parte de la muestra, se encuentran los estudiantes cuyo nivel de motricidad gruesa no presenta complicaciones y puede ser considerado excelente.

4.1.2. Análisis e interpretación de resultados del grupo control

Test de Equilibrio Flamenco

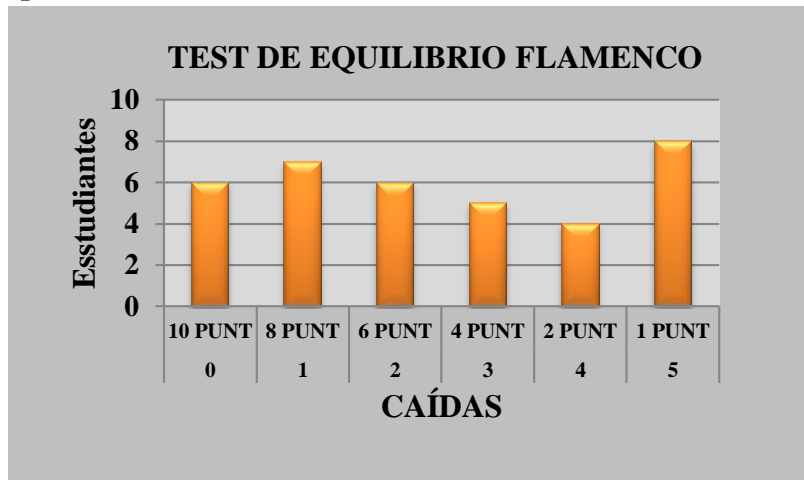


FIGURA No. 14. TÉCNICA: Test de Equilibrio Flamenco (pre cont.)

FUENTE: Investigación

ELABORADO POR: Lic. Edgar Mata

Análisis de datos:

En el Test de Equilibrio Flamenco aplicado a los y las estudiantes del grupo control, (16.67%) no tienen caídas y se les asigna 10 puntos; 7 estudiantes (19.44%) tienen 1 caída lo que corresponde a 8 puntos; 6 estudiantes (16.67%) sufren 2 caídas, con la calificación de 6 puntos; 5 estudiantes (13.89%) presentan 3 caídas durante la evaluación y reciben 4 puntos; mientras que 4 estudiantes (11.11%) presentan 4 caídas valoradas con 2 puntos; y, finalmente existen 8 estudiantes (22.22%) que registran 5 caídas y son valorados con la calificación de 1 punto.

Interpretación

Aproximadamente la tercera parte del número de estudiantes, obtienen puntuaciones altas y demuestran un buen manejo del equilibrio corporal en condiciones estáticas. Por otra parte, un grupo constituido por un poco más de un tercio de la muestra, dan a entender que tienen inconvenientes al mantener el equilibrio y es por esta razón registran de 2 a 4 caídas; y, finalmente, casi un cuarto del número de estudiantes participantes, evidencian complicaciones en relación con el equilibrio.

Test Caminar sobre una barra de equilibrio



FIGURA No. 15. TÉCNICA: Test de Caminar sobre la barra de equilibrio (pre cont.)

FUENTE: Investigación

ELABORADO POR: Lic. Edgar Mata

Análisis de datos

En el test aplicado, 11 estudiantes (30.56%) logran caminar una distancia de 10 metros, lo que corresponde a la asignación de 10 puntos; 9 estudiantes (25%) se movilizan 7 metros, obteniendo 8 puntos; 10 estudiantes (27.78%) avanzan 5 metros y reciben 6 puntos, mientras que 5 estudiantes (13.89%), caminan únicamente 3 metros y son calificados con 4 puntos; y, finalmente hay 1 estudiante (2,78%) que camina sólo 1 metro y es valorado con la calificación de 2 puntos,

Interpretación

En esta prueba hay aproximadamente una tercera parte de estudiantes que han logrado caminar la mayor distancia, lo que significa que tienen una excelente coordinación en su equilibrio corporal; un segundo segmento está conformado por aproximadamente la mitad del total, quienes demuestran un desempeño aceptable que corresponde a un buen nivel de equilibrio. En cambio, una sexta parte de la muestra, avanza muy poco en la caminata sobre la barra, cumpliendo con mucha dificultad la tarea requerida y demostrando un escaso nivel de coordinación dinámica.

Test de Coordinación Ocular

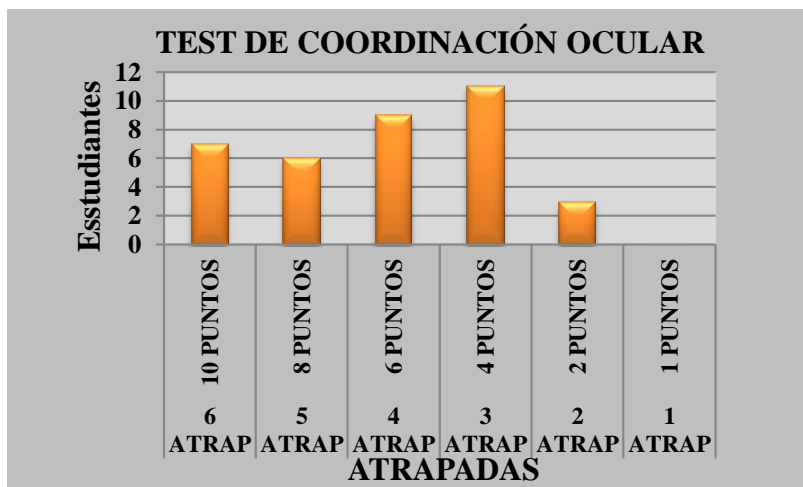


FIGURA No. 16. TÉCNICA: Test de Coordinación Ocular (pre cont:))

FUENTE: Investigación

AUTOR: Lic. Edgar Mata

Análisis de datos:

En el test aplicado, se obtiene que 7 estudiantes (19.44%) realizan 6 atrapadas de las seis posibles, lo que corresponde a una calificación de 10 puntos; 6 estudiantes (16.67%) logran 5 atrapadas, valoradas con una calificación de 8 puntos; 9 estudiantes (25%) realizan 4 atrapadas lo que equivale a 6 puntos; 11 estudiantes (30.56%) tienen 3 atrapadas, con una calificación de 4 puntos; mientras que 3 estudiantes (8.33%) realizan 2 atrapadas, con una calificación de 2 puntos; y, finalmente no existen estudiantes que hayan realizado 1 atrapada durante el test.

Interpretación

Los datos analizados demuestran un poco menos de la tercera parte del grupo tienen una muy buena coordinación, con la casi totalidad de pelotas atrapadas durante el ejercicio y que en cambio un poco más de la mitad de los estudiantes se encuentran en un nivel de moderado dominio de la coordinación dinámica. Por último, se puede observar que un reducido número apenas atrapan pelotas, lo que significa que su coordinación está en un nivel bajo de desarrollo.

Test de Slalom con Balón



FIGURA No. 17. TÉCNICA: Test de Slalom con Balón (pre cont.)

FUENTE: Investigación

ELABORADO POR: Lic. Edgar Mata

Análisis de datos

En el test aplicado, los resultados hacen notorio que 9 estudiantes (25%) dominan el balón durante el recorrido del test, en 9 segundos, lo cual es valorado con una calificación excelente de 10 puntos; 19 estudiantes (52.78%) lo hacen en 11 segundos y reciben una calificación de 8 puntos (22.22%) equivalente a bueno; y, finalmente existen 8 estudiantes (22.22%) que emplean más de 12 segundos para completar el recorrido, recibiendo una calificación de 6 puntos, equivalente a malo.

Interpretación

Se aprecia una concentración de los tiempos empleados, en tres segmentos: el primero, conformado por una cuarta parte de los participantes, quienes demuestran un excelente dominio de la coordinación general; un segundo segmento, conformado por un poco más de la mitad y que corresponde a un nivel de desarrollo aceptable, pero que puede mejorar, con entrenamiento; y, finalmente, un segmento constituido por una sexta parte de la muestra quienes requieren más tiempo para completar la prueba, evidenciando una limitación en su coordinación y su dominio motriz.

4.1.3. Análisis comparativo entre los grupos experimental y control

Una vez analizados los resultados por variables, de forma independiente, se procedió a hacerlo de forma unificada entre los grupos experimental y control, con el fin de conocer cuál es el punto de partida (estado Pre) o valores iniciales de las variables, y así disponer de un referente con el que posteriormente, se pueda contrastar y comprobar si, al final del proceso, han existido o no modificaciones sustanciales.

Las tablas No.4 y No.5 recogen los resultados iniciales para los grupos experimental y control, respectivamente:

Variables	N	Mínimo	Máximo	Media	D.S.
Equilibrio estático	36	1.00	10	4.94	3.338
Equilibrio dinámico	36	2.00	10	6.11	2.260
Coordinación ocular	36	1.00	6.00	5.94	2.838
Coordinación dinámica general	36	6.00	10.00	7.89	1.508

TABLA No.4. Grupo EXPERIMENTAL. Valores Iniciales

FUENTE: Investigación

ELABORADO POR: Lic. Edgar Mata

Variables	N	Mínimo	Máximo	Media	D.S.
Equilibrio estático	36	1.00	10	5.22	3.322
Equilibrio dinámico	36	2.00	10	7.33	2.293
Coordinación ocular	36	1.00	6.00	6.17	2.547
Coordinación dinámica general	36	6.00	10.00	8.06	1.393

TABLA No.5. Grupo CONTROL. Valores Iniciales

FUENTE: Investigación

ELABORADO POR: Lic. Edgar Mata

A continuación, se procedió a comprobar si los valores iniciales o de partida (pre) de las variables analizadas, tanto en el grupo experimental como en el de control, se pueden considerar estadísticamente similares, para tener la confianza de que las diferencias encontradas al final del estudio entre ambos grupos, se deban al efecto

del programa de intervención y no solamente al hecho de partir de valores distintos. Para ello se realizó un análisis de comparación de medias (t-Student), cuyos resultados se muestran en la tabla No.6.

Variables	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias
Equilibrio estático	-.423	35	.675	-.278
Equilibrio dinámico	-2.045	35	.048	-1.222
Coordinación ocular	-.353	35	.726	-.222
Coordinación dinámica general	-.552	35	.585	-1.67

TABLA No.6. Grupo EXPERIMENTAL vs. CONTROL. Valores Iniciales

FUENTE: Investigación

ELABORADO POR: Lic. Edgar Mata

Al analizar estos resultados se comprobó que las diferencias de medias entre ambos grupos, en el punto de partida, son bajas y no pueden ser consideradas estadísticamente significativas, aunque esto no significa que los grupos sean del todo homogéneas, pues para las variables equilibrio dinámico y coordinación dinámica general, se aprecian diferencias un poco más altas - con valores promedio superiores en el grupo control que en el experimental -, que para las variables equilibrio estático y coordinación ocular, situación que debe tenerse presente a la luz de los resultados obtenidos luego de la aplicación del programa de juegos pre deportivos.

En los siguientes diagramas de caja se pone a la vista la distribución de las diferentes magnitudes obtenidas en los tests aplicados a los dos grupos, en la fase inicial antes de aplicar el programa de intervención. La altura de la caja representa el intervalo intercuartílico (percentiles 25 a 45) y la señal en el interior del mismo, representa la mediana. La parte inferior de los bigotes de la barra (/extremos), equivale al menor valor del rango marcado por el percentil 25 y -1.5 veces el intervalo intercuartílico y su zona superior corresponde al valor más alto dentro de

la categoría determinada por el percentil 75 y + 1.5 veces el intervalo intercuartílico.

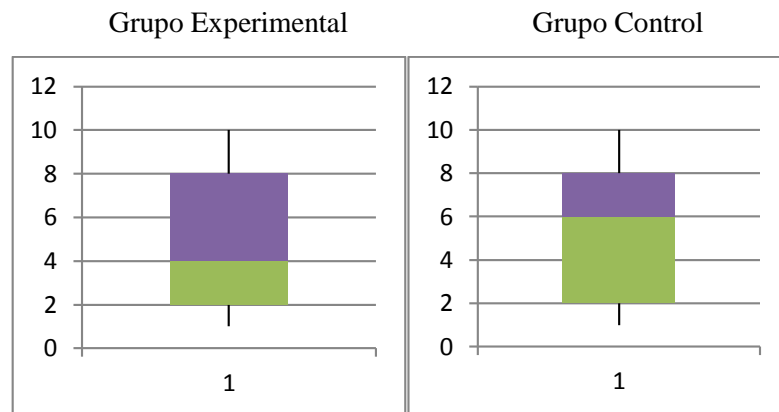


FIGURA No. 18: Distribución de los valores iniciales del Equilibrio Estático
FUENTE: Investigación
ELABORADO POR: Lic. Edgar Mata

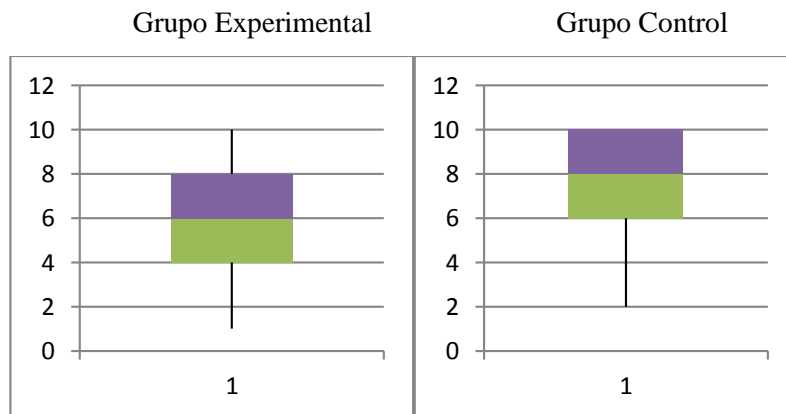


FIGURA No. 19: Distribución de los valores iniciales del Equilibrio Dinámico
FUENTE: Investigación
ELABORADO POR: Lic. Edgar Mata

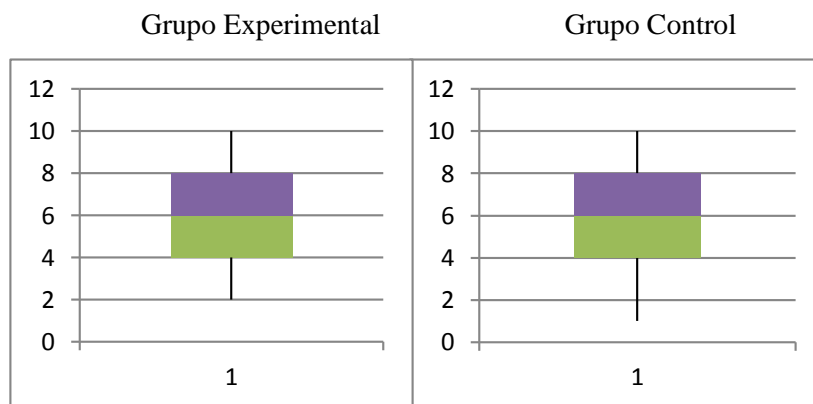


FIGURA No. 20. Distribución de los valores iniciales de la Coordinación Ocular
FUENTE: Investigación
ELABORADO POR: Lic. Edgar Mata

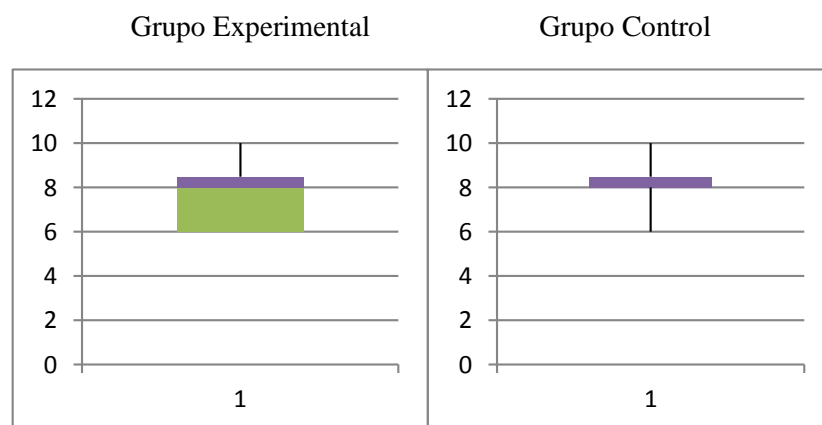


FIGURA No. 21: Distribución de los valores iniciales de la Coordinación Dinámica General

FUENTE: Investigación

ELABORADO POR: Lic. Edgar Mata

4.1.4. Análisis de correlación entre los valores de las diferentes variables

Al establecer algún tipo de correlación entre los resultados obtenidos, se pudo comprobar que, no se puede definir un patrón común para ambos grupos, pues mientras en el experimental, parece existir una correlación significativa entre la prueba del equilibrio dinámico con las del equilibrio estático y de la coordinación dinámica general; en el control, los coeficientes de correlación son más altos, entre casi la totalidad del resto de variables, especialmente entre el equilibrio dinámico, el equilibrio estático y la coordinación ocular, como puede observarse en las tablas No.7 y No.8:

	Equilibrio estático Pretest	Equilibrio dinámico Pretest	Coord. ocular Pretest	Coord. dinámica general Pretest
Equilibrio Estático Pretest Correlación de Pearson Sig. bilateral N	1 36	,516 ,001 36	,147 ,391 36	-,047 ,787 36
Equilibrio Estático Pretest Correlación de Pearson Sig. bilateral N	,516 ,001 36	1 36	,167 ,129 36	-2,82 ,096 36
Equilibrio Estático Pretest Correlación de Pearson Sig. bilateral N	,147 ,391 36	,167 ,329 36	1 36	-0,068 ,692 36
Equilibrio Estático Pretest Correlación de Pearson Sig. bilateral N	-,047 ,787 36	-2,82 ,096 36	-2,82 ,692 36	1 36

TABLA 7. Correlaciones Grupo Experimental

FUENTE: Investigación

ELABORADO POR: Lic. Edgar Mata

	Equilibrio estático Pretest	Equilibrio dinámico Pretest	Coord. ocular Pretest	Coord. dinámica general Pretest
Equilibrio Correlación de Pearson Estático Sig. Bilateral Pretest N	1 36	-,400 ,016 36	,549 ,0,01 36	-,386 ,020 36
Equilibrio Correlación de Pearson Estático Sig. Bilateral Pretest N	-,400 ,016 36	1 ,016 36	-,470 ,004 36	,298 ,077 36
Equilibrio Correlación de Pearson Estático Sig. Bilateral Pretest N	,549 001 36	-,470 ,004 36	1 36	-,260 ,125 36
Equilibrio Correlación de Pearson Estático Sig. Bilateral Pretest N	-,386 ,020 36	,298 ,077 36	-,260 ,125 36	1 36

TABLA 8. Correlaciones Grupo Control

FUENTE: Investigación

ELABORADO POR: Lic. Edgar Mata

4.2. Análisis e interpretación de los resultados del proceso (Post)

4.2.1. Análisis e interpretación de resultados finales del grupo experimental

Test de Equilibrio Flamenco

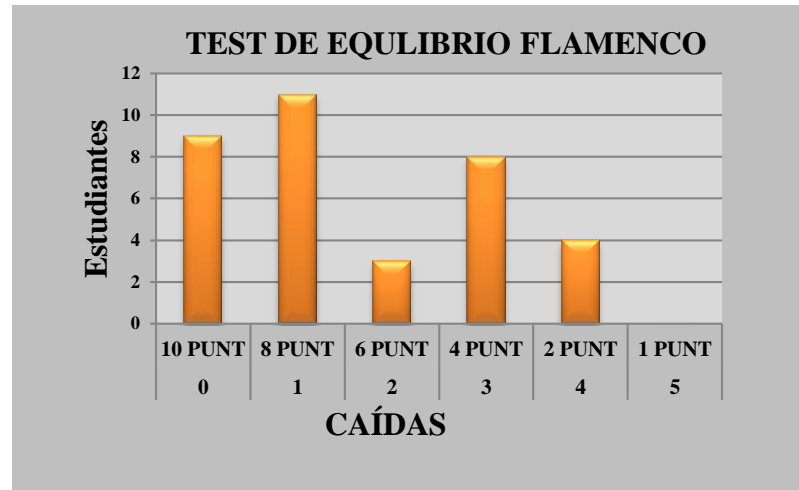


FIGURA No. 22. TÉCNICA: Test de Equilibrio Flamenco (post exp.)

FUENTE: Investigación

ELABORADO POR: Lic. Edgar Mata

Análisis de datos:

En el test aplicado, se determinó que 9 estudiantes (25%) no registraron caídas, lo que según los valores asignados, correspondió a 10 puntos; 11 estudiantes (30.56%), registraron 1 caída, lo que correspondió a 8 puntos; 3 estudiantes (8.33%) sufrieron 2 caídas, recibiendo 6 puntos; 8 estudiantes (22.22), presentaron 3 caídas y tuvieron la calificación de 4 puntos; mientras que 4 estudiantes (11.11%), presentaron 4 caídas, valoradas con 2 puntos; y, finalmente existió 1 estudiante (2.78%) que tuvo 5 caídas y fue valorado con la calificación de 1 punto.

Interpretación.

En los resultados obtenidos con esta prueba, se aprecia que hay un bloque conformado por un poco más de la mitad de la muestra, que se desempeñaron muy eficientemente, frente a aproximadamente un tercio, que los han hecho, medianamente y uno número relativamente bajo que lo han hecho con dificultad, lo que en términos generales significa un buen desempeño en el equilibrio estático.

Test Caminar sobre una barra de equilibrio

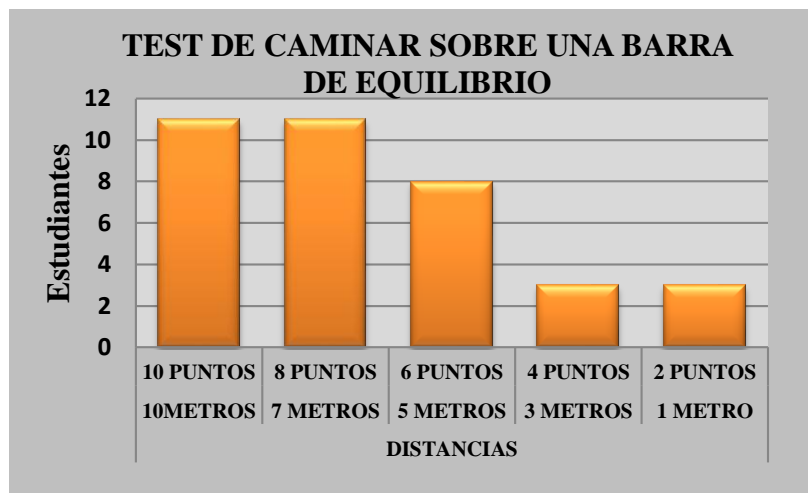


FIGURA No. 23. TÉCNICA: Test de caminar sobre una barra de equilibrio (post exp.)
FUENTE: Investigación
ELABORADO POR: Lic. Edgar Mata

Análisis de datos:

En el test aplicado, se registró que 11 estudiantes (30.56%) lograron caminar 10 metros, lo que correspondió a 10 puntos; 11 (30.56%), caminaron 7 metros lo que correspondió a 8 puntos; 8 estudiantes (22.22%), recorrieron la distancia de 5 metros, a quienes se asignó 6 puntos; mientras que 3 (8.33%) caminaron únicamente 3 metros, quienes fueron calificados con 4 puntos; y, finalmente hubo 3 estudiantes (8.33%) que avanzaron 1 metro, y fueron valorados con 2 puntos.

Interpretación

De los 36 estudiantes participantes, se observó que aproximadamente un tercio registró la mayor distancia, seguido por igual proporción, que logró movilizarse la segunda mayor longitud. En la zona intermedia se ubicaron aproximadamente un quinto de la muestra y un grupo final integrado por un sexto del total, avanzaron las menores distancias; datos que indican un buen desempeño general en esta prueba.

Test de Coordinación Ocular

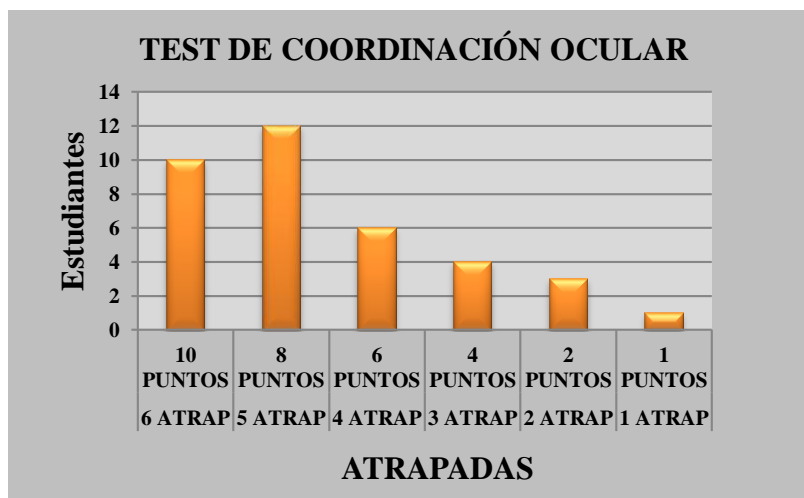


FIGURA No. 24. TÉCNICA: Test de caminar coordinación ocular (post exp.)
FUENTE: Investigación
ELABORADO POR: Lic. Edgar Mata

Análisis de datos:

En el Test de Coordinación Ocular aplicado, se registró que 10 estudiantes (27.78%) realizaron 6 atrapadas, lo que correspondió a una calificación de 10 puntos; 12 (33.33%) lograron 5 atrapadas, valorados con una calificación de 8 puntos; 6 estudiantes (16.67%) registraron 4 atrapadas, lo que equivalió a 6 puntos; 4 (11.11%) tuvieron 3 atrapadas, recibiendo una calificación de 4 puntos; 4 (11.11%) tuvieron 3 atrapadas, recibiendo una calificación de 4 puntos; 4 (11.11%) tuvieron 3 atrapadas, recibiendo una calificación de 4 puntos; mientras que 3 estudiantes (8.33%) realizaron 2 atrapadas con una calificación de 2 puntos; y, finalmente 1 estudiante (2.78%) logró 1 atrapada, con una calificación de 1 punto.

Interpretación

Los datos obtenidos mediante esta prueba, reflejan que la mayor distribución de los mismos está centrada en quienes obtuvieron resultados altos, alcanzando un poco menos que los dos tercios de la muestra, demostrando un avance en el desarrollo de la coordinación ocular. A su vez, hay un apreciable número de estudiantes, equivalente a una sexta parte del total, que demostraron poseer una moderada coordinación ocular y un reducido número que se desempeñaron deficientemente en la prueba.

Test de Slalom con Balón



FIGURA No. 25. TÉCNICA: Test de Slalom con Balón (post exp.)

FUENTE: Investigación

ELABORADO POR: Lic. Edgar Mata

Análisis de datos:

En el Test de Slalom con Balón, se evidenció que 14 estudiantes (38.89%) dominaron el balón durante el recorrido, en 9 segundos, lo cual fue valorado con una calificación excelente de 10 puntos, 17 (47.22%) dominaron el balón en 11 segundos, siendo asignados 8 puntos equivalente a bueno; y, finalmente, 5 estudiantes (13.89%) que emplearon más de 12 segundos, recibiendo 6 puntos lo que es equivalente a malo.

Interpretación

Los resultados de esta prueba están concentrados en tres segmentos: El mayor número registrado corresponde a quienes presentaron un nivel de coordinación general y especialmente, óculo-pédica muy buenos, el mismo que abarca casi dos tercios del total de estudiantes; seguido por aproximadamente un tercio de la muestra, que no demostraron una moderada coordinación; y, en muy inferior número, se encontraron los estudiantes cuyo nivel de coordinación dinámica, todavía presenta complicaciones y puede ser considerado deficiente.

4.2.2. Análisis e interpretación de resultados finales del grupo control

Test de Equilibrio Flamenco

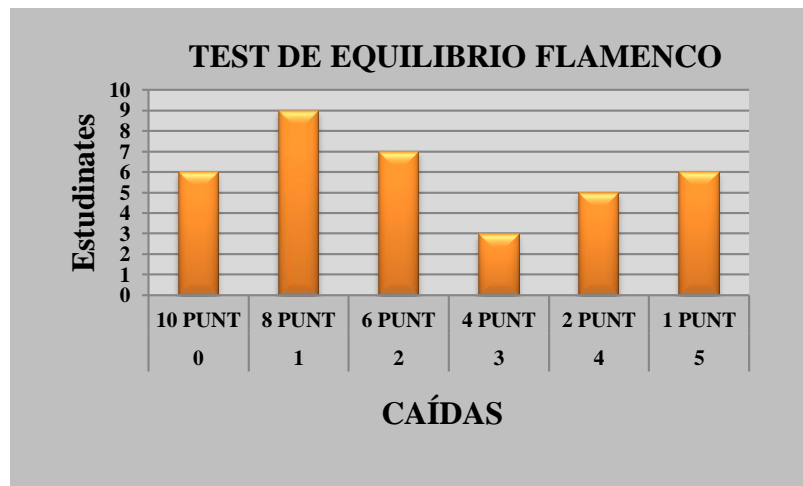


FIGURA No. 26. TÉCNICA: Test de Equilibrio Flamenco (post cont.)
FUENTE: Investigación
ELABORADO POR: Lic. Edgar Mata

Análisis de datos:

En el test aplicado, 6 estudiantes (16.67%) no tuvieron caídas a los cuales se les asignó 10 puntos; 9 (25%) tuvieron 1 caída lo que correspondió a 8 puntos; 7 (19.44%) sufrieron 2 caídas, recibiendo la calificación de 6 puntos; 3 estudiantes (8.33%) presentaron 3 caídas y tuvieron la calificación de 4 puntos; mientras que 5 (13.89%) presentaron 4 caídas, valorados con 2 puntos; y, finalmente 6 estudiantes (16.67%) que registraron 5 caídas y fueron valorados con la calificación de 1 punto..

Interpretación

Los resultados de esta prueba se pueden agrupar en tres rangos, el primero conformado por un poco menos de la mitad del total, que tuvo las calificaciones más altas; un segundo conformado por un poco menos de la tercera parte, con calificaciones intermedias y uno muy reducido, que registró calificaciones bajas que evidencian un bajo desarrollo de su equilibrio estático.

Test de Caminar sobre una barra de equilibrio

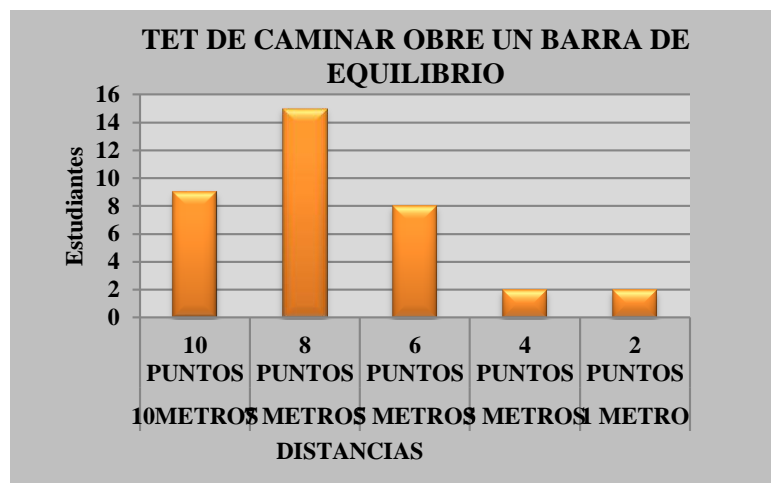


FIGURA No. 27. TÉCNICA: Test de caminar sobre una barra de equilibrio.(post cont.)

FUENTE: Investigación

ELABORADO POR: Lic. Edgar Mata

Análisis de datos

En el Test de Caminar sobre una barra de equilibrio aplicado 9 estudiantes (25%) lograron caminar una distancia de 10 metros, lo que correspondió a la asignación de 10 puntos; 15 (41.67%) se movilizaron 7 metros, obteniendo la calificación de 8 puntos; 8 estudiantes (22.22%) avanzaron la distancia de 5 metros a quienes se asignó la calificación de 6 puntos, mientras que 2 (5.56%), caminaron únicamente 3 metros y fueron calificados con 4 puntos; y, finalmente hubo también 2 estudiantes (5.56%) que caminaron sólo 1 metro, que fue valorado con la calificación de 2 puntos,

Interpretación

En los resultados de esta prueba se destacan: un segmento conformado por la cuarta parte del número total de estudiantes, cuyos integrantes recorrieron la mayor distancia registrada y otro comprendiendo un poco menos de la mitad, donde se caminó la segunda distancia más larga; en cambio un tercer grupo formado por casi un cuarto de la muestra, caminó una distancia intermedia; y, finalmente, un reducido grupo caminó las distancias más cortas, demostrando dificultad para cumplir la tarea impuesta por la prueba y que significa un nivel limitado de su equilibrio dinámico

Test de Coordinación Ocular

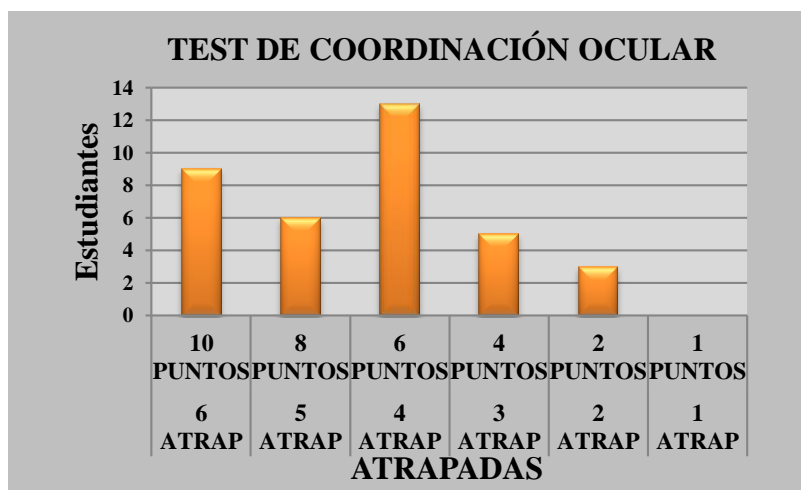


FIGURA No. 28. TÉCNICA: Test de Coordinación ocular (post cont.)
FUENTE: Investigación
ELABORADO POR: Lic. Edgar Mata

Análisis de datos:

En el test aplicado, se obtuvo que 9 estudiantes (25%) realizaron 6 atrapadas de las seis posibles, lo que correspondió a una calificación de 10 puntos,; 6 (16.67%) lograron 5 atrapadas, valoradas con 8 puntos; 13 estudiantes (36.11%) realizaron 4 atrapadas lo que equivale a 6 puntos; 5 (13.89%) tuvieron 3 atrapadas, con una calificación de 4 puntos; mientras que 3 estudiantes (8.33%) realizaron 2 atrapadas, recibiendo 2 puntos; sin registrarse estudiantes que hayan realizado 1 sola atrapada.

Interpretación

Los datos analizados evidenciaron que una cuarta parte del grupo, demostró una excelente ejecución de la prueba, con la mayor cantidad de pelotas atrapadas durante el ejercicio y también que un poco más de la mitad de los estudiantes, atraparon una cantidad intermedia de pelotas; y, por último, se pudo observar que un reducido número, apenas atrapó pelotas, lo que significa que su coordinación ocular está en un nivel bajo de desarrollo.

Test de Slalom con Balón



FIGURA No. 29. TÉCNICA: Test de Slalom con Balón (post cont.)
FUENTE: Investigación
ELABORADO POR: Lic. Edgar Mata

Análisis de datos:

En el Test de Slalom con Balón aplicado,, los resultados hicieron notorio que 13 estudiantes (36.11%) dominaron el balón durante el recorrido del test, en 9 segundos, lo cual fue valorado con una calificación excelente de 10 puntos; 16 (44.44%) dominaron el balón en 11 segundos, a los cuales se les asignó una calificación de 8 puntos (22.22%) equivalente a bueno; y, finalmente existieron 7 estudiantes (19.44%) que emplearon más de 12 segundos para dominar el balón, completando el recorrido, recibiendo una calificación de 6 puntos lo que es equivalente a malo.

Interpretación

A la luz de los resultados de esta prueba, se aprecia una concentración de los mejores tiempos empleados en esta prueba, en un poco más del tercio del número total de estudiantes, que mostraron una excelente coordinación dinámica; seguido por casi la mitad del total, con buen desempeño en la prueba y por un grupo menor, con calificación mala, que equivale a un nivel bajo de desarrollo de su coordinación dinámica.

4.2.3. Análisis comparativo entre los grupos experimental y control

Para constatar el efecto (positivo o negativo) del programa de intervención sobre los resultados de los tests en los estudiantes sobre los que se ha actuado (grupo experimental) respecto a quienes han seguido el plan de acción corriente (grupo control), es necesario comprobar si al finalizar el período de intervención existieron diferencias estadísticamente significativas. Con este propósito, se ejecutó una comparación de los valores medios de las diferentes variables, respecto de la la toma final (post), cuyos resultados se recogen en las tablas No.9 y No.10:

Variables Funcionales	N	Mínimo	Máximo	Media	D.S.
Equilibrio estático	36	1.00	10	6.47	2.932
Equilibrio dinámico	36	2.00	10	6.11	2.660
Coordinación ocular	36	1.00	6.00	7.08	2.698
Coordinación dinámica general	36	6.00	10.00	8.50	1.384

TABLA No.9. Grupo EXPERIMENTAL. Valores Finales
FUENTE: Investigación
ELABORADO POR: Lic. Edgar Mata

Variables Funcionales	N	Mínimo	Máximo	Media	D.S.
Equilibrio estático	36	1.00	10	5.61	3.245
Equilibrio dinámico	36	2.00	10	7.50	2.158
Coordinación ocular	36	1.00	6.00	6.78	2.497
Coordinación dinámica general	36	6.00	10.00	8.34	1.494

TABLA No.10. Grupo CONTROL. Valores Finales
FUENTE: Investigación
ELABORADO POR: Lic. Edgar Mata

4.2.5. Análisis comparativo de los datos pre y post test grupo control

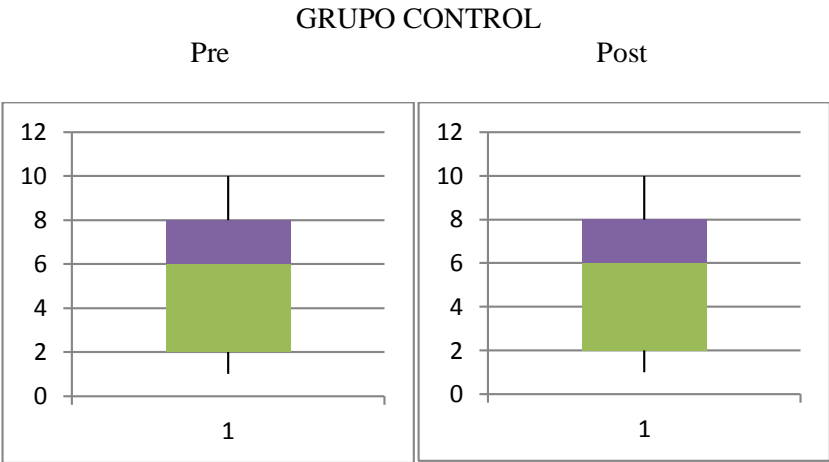


FIGURA No. 34. Comparativa de los datos Pre y Post test en el Equilibrio Estático
FUENTE: Investigación
ELABORADO POR: Lic. Edgar Mata

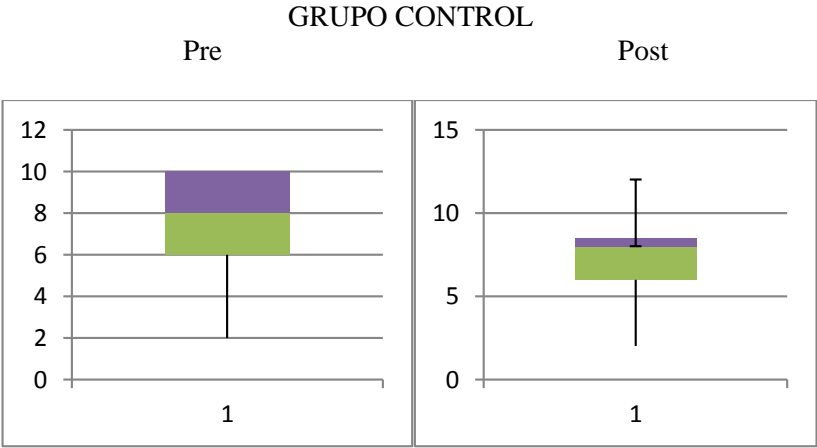


FIGURA No. 35. Comparativa de los datos Pre y Post test en el Equilibrio Dinámico
FUENTE: Investigación
ELABORADO POR: Lic. Edgar Mata

4.2.6. Análisis de correlación entre los valores de las diferentes variables.

En esta fase tampoco se pudo establecer un patrón claro de correlaciones entre los resultados de los tests. En las tablas No.11 y No.12 se aprecia que en el grupo experimental, el equilibrio dinámico presenta valores del coeficiente de correlación significativamente altos con el equilibrio estático y moderado con la coordinación dinámica; mientras que en el grupo control, los valores entre la coordinación ocular y el equilibrio estático y dinámico son altos y en los demás casos de comparación posibles son bajos.

		Equilibrio estático Postest	Equilibrio dinámico Postest	Coord. Ocular Postest	Coord. dinámica general Postest
Equilibrio estático Postest	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	1 36	,460 ,005 36	-,081 ,639 36	,137 ,425 36
Equilibrio dinámico Postest	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,460 ,005 36	1 36	,315 ,061 36	,133 ,439 36
Coordinación ocular Postest	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	-,081 ,639 36	,315 ,061 36	1 36	,172 ,315 36
Coordinación dinámica general Postest	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,137 ,425 36	,133 ,439 36	,172 ,315 36	1 36

TABLA No.11: Correlaciones Grupo Experimental
FUENTE: Investigación
ELABORADO POR: Lic. Edgar Mata

		Equilibrio estático Postest	Equilibrio dinámico Postest	Coord. ocular Postest	Coord. dinámica general Postest
Equilibrio estático Postest	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	1 36	-,290 36	,511** 36	-,211 36
Equilibrio dinámico Postest	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	-,290 36	1 36	-,498** 36	,054 36
Coordinación ocular Postest	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,511** 36	-,498** 36	1 36	,207 36
Coordinación Dinámica general Postest	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	-,211 36	,054 36	,207 36	1 36

TABLA No.12 Correlaciones Grupo Control

FUENTE: Investigación

ELABORADO POR: Lic. Edgar Mata

De los resultados del análisis de comparación de medias para muestras relacionadas, se desprende que los miembros del grupo experimental han experimentado un desarrollo evidente en todas las variables, siendo más notorio en el equilibrio estático y la coordinación dinámica general, como se demuestra en las tablas No. 13 y 14:

Variabes	Media diferencias	Desviació n tip.	t	gl	Sig. bilateral
equilestat1-equilestat2	- 1.528	1.874	- 4.890	35	.000
equildina1-equildina2	-1.222	1.987	-3.680	35	0.01
coordocul2-coodocul2	-1.139	1.839	-3.717	35	-0.001
coordina1-coordina2	-.611	1.644	-2.231	35	.032

TABLA No.13: Prueba de muestras relacionadas. Grupo EXPERIMENTAL

FUENTE: Investigación

ELABORADO POR: Lic. Edgar Mata

Variables	Media diferencias	Desviación tip.	t	gj	Sig. bilateral
equilestat1-equiestat2	-0.389	.208	-1.869		.070
equildina1-equidina2	-.167	1.612	-.620	35	.539
coodocul2-coodocul2	-.611	1.498	-2.447	35	.020
coordina1-coordina2	-.278	1.186	-1.405	35	.169

TABLA No.14: Prueba de muestras relacionadas. Grupo CONTROL

FUENTE: Investigación

ELABORADO POR: Lic. Edgar Mata

4.3. Comprobación de la Hipótesis.

En relación con los valores correspondientes a los tests aplicados, en todos los casos, en ambos grupos, se han detectado diferencias apreciables entre los valores iniciales y finales, pero son muy superiores las determinadas en el grupo experimental, como consecuencia de una mejora de los resultados.

Queda en evidencia que, pese a una mejora generalizada, las diferencias más importantes en todos los casos corresponden a los promedios obtenidos por el grupo experimental; lo que nos lleva a pensar que el trabajo diferencial con los integrantes de este grupo, a través de un programa de intervención específico, ha tenido en general, efectos positivos en la mejora en los resultados. El efecto más intenso se corresponde con las pruebas de equilibrio estático ($t=4.890$) y coordinación ocular ($t=3.717$), mientras que las diferencias medias más bajas son para coordinación dinámica general ($t=2.231$ con un nivel casi en el límite de significación de $(p=0.32)$).

En el grupo control son importantes los valores de la coordinación ocular ($t=2.447$) y el equilibrio estático ($t=1.869$), debiendo recordarse que hay la posibilidad de que los miembros de este grupo con mejores resultados iniciales que en el experimental fueron los que también presentaron mejores resultados en las pruebas finales, independientemente de que pertenezca a uno u otro grupo.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Entre las principales conclusiones que se infieren luego de la finalización del presente trabajo de investigación, se mencionan las siguientes:

- La investigación del marco conceptual sobre el desarrollo de la condición motriz, permitió conocer los conceptos que sirvieron de base para determinar la manera como se puede mejorar la motricidad gruesa de los estudiantes de séptimos años de Educación General Básica y para el análisis y la interpretación del trabajo de campo.
- La identificación de las características, la utilidad y las consideraciones metodológicas de la enseñanza de los juegos predeportivos, fueron determinantes para argumentar su rol como recurso motivador que puede complementar las clases de Educación Física, si se los selecciona y aplica con objetivos determinados.
- La aplicación organizada de un programa de juegos predeportivos tiene un efecto positivo en el estado motriz general de los estudiantes, lo que se demostró con la obtención de mejora en las cuatro variables estudiadas, siendo la más significativa la lograda en las variables equilibrio estático y coordinación dinámica general.
- Con la experiencia obtenida sobre planificación y elaboración de los juegos predeportivos, se estableció una propuesta que sirva de referencia para la ejecución de actividades físicas recreativas que complementen la clase estándar.

5.2. Recomendaciones

Luego de un análisis del estado motriz actual de los estudiantes de séptimo año de la Unidad Educativa Jorge Álvarez, se recomienda:

- La instrucción y el entrenamiento de las habilidades motrices deben ser de interés de los docentes de Educación Física, desde los primeros niveles de escolaridad, para lo cual es necesaria una preparación tanto teórica como práctica sobre aspectos como: categorías, fases de desarrollo, indicadores y valoración de la condición motriz, entre otros.
- Los contenidos de la asignatura de Educación Física, deben incluir actividades relacionadas con juegos predeportivos de manera permanente los cuales deben aplicarse como elemento importante para el desarrollo de la capacidad física y motriz general de los estudiantes.
- Podrían realizarse investigaciones de las mismas características del presente trabajo en otros establecimientos escolares, con las mismas variables para establecer diferencias y similitudes y con otras, para ampliar el conocimiento sobre el mejoramiento de la motricidad gruesa mediante la motivación con utilización de los juegos predeportivos.
- Debe promoverse la formulación de proyectos tendientes a investigar y diseñar recursos de enseñanza como los juegos predeportivos, con sugerencias de los docentes del área y de los mismos estudiantes.

CAPÍTULO VI

LA PROPUESTA

Tema

Elaborar un programa de intervención basado en la aplicación de juegos pre deportivos para el mejoramiento de la motricidad gruesa en los estudiantes de séptimo año de la Unidad Educativa Jorge Álvarez.

6.1. Datos Informativos

Nombre de la Institución: Unidad Educativa Jorge Álvarez

Beneficiarios: Estudiantes de Séptimo Año de Educación General Básica

Ubicación: Cantón Píllaro, sector Ciudad Nueva

Tiempo para la ejecución

Inicio: Noviembre 2016

Finalización: Febrero 2017

Responsable: Lic. Edgar Andrés Mata Cruz

6.2. Antecedentes de la propuesta

Una vez realizadas las pruebas iniciales y analizados sus resultados, se considera que la aplicación de una variedad de juegos pre deportivos, usualmente reconocidos por su utilidad para el trabajo de iniciación deportiva, también constituye un medio ideal para desarrollar las capacidades físicas y motrices de los estudiantes, propósito para el cual, el docente, manteniendo cierto nivel de competitividad, no debe enfocarse tanto en el aspecto técnico y el conocimiento de reglas, sino en la consolidación del desarrollo de tales habilidades.

Por otra parte, el aprendizaje motriz por medio de juegos ofrece mayor motivación que otros medios tradicionalmente usados, como los ejercicios repetitivos, más aún en nuestro contexto de los séptimos años de Educación General Básica, etapa en la que los niños manifiestan un gran interés por la iniciación a la práctica de alguno o de varios deportes, para lo cual el docente debe aprovechar su experiencia y conocimiento con el fin de complementar la clase con la práctica de las habilidades que considere necesarios para mejorar la capacidad motriz de los estudiantes.

Para que los juegos pre deportivos sean causa influyente en el mejoramiento significativo de las habilidades motrices gruesas de los estudiantes, es importante contar con un programa de intervención adecuado y flexible que no reemplaza sino que complementa el trabajo realizado en las clases de Educación Física y en el entrenamientos de los diferentes deportes, pero en lo particular, en esta investigación se propone valorar el desarrollo de la motricidad por medio de los juegos mencionados.

6.3. Justificación

La diversidad de movimientos y acciones motrices que ofrece la práctica de juegos recreativos, justifica su importancia al realizar esta propuesta dentro del ámbito educativo y en forma específica aplicado en las clases de Educación Física con los estudiantes de séptimo año de la Unidad Educativa Jorge Álvarez.

Los juegos pre deportivos son parte importante para la educación corporal motriz y un recurso atractivo que contribuye al desarrollo de la motricidad gruesa de los estudiantes y en general a su fortalecimiento a nivel fisiológico, psicológico y social, promoviendo hábitos de actividad física, con los beneficios saludables que genera el ejercicio regular a corto y largo plazo, lo que valora su utilización como medio individual y grupal para el proceso de enseñanza-aprendizaje de Educación Física.

Los beneficiarios directos son los estudiantes de séptimo año de la Unidad

Educativa Jorge Álvarez, puesto que se va a orientar planificada y técnicamente la práctica pre deportiva como incentivo para la preservación y desarrollo de la salud del niño o joven, dado que el ejercicio y el deporte deben manifestarse como forma de cultura, de educación social y de promoción de salud, en contraposición con una escasa utilización del tiempo tanto en la escuela fuera de ella, en actividades físicas apropiadas y regulares..

La aplicación de la presente propuesta es factible de realizarla ya que se cuenta con la apertura de autoridades, docentes, y estudiantes de la institución, y como entidad adjunta, los padres de familia.

El factor económico, logístico y presupuestario requeridos es mínimo, tratando en lo posible de utilizar las instalaciones y equipamiento que posee el plantel, por lo que será posible llegar a cumplir con el planteamiento central, proponiendo una alternativa de cambio cuantitativo y cualitativo en los procesos de enseñanza-aprendizaje del área de Educación Física.

6.4. Objetivos

6.4.1. Objetivo General

- Aplicar de forma técnica y planificada el programa de intervención para mejorar la motricidad gruesa en los estudiantes de séptimo año de Educación general Básica, mediante la aplicación de juegos predeportivos.

6.4.2. Objetivos Específicos

- Diseñar los juegos pre deportivos con todos los elementos para su aplicación.
- Planificar la programación y ejecución de los juegos en las clases de Cultura Física.

- Ejecutar el Programa y evaluarlo en sus diferentes fases.

6.5. Análisis de factibilidad

Esta propuesta se consideró factible de elaborarla y aplicarla por la disponibilidad de bibliografía, siendo necesario en algunos casos, el trabajo de selección y adaptación por parte del autor de la presente investigación, para acoplarse a las necesidades de los estudiantes de los séptimos años, predisposición que existe en todos los involucrados en la misma. Por otra parte, el presupuesto económico es bajo y va a ser solventado por parte del investigador ante la gran expectativa y motivación de los estudiantes de séptimo año de la institución para realizar juegos predeportivos.

5

Con estos juegos, no se pretende como objetivo primordial, determinar un ganador, a pesar de que se pueden registrar los puntos por parte del docente o los líderes de cada grupo quienes guarán fundamentalmente a la participación y no a la competición desenfrenada.

De esta manera se espera que esta propuesta se convierta en un trabajo de vinculación social ya que se puede aplicar a la comunidad educativa en general, pues los juegos son actividades sencillas, aceptadas por los estudiantes, que pueden insertarse y complementar la clase estándar de Educación Física.

6.6. Fundamentación

Una programación tiene asociada la idea central de fijar cursos de acción con el propósito de alcanzar determinados objetivos, mediante el uso eficiente de los medios, tratando de hacer que ocurran cosas que de otro modo no habrían ocurrido o de crear alternativas allí donde antes no había nada. (Ander –Egg, 2007)

Una guía de juegos pre deportivos es un documento pedagógico instrumental que puede comprender: objetivos, materiales, organización, desarrollo, reglas, nivel de carga, variantes y otros elementos, que sirve para que el docente pueda planificar y administrar en su clase, de manera metodológica, actividades pre deportivas idóneas, que permitan lograr mayor eficiencia dentro del proceso de desarrollo de la motricidad gruesa.

Los juegos pre deportivos se ejecutan respondiendo a tres preguntas básicas: ¿Para qué se juega?, ¿Cómo se juega? y ¿Con qué se juega?, dentro de un período determinado y a una intensidad regulada según el nivel general de condición física y rendimiento motriz del grupo de estudiantes.

Una propuesta de juegos para la utilización en las clases de Educación Física debe estar determinada por la tipología de la clase, las habilidades físicas y motrices a desarrollar, la actividad principal planificada, así como por la edad y la experiencia motriz y deportiva de los estudiantes (Peraza & col., 2015).

Este trabajo se basa en algunos deportes, con una ligera preferencia por el baloncesto, el fútbol y el voleibol, tanto por ser los más practicados en nuestro medio, como por la disponibilidad de instalaciones y equipo, el cual está organizado en actividades en las que se modifican algunas reglas o se simplifican las condiciones para actuar, permitiéndose una continuidad en la ejercitación física. Por otra parte, las variantes de los juegos están dirigidas a preparar las estructuras técnicas que generalmente participarán en las clases de los diferentes deportes.

6.7. Modelo Operativo

Fases	Objetivos	Actividades	Responsables	Recursos	Tiempo de duración
Sensibilización	<ul style="list-style-type: none"> -Informar aspectos relevantes de la investigación -Motivar a los involucrados -Lograr el apoyo de los profesores del área y padres de familia de los participantes 	Conferencia sobre resultados de la investigación	Área de Cultura Física Investigador	Sala Retroproyector Computadora	Noviembre 2016
Estructura o Planificación	-Delinear los objetivos, organización, materiales y otros elementos de los juegos	Compilar información de varias fuentes Seleccionar los juegos que se adapten a las necesidades de los estudiantes Diseñar los juegos de acuerdo al propósito de la investigación	Investigador	Textos Publicaciones Internet Computadora	Febrero 2017
Ejecución	-Desarrollar los juegos con el grupo experimental como parte de la clase estándar	Aplicación juegos 1 al 24	Investigador	Amplificación, computadora, micrófono	Noviembre 2016 Febrero 2017
Evaluación	-Comprobar si la ejecución se desarrolló conforme a lo planificado.	Diálogo con alumnos y docentes del área	Investigador, docentes área.	Amplificación, laptop, música.	Marzo 2017

CUADRO No.6. Modelo operativo propuesta

FUENTE: Investigación

ELABORADO POR: Lic. Edgar Mata

6.7.1. Desarrollo de la Propuesta

**GUÍA DE JUEGOS PREDEPORTIVOS PARA MEJORAR LA
MOTRICIDAD GRUESA EN LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DE
EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA JORGE
ALVAREZ**



AUTOR: EDGAR ANDRÉS MATA CRUZ

AMBATO - ECUADOR

2017

INTRODUCCIÓN

La práctica de juegos pre deportivos de manera regular, conserva el cuerpo saludable y ayuda a mejorar la condición física general y en el caso particular de nuestro estudio, las habilidades motrices, indispensables para desenvolverse en todos los campos de una vida, activa, especialmente para la realización de ejercicios y la práctica deportiva.

Es importante realizar esta clase de juegos durante periodos regulares, para obtener los beneficios que estos proporcionan al cuerpo y a la mente de tal manera que resulte divertido practicarlos en las clases de Educación Física e incluso en sus tiempos libres con familiares y amigos.

La multilateralidad de la actividad motriz y el carácter atlético y armónico de la condición física, así como el aporte motivacional, son elementos suficientes que caracterizan al juego, para considerarlo como una manera efectiva de complementar una actividad más compleja, intensa y prolongada, como lo es la parte principal de la clase de Educación Física.

Los juegos pre deportivos y sus variantes constituyen el aporte práctico de este trabajo, en los cuales, se simplifica la tarea deportiva, se disminuye el tiempo de inactividad de los participantes y se convierten en una actividad agradable de preparación, próxima a la tarea deportiva fundamental.

OBJETIVOS:

General

- Aplicar la guía de juegos recreativos para mejorar la motricidad gruesa en los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Jorge Álvarez.

Específicos

- Emplear los conocimientos adquiridos sobre la planificación y elaboración de juegos pre deportivos para la optimización del uso del tiempo en las clases de Educación Física.
- Ampliar el fortalecimiento de la capacidad motriz de una manera recreativa y complementaria a la clase estándar.

JUEGO PREDEPORTIVO

No.1

NOMBRE DEL JUEGO: Pases por encima de la red
TIPO: Prevoleibol
OBJETIVOS: -Incrementar la flexibilidad general -Mejorar la coordinación dinámica general y óculo manual -Aumentar la confianza al tener contacto con la pelota
ORGANIZACIÓN, DESARROLLO Y REGLAS: Organización: 4 equipos de 3 jugadores, con un balón de voleibol y se ubicarán dos equipos en cada cancha con sus tres jugadores alado de la red. Desarrollo: Los primeros se van pasando la pelota, cambiando de posición. El que pasa va a ocupar el último lugar de la fila. La red puede ser sustituida por una cuerda, elástico, banco, etc. Reglas: Se puntúa el número de pases bien realizados en el tiempo determinado.
MATERIAL: 2 balones, 1 red y la cancha de voleibol
ESPACIO DE JUEGO: 1 cancha de voleibol de 6 m. de ancho por 12 m. de largo
TIEMPO DE JUEGO: De 2 a 3 minutos

REPRESENTACIÓN GRÁFICA:

FUENTE: Estudiantes Séptimo Año Unidad Educativa Jorge Álvarez

JUEGO PREDEPORTIVO

No.2

NOMBRE DEL JUEGO: Voley tenis-balón volante

TIPO: Prevoleibol, pretenis

OBJETIVOS:

-Incrementar la resistencia aeróbica dinámica (media duración) y la fuerza de resistencia
Mejorar la coordinación dinámica general, óculo manual, ajuste motor mediante golpes y la percepción espacial.

-Aumentar la confianza al tener contacto con la pelota

ORGANIZACIÓN, DESARROLLO Y REGLAS:

Organización:

Por equipos. Un equipo de 4,5 o 6 jugadores en cada media cancha

Desarrollo:

Se espera que el balón toque el suelo y luego se lo pasa por encima de la red con las manos o se lo golpea con los brazos.

Reglas:

- 1) Se asigna un punto al equipo contrario cada vez que se falla una devolución
- 2) El primer equipo que acumule 25 puntos gana
- 3) Hay que hacer 3 toques o mínimo 2 en su propia cancha, para después pasarla al compañero.

MATERIAL: 1 balón, 1 red y la cancha de voleibol

ESPACIO DE JUEGO: 1 cancha de voleibol de 6 m. de ancho por 12 m. de largo

TIEMPO DE JUEGO: 2 tiempos de 8 minutos

REPRESENTACIÓN GRÁFICA:

FUENTE: Estudiantes Séptimo Año Unidad Educativa Jorge Álvarez

JUEGO PREDEPORTIVO

No.3

NOMBRE DEL JUEGO: Forcejeo en la Cumbre
TIPO: De fortalecimiento y de equilibrio
OBJETIVOS: -Mejorar la fuerza y trabajar el equilibrio estático
ORGANIZACIÓN, DESARROLLO Y REGLAS: Organización: Por parejas. Desarrollo: Ambos jugadores se suben a sus neumáticos y forcejean para tratar de hacer pisar el suelo a su adversario. Regla: Se contabilizan las veces que tocan el suelo en un tiempo determinado. Variantes: 1. Para vencer es necesario hacer que el rival pise el suelo con ambos pies o con un pie en el interior del neumático. 2. EL REY DE LA MONTAÑA. Grupos de 4-6 juntan los neumáticos. A la señal, forcejean todos contra todos. El que pisa con ambos pies el suelo queda momentáneamente fuera del juego hasta que pague una prenda 3. Ambos jugadores subidos en el mismo neumático.
MATERIAL: Dos o más neumáticos
ESPACIO DE JUEGO: Patio trazado
TIEMPO DE JUEGO: 4 minutos cada variante

REPRESENTACIÓN GRÁFICA:



FUENTE: Estudiantes Séptimo Año Unidad Educativa Jorge Álvarez

JUEGO PREDEPORTIVO

No.4

NOMBRE DEL JUEGO: Relevos de precisión
TIPO: De blanco o diana
OBJETIVOS: -Mejorar la coordinación dinámica general -Mejorar la precisión en diferentes lanzamientos
ORGANIZACIÓN, DESARROLLO Y REGLAS: Organización: Desarrollo: Circuito sucesivo de dos pruebas: un lanzamiento a canasta de un balón de baloncesto y un tiro hacia varios bolos en forma de relevos. El equipo se dispone en fila; a la señal, el primer jugador lanza el balón hacia el aro, recoge su pelota y se la pasa en mano al siguiente jugador de su equipo Consiste en encadenar varias pruebas o habilidades de precisión e introducir una pequeña competición por equipos de relevos. La participación de los equipos será alternativa si no se cuenta con suficientes medios. Gana el equipo que consiga más puntos Variante: Igual pero encadenado con otras habilidades de lanzamiento con diferentes segmentos corporales, móviles, implementos. Por ejemplo, disparar hacia una portería, lanzar un globo con la mano no dominante, lanzar una pelota de papel con envases de PVC autoconstruidos o enviar un dardo hacia una diana.
MATERIAL: Una pelota, un aro/canasta y bolos (material de desecho, envases de tetrabrik, botellas de agua mineral, etc.)
ESPACIO DE JUEGO:
TIEMPO DE JUEGO: 3 series de 4 minutos con 3 minutos de descanso entre ellas.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA:



FUENTE: Estudiantes Séptimo Año Unidad Educativa Jorge Álvarez

**JUEGO PREDEPORTIVO
No.5**

NOMBRE DEL JUEGO: Bateo con raqueta
TIPO; Juego deportivo de bateo, atrape y lanzamiento
OBJETIVOS: -Mejorar la fuerza de las extremidades superiores y la coordinación dinámica -Mejorar la habilidad de golpeo y estimular la participación
ORGANIZACIÓN, DESARROLLO Y REGLAS: Organización: Dos equipos de 4-8 jugadores Desarrollo: Inicialmente se podrá jugar sin pitcher, de forma que el bateador dejará golpear la pelota antes de golpearla. Regla: Se cumplen las reglas descritas para el pre béisbol, introduciendo la pauta de golpear con una raqueta o paleta, lo que facilita la acción y aumenta el dinamismo del juego. Variantes: 1. Obligatoriamente el bateador debe intentar su acción con el bate hasta en dos ocasiones y, en caso de fallar, cogerá la raqueta para su tercera tentativa (no contemplar la posibilidad de eliminar al bateador por el hecho de fallar 3 strikes). 2. El bateador elige libremente entre batear con un bate o con la raqueta. La raqueta debe cogerse con ambas manos; si se golpea solo con una se considera strike.
MATERIAL: Una pelota, una raqueta, conos
ESPACIO DE JUEGO: Ante la dificultad de hallar espacio para trazar la cancha en forma de diamante, se puede trabajar en el patio del plantel.
TIEMPO DE JUEGO: El un equipo batea 10 minutos; se intercambian las acciones y 10 minutos

el mismo atrapa y lanza.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA:



FUENTE: Estudiantes Séptimo Año Unidad Educativa Jorge Álvarez

JUEGO PREDEPORTIVO

No.6

NOMBRE DEL JUEGO: Tirar, coger y recoger

TIPO: Con disco plástico volador (frisbee)

OBJETIVOS:

- Mejorar el lanzamiento y recepción en carrera y salto
- Mejorar la velocidad de desplazamiento

ORGANIZACIÓN, DESARROLLO Y REGLAS:

Organización:

Grupos de 2-4 jugadores

Desarrollo:

Los jugadores se colocan detrás de una línea con su disco, se trata de lanzar el disco lo más lejos y correr y proceder a capturarlo al vuelo antes de que caiga.

Regla:

Gana el jugador que lo reciba o más lejos de la línea de salida

Variantes:

1. PERROS AMAESTRADOS. Igual, pero por parejas. Un jugador lanza el disco desde una línea con vuelo uniforme y a media altura. En ese momento, el compañero sale corriendo para intentar capturarlo lo más lejos posible antes de que caiga al suelo. Después habrá cambio de funciones.

Gana la pareja que llegue más lejos

2. PINCHA LA RUEDA. Cada jugador dispone de un disco y un palo. Se debe hacer rodar el disco y correr tras él para recogerlo con el palo antes de que cese su movimiento.

MATERIAL: Un disco por cada participante o pareja.

ESPACIO DE JUEGO: Cancha del plantel

TIEMPO DE JUEGO: 5 minutos cada variante

REPRESENTACIÓN GRÁFICA:

FUENTE: Estudiantes Séptimo Año Unidad Educativa Jorge Álvarez

JUEGO PREDEPORTIVO

No.7

NOMBRE DEL JUEGO: Sólo de revés
TIPO: Pretenis
OBJETIVOS: -Mejorar el movimiento de las muñecas -Conocer la empuñadura para el golpe de revés Fomentar la cooperación
ORGANIZACIÓN, DESARROLLO Y REGLAS: Organización: Por parejas. Desarrollo: Los participantes se colocan en un mini campo con una red. Tratarán tratar de pelotear utilizando exclusivamente golpes de revés, colocando la cabeza de la raqueta debajo de la axila izquierda con el puño hacia arriba y adelante, coger la raqueta con la mano derecha y sacarla hacia adelante como si se estuviera desenvainando una espada. Regla: La red es más alta que la reglamentaria (1,5m.) Variantes: 1. Empezar el juego muy cerca de la red y progresivamente irse alejando de ella, hasta ver a donde se llega sin fallar. 2. Aumentar paulatinamente el tamaño del campo sólo en sentido longitudinal (retrasar los conos).
MATERIAL: Una raqueta por persona, una pelota, una cinta elástica y dos conos
ESPACIO DE JUEGO:
TIEMPO DE JUEGO: 5 minutos cada variante

REPRESENTACIÓN GRÁFICA:

FUENTE: Estudiantes Séptimo Año Unidad Educativa Jorge Álvarez

JUEGO PREDEPORTIVO**No.8**

NOMBRE DEL JUEGO: Balón torre
TIPO: Pre fútbol
OBJETIVOS: -Mejorar el equilibrio dinámico y coordinación óculo manual. -Mejorar el pase y la recepción.
ORGANIZACIÓN, DESARROLLO Y REGLAS: Organización: Dos equipos de igual número de participantes Desarrollo: Consiste en hacer llegar la pelota a un compañero que está en el otro extremo del campo, donde se encuentra el jugador que hace de torre, el cual tiene una zona restringida de la cual no puede salirse. El otro equipo ha de intentar que la pelota no llegue a la torre. Regla: No vale botear la bola ni andar con ella.
MATERIAL: Bola de baloncesto y cancha con las zonas para los jugadores y la torre trazadas.
ESPACIO DE JUEGO: Puede ocuparse una parte o toda la cancha
TIEMPO DE JUEGO: 4 tiempos de 4 minutos

REPRESENTACIÓN GRÁFICA:



FUENTE: Estudiantes Séptimo Año Unidad Educativa Jorge Álvarez

JUEGO PREDEPORTIVO

No. 9

NOMBRE DEL JUEGO: Gato panza arriba
TIPO: Equilibrio y de fortalecimiento
OBJETIVOS: -Mejorar el equilibrio y la fuerza.
ORGANIZACIÓN, DESARROLLO Y REGLAS: Organización: Individual, aunque es preferible formar grupos pequeños de hasta cuatro jugadores para que se puedan ayudar entre ellos. Desarrollo: Pasar de cuadrupedia prona (boca abajo) a cuadrupedia supina (boca arriba) sin apoyar ninguna parte del cuerpo en el suelo, sólo en el neumático, Variante: Realizar la misma actividad encima de una torre de dos, tres o cuatro neumáticos. .
MATERIA: Un neumático por persona.
ESPACIO DE JUEGO: Cancha o espacio
TIEMPO DE JUEGO: 18 minutos.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA:



FUENTE: Estudiantes Séptimo Año Unidad Educativa Jorge Álvarez

**JUEGO PREDEPORTIVO
No. 10**

NOMBRE DEL JUEGO: Vaciar el campo
TIPO: Prefútbol
OBJETIVOS: -Mejorar la coordinación de las extremidades inferiores -Mejorar el disparo del balón
ORGANIZACIÓN, DESARROLLO Y REGLAS: Organización: Dos equipos de igual número de participantes. Desarrollo: Cada equipo tiene un número determinado de balones, cuantos más mejor. A la señal, patearán los balones de su campo para enviarlos al equipo contrario, buscando que no queden balones y que el otro equipo si los tenga. Regla: Al finalizar el tiempo se contabilizan los balones de cada campo
MATERIAL: Cancha y balones de fútbol.
ESPACIO DE JUEGO: Puede utilizarse un estadio de fútbol si el plantel lo dispone, sino un espacio de terreno amplio con la separación del medio campo trazada.
TIEMPO DE JUEGO: 4 tiempos de 4 minutos.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA:



FUENTE: Estudiantes Séptimo Año Unidad Educativa Jorge Álvarez

JUEGO PREDEPORTIVO

No. 11

NOMBRE DEL JUEGO: Pelota cazadora

Tipo: Prehandbol

OBJETIVOS:

-Mejorar la coordinación óculo manual y el equilibrio dinámico.

-Mejorar la potencia de las extremidades superiores y la velocidad de desplazamiento

ORGANIZACIÓN, DESARROLLO Y REGLAS:

Organización:

Dos equipos con igual número de integrantes

Desarrollo:

Un equipo, en posesión de la pelota, mediante pases, debe eliminar a los integrantes del otro, tirándole a pegar de la cintura para abajo. El otro equipo corre libremente. Al ser tocado un jugador sale del juego.

Regla:

Gana el equipo al cual le hayan eliminado menos jugadores

Variantes:

Al ser tocado cada jugador, se suma puntos. Gana el equipo que más puntos suma

MATERIAL: Balón No. 3 y campo de fútbol.

ESPACIO DE JUEGO: Cancha de futbol reglamentaria o espacio de terreno adaptado.

TIEMPO DE JUEGO: 3 tiempos de 5 minutos si no se han eliminado antes todos los integrantes de un equipo.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA:



FUENTE: Estudiantes Séptimo Año Unidad Educativa Jorge Álvarez

JUEGO PREDEPORTIVO

No. 12

NOMBRE DEL JUEGO: ¿Quién salta más?
TIPO: Preatletismo
OBJETIVOS: -Mejorar el equilibrio general -Ejercitar el salto de longitud
ORGANIZACIÓN, DESARROLLO Y REGLAS: Organización: Se divide el grupo en dos equipos, formados en hilera Desarrollo: El un equipo realiza un relevo de ida y vuelta a una distancia de 1º m., en carrera de zigzag con obstáculos en el trayecto que debe superar a la ida. El otro equipo realiza salto de longitud desde una marca situada a 3 m. de la línea de salida a caer en un colchón gimnástico situado a 2 m. de la marca de despegue, la repetición termina cuando el primer equipo concluye su relevo de zigzag completo, inmediatamente se intercambian las actividades de los equipos. Reglas: Gana el equipo que más saltos realiza Es obligatorio realizar el zigzag a todos los obstáculos.
MATERIAL: Pista o terreno trazado, colchoneta, conos.
ESPACIO DE JUEGO: Espacio abierto
TIEMPO DE JUEGO: El juego termina cuando los dos equipos han completado el circuito. Puede repetirse a manera de revancha.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA:

FUENTE: Estudiantes Séptimo Año Unidad Educativa Jorge Álvarez

JUEGO PREDEPORTIVO

No. 13

NOMBRE DEL JUEGO: El ladrón de colas
TIPO: Prebaloncesto
<p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Mejorar la flexibilidad y coordinación de las extremidades superiores. -Mejorar las habilidades con el balón y la velocidad de reacción.
<p>ORGANIZACIÓN, DESARROLLO Y REGLAS:</p> <p>Organización: Dos equipos de 5 integrantes cada uno</p> <p>Desarrollo: Todos los jugadores deben tener un balón en su poder. Cada jugador debe tener un pañuelo en su parte posterior, dentro de la camiseta, simulando una cola, los colores del pañuelo son diferentes para cada equipo. Hay una base por equipo, la cual debe ser ocupada por aquellos a quienes se les ha quitado el pañuelo, este pañuelo sirve para reintegrar al juego a jugadores a los que se les ha quitado anteriormente.</p> <p>Los jugadores deben pivotar con las extremidades superiores, donde se presenta flexo-extensión de muñecas, codo y hombro, al mismo tiempo pueden ir corriendo o caminando según la necesidad del jugador. Donde se presenta plantiflexión, flexión y extensión de rodilla y rotación de cadera.</p> <p>Reglas: Gana el equipo que más saltos realiza Es obligatorio realizar el zigzag a todos los obstáculos.</p> <p>Variante: Se puede cambiar el pañuelo de lugar, por ejemplo llevarlo en el pantalón.</p>
MATERIAL: Balones de baloncesto, silbato, cronómetro, conos.
ESPACIO DE JUEGO: Cancha de baloncesto
<p>TIEMPO DE JUEGO: El juego termina cuando los dos equipos han completado el circuito. Puede repetirse a manera de revancha.</p>

REPRESENTACIÓN GRÁFICA:

FUENTE: Estudiantes Séptimo Año Unidad Educativa Jorge Álvarez

JUEGO PREDEPORTIVO No. 14

NOMBRE DEL JUEGO: El arco móvil
TIPO: Prebaloncesto
OBJETIVOS: -Desarrollar la habilidad, coordinación y precisión de los movimientos
ORGANIZACIÓN, DESARROLLO Y REGLAS: Organización: Dos equipos, de igual número de integrantes, dos estudiantes sujetan un palo cada uno, en forma vertical, formando el arco móvil. Desarrollo: Los dos equipos se disputan la posesión del balón y el avance al arco, el cual permanece en constante movimiento por parte de los compañeros asignados. Anota un punto el equipo que logra hacer pasar la bola entre los dos palos. Reglas: Gana el equipo que haga mayor cantidad de puntos.
MATERIAL: Pista o terreno trazado, colchoneta, conos.
ESPACIO DE JUEGO: Cancha de baloncesto espacio amplio en cementado..
TIEMPO DE JUEGO: 2 tempos de cinco minutos.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA:

FUENTE: Estudiantes Séptimo Año Unidad Educativa Jorge Álvarez

JUEGO PREDEPORTIVO

No. 15

NOMBRE DEL JUEGO: El corre caminos
TIPO: Preatletismo
OBJETIVOS: -Mejorar la coordinación óculo-pédica -Ejercitar la velocidad.
ORGANIZACIÓN, DESARROLLO Y REGLAS: Organización: Dos equipos de 5 cada uno, distribuidos en parejas entre contrarios. Desarrollo: Las parejas están de espaldas entre ellos, esperando que se indique a cuál pareja le toca participar. Cuando el profesor pite una vez le corresponde salir a un integrante de un equipo y cuando pite dos veces al integrante del otro equipo y será perseguido por su pareja alrededor de la cancha donde deben ir saltando algunos obstáculos, hasta que sea alcanzado, en cuyo caso, el otro equipo gana un punto. Si no es alcanzado, su equipo gana un punto. Mientras esperan, las demás parejas hacen ejercicios indicados por el docente, para disminuir el tiempo de inactividad y convertirlo en tiempo activo. Reglas: Gana el equipo que atrapa más contrarios o que es menos capturado. Variante: Los ejercicios que realizan las parejas mientras esperan varían.
MATERIAL: Cancha de cemento o parquet, conos, arcos.
ESPACIO DE JUEGO: Toda la cancha
TIEMPO DE JUEGO: 15 minutos.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA:



FUENTE: Estudiantes Séptimo Año Unidad Educativa Jorge Álvarez

JUEGO PREDEPORTIVO

No. 16

NOMBRE DEL JUEGO: Amarillo y rojo
TIPO: Educación Física
OBJETIVOS: -Mejorar la velocidad de reacción
ORGANIZACIÓN, DESARROLLO Y REGLAS: Organización: Se distribuye a los estudiantes en grupos 1 y 2. Desarrollo: La mitad de cada grupo se ubica a los extremos opuestos. A la orden del profesor se acercan al centro donde hay un cono rojo y un amarillo con tapa por cada pareja. Se les ordena hacer diferentes movimientos y posiciones y súbditamente el profesor nombra uno de los dos colores y el estudiante que primero coge la tapa de ese color gana un punto. Reglas:
MATERIAL: Cancha de cemento o parquet, conos.
ESPACIO DE JUEGO: toda la cancha
TIEMPO DE JUEGO: 15 minutos

REPRESENTACIÓN GRÁFICA:

FUENTE: Estudiantes Séptimo Año Unidad Educativa Jorge Álvarez

JUEGO PREDEPORTIVO

No. 17

NOMBRE DEL JUEGO: Fútbol sin portero
TIPO: Prefútbol sala
OBJETIVOS: -Mejorar la velocidad de desplazamiento -Ejercitar la conducción del balón.
ORGANIZACIÓN, DESARROLLO Y REGLAS: Organización: Dos equipos de igual número de integrantes, sin portero. Desarrollo: Cada equipo deberá colocar su balón en la línea de meta o final del equipo contrario. Mientras se desarrolla el juego, el profesor indicará realizar desplazamientos caminando o trotando, para jugadores con y sin balón. Reglas: Se aplica el tiempo restrictivo de los cinco segundos a todas las zonas del terreno y jugadores ofensivos o defensivos, es decir que los participantes no pueden detenerse en ninguna de las zonas. Todos los jugadores disponen de diez segundos para pasar la línea central. Variantes: 1. Se restringe la recepción y conducción a dos, tres o cuatro toques al balón. 2. Para tener validez la anotación, el balón debe pasar por los pies de cada jugador ofensivo 3. Se establecen marcas de pases consecutivos entre los integrantes de un mismo equipo.
MATERIAL: 2 balones
ESPACIO DE JUEGO: Área de fútbol sala
TIEMPO DE JUEGO: 2 tiempos de 8 minutos

REPRESENTACIÓN GRÁFICA:

FUENTE: Estudiantes Séptimo Año Unidad Educativa Jorge Álvarez

JUEGO PREDEPORTIVO

No. 18

NOMBRE DEL JUEGO: El reloj
TIPO: Prefútbol sala
OBJETIVOS: -Mejorar la coordinación general y la velocidad de reacción -Ejercitar la recepción, pase y desplazamiento.
ORGANIZACIÓN, DESARROLLO Y REGLAS: Organización: Dos grupos, uno en círculo y otro en hilera. Cada grupo con un balón. Desarrollo: Los niños de la hilera van saliendo para hacer conducción alrededor del círculo, cuando uno completa la vuelta, sale el siguiente. Mientras los niños del círculo se dan pases y los cuentan para ver cuando tardan en pasar todos los de la hilera. Cuando pasan todos, cambian de roles. Reglas: Golpear el balón con diferentes partes del cuerpo, según se indique. Variante: <ol style="list-style-type: none"> 1. En grupos numerosos, formar dos círculos y hacer un ocho. 2. Limitar conducción (derecha, izquierda, borde externo, etc.) 3. Limitar pases (superficie de contacto, de primera, no pases al lado, etc.) 4. tarbajar conducción por ambos lados (derecha-izquierda)
MATERIAL: 2 o más balones de fútbol. .
ESPACIO DE JUEGO: Área de fútbol sala.
TIEMPO DE JUEGO: 18 minutos

REPRESENTACIÓN GRÁFICA:

FUENTE: Estudiantes Séptimo Año Unidad Educativa Jorge Álvarez

JUEGO PREDEPORTIVO

No. 19

NOMBRE DEL JUEGO: Voleo por arriba
TIPO: Prevoley
OBJETIVOS: -Mejorar el equilibrio general -Ejercitar el salto de longitud
ORGANIZACIÓN, DESARROLLO Y REGLAS: Organización: Se divide el grupo en dos equipos, formados en hilera Desarrollo: Dos equipos de 6 jugadores cada uno. Se bolea por arriba con dos manos, buscando que el balón caiga en el área contraria. Reglas: Para dinamizar la alternancia ofensiva – defensiva: 1. Se suprime el saque desde la línea final, por saque voleo desde cualquier parte dentro del terreno 2. Se suprime el recibo con dos manos, por abajo, por voleo.
MATERIAL: Dos balones de vólibol
ESPACIO DE JUEGO: Área de vólibol
TIEMPO DE JUEGO: 2 sets de 10 puntos.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA:

FUENTE: Estudiantes Séptimo Año Unidad Educativa Jorge Álvarez

JUEGO PREDEPORTIVO

No. 20

NOMBRE DEL JUEGO: Balonmano sin arcos.
TIPO: Prebalonmano
OBJETIVOS: -Mejorar la coordinación óculo-manual y la velocidad de reacción y desplazamiento. -Ejercitar los pases
ORGANIZACIÓN, DESARROLLO Y REGLAS: Organización: Dos equipos de 5 jugadores. Desarrollo: Se busca colocar el balón en zona de restricción del equipo contrario. Reglas: <ol style="list-style-type: none"> 1. El enceste se logra al colocar el balón en la zona de restricción. 2. Se aplicará el tiempo restrictivo de los tres segundos a todas las zonas del terreno y jugadores ofensivos o defensivos. 3. Todos los jugadores dispondrán de ocho segundos para pasar la línea central. Variantes: <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelota de fútbol. 2. Se indica que, para anotar puntos, el balón debe pasar por las manos de cada jugador ofensivo. 3. Se establecen metas o marcas de pases consecutivos para cada equipo.
MATERIAL: 2 balones de balonmano.
ESPACIO DE JUEGO: Área de césped
TIEMPO DE JUEGO: 2 tiempos de 8 minutos.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA:

FUENTE: Estudiantes Séptimo Año Unidad Educativa Jorge Álvarez

JUEGO PREDEPORTIVO

No. 21

NOMBRE DEL JUEGO: Bolos humanos
TIPO: Recreativo
OBJETIVOS: -Mejorar la ubicación espacial y la precisión de lanzamiento -Ejercitar la caída
ORGANIZACIÓN, DESARROLLO Y REGLAS: Organización: Se forman grupos de siete estudiantes. Desarrollo: Seis integrantes se colocan firmes uno junto al otro en pirámide, disposición similar a las de los bolos en la bolera, estando uno en posición más avanzada que el resto y sucesivamente las demás filas de bolos. El séptimo jugador, el lanzador, lanza el balón desde 5 metros de distancia, intentando tocar y así derribar al mayor número de compañeros (bolos) posible. Los que sean tocados deben imitar la caída de un bolo, se cambian los roles. Reglas: La bola debe lanzarse rodando Variante: 1. Quienes sean topados por un bolo pueden caerse con mucho teatro o lanzando sus brazos para dar a otro compañero y derribarlo. 2. Los participantes pueden meterse dentro de unos sacos. 3. Los jugadores se pueden colocar sobre colchonetas para que expresen mejor la caída.
MATERIAL: Pelotas blandas
ESPACIO DE JUEGO: Cancha de cemento o parquet.
TIEMPO DE JUEGO: 20 minutos

REPRESENTACIÓN GRÁFICA:

FUENTE: Estudiantes Séptimo Año Unidad Educativa Jorge Álvarez

JUEGO PREDEPORTIVO

No. 22

NOMBRE DEL JUEGO: Peloteo
TIPO: Pretenis
OBJETIVOS: -Mejorar la coordinación dinámica general -Ejercitar la precisión en los golpes.
ORGANIZACIÓN, DESARROLLO Y REGLAS: Organización: En parejas Desarrollo: Sin imposición del tipo de golpe que deben realizar, los jugadores la pelota cooperando para conseguir el mayor número de intercambios certeros, esto es por encima de la red y que caigan dentro del campo contrario. Puesto que la red está alta, la trayectoria parabólica de la pelota va a favorecer el cambio de empuñadura y la preparación para el golpe. Reglas: La red se coloca más alta que la de tenis. Variante: 1. PELOTEO CON ZONA IMPUESTA: Se trata de hacer que la pelota bote el mayor número de veces en una zona determinada cercana a la línea de juego del campo contrario. Para delimitar esas áreas se pueden utilizar líneas ya trazadas en el campo o delimitar con conos, cinta adhesiva o aros. El tamaño de las zonas puede aumentar o disminuir según la habilidad de los participantes. Para facilitar el tanteo, cada jugador canta en voz alta los aciertos de su compañero. 3. Pelotear mientras los dos jugadores trotan o saltan en una pierna en el sitio. 4. Pelotear y tras cada golpe lanzar la raqueta al aire antes de volver a jugar.
MATERIAL: Una raqueta por jugador, pelotas de tenis, cinta elástica y conos.
ESPACIO DE JUEGO: Área para tenis
TIEMPO DE JUEGO: 2 juegos de 20 tantos.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA:



FUENTE: Estudiantes Séptimo Año Unidad Educativa Jorge Álvarez

**JUEGO PREDEPORTIVO
No. 23**

NOMBRE DEL JUEGO: Desplazamiento con recogida de balón
TIPO: Prevoleibol
OBJETIVOS: -Aumentar la velocidad de reacción y la velocidad cíclica o locomotora. -Mejorar las sensopercepciones (orientación, reacción, sincronización y diferenciación)
ORGANIZACIÓN, DESARROLLO Y REGLAS: Organización: Dos equipos de 4.5.6.7 u 8 jugadores, se pondrán detrás de la línea final en los extremos de la cancha y sus jugadores colocados en fila y el primero con un balón. Desarrollo: A la señal, el primer alumno sale en carrera de frente con el balón, hasta llegar a la línea central, donde lo deposita sobre ella y sigue hasta la línea del fondo del campo contrario. Al llegar a esta línea la toca y vuelve al centro con carrera de frente donde recoge la pelota y se la entrega al siguiente estudiante quien hará lo mismo. Reglas: Gana el equipo que finalice primero Variante: Pueden hacer el mismo recorrido, pero con carrera de espalda, en todo el recorrido o solo de ida y vuelta.
MATERIAL: 2 o 4 balones según el número de jugadores que conformen los equipos y las dimensiones de la cancha, conos.
ESPACIO DE JUEGO: Cancha de voleibol de preferencia que se aproxime a 6 m. de ancho por 12 m. de largo
TIEMPO DE JUEGO: Gana el equipo que finalice primero

REPRESENTACIÓN GRÁFICA:

FUENTE: Estudiantes Séptimo Año Unidad Educativa Jorge Álvarez

JUEGO PREDEPORTIVO

No. 24

NOMBRE DEL JUEGO: La carrera complicada
TIPO: Prevoleyvol, preatletismo, prebaloncesto.
<p>OBJETIVOS:</p> <p>-Aumentar la velocidad de reacción y la velocidad cíclica o locomotora y la resistencia aeróbica mediana (media duración).</p> <p>-Mejorar las sensopercepciones (orientación, reacción, sincronización y diferenciación)</p>
<p>ORGANIZACIÓN, DESARROLLO Y REGLAS:</p> <p>Organización:</p> <p>Un equipo de 7 u 8 jugadores se pondrá detrás de la línea final de la cancha con sus miembros colocados en fila. Dos equipos de 4.5.6.7 u 8 jugadores, se pondrán detrás de la línea final en los extremos de la cancha y sus jugadores colocados en fila y el primero con un balón.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>A la señal, el primer alumno va hacia la línea central de la cancha, en carrera, para tocarla y volver en carrera de espalda hacia la línea de ataque del propio campo. A continuación, avanza en carrera de frente hacia la otra línea de ataque para desde allí volver al lugar de partida en carrera de frente y dar el relevo al siguiente.</p> <p>Reglas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Antes de iniciarse un nuevo recorrido debe ser traspasada la línea 2. Gana el equipo que finalice primero <p>Variante: Se podrán enfrentar los dos equipos sin necesidad de tomarles el tiempo.</p>
MATERIAL: Cancha y cronómetro
ESPACIO DE JUEGO: Cancha de preferencia que se aproxime a 6 m. de ancho por 12 m. largo
TIEMPO DE JUEGO: se verifica con el cronómetro, el tiempo de salida del primer jugador hasta la llegada del último jugador.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA:

FUENTE: Estudiantes Séptimo Año Unidad Educativa Jorge Álvarez

JUEGO PREDEPORTIVO

No. 25

NOMBRE DEL JUEGO: Franqueo del puente colgante
TIPO: De equilibrio y coordinación
<p>OBJETIVOS:</p> <p>-Mejorar la coordinación dinámica general la habilidad de cuadrupedia y el equilibrio. Aumentar la velocidad de reacción y la velocidad cíclica o locomotora y la resistencia aeróbica mediana (media duración).</p> <p>-Mejorar las senso percepciones (orientación, reacción, sincronización y diferenciación)</p>
<p>ORGANIZACIÓN, DESARROLLO Y REGLAS:</p> <p>Organización: Pequeños grupos</p> <p>Desarrollo: Se disponen los neumáticos en fila más o menos separados según las características de los alumnos. La prueba consiste en desplazarse en cuadrupedia supina o prona sobre los neumáticos sin tocar el piso como si se tratara de un puente colgante muy alto y peligroso.</p> <p>Reglas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Antes de iniciarse un nuevo recorrido debe ser traspasada la línea 2. Gana el equipo que finalice primero <p>Variantes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Prueba de relevos o por equipos 2. Desplazarse hacia delante y detrás 3. Dos hileras de ruedas separadas aproximadamente un metro. <p>Consiste en apoyar las manos en una hilera de neumáticos y los pies en la otra para atravesar el puente.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Realizando saltos de conejo (primero se apoyan las dos manos y luego los pies).
MATERIAL: Cancha y cronómetro
ESPACIO DE JUEGO: Cancha o espacio amplio.
TIEMPO DE JUEGO: 18 minutos

REPRESENTACIÓN GRÁFICA:



FUENTE: Estudiantes Séptimo Año Unidad Educativa Jorge Álvarez

6.8. Administración de la Propuesta.

La Propuesta denominada Guía de Juegos Pre deportivos para mejorar la Motricidad Gruesa fue monitoreada por el promotor de la misma, el Licenciado Edgar Andrés Mata Cruz, así como el apoyo de los miembros del área de Cultura Física de la Unidad Educativa Jorge Álvarez de Píllaro.

Las principales estrategias de aplicación son:

- Socialización de las actividades a desarrollarse con apoyo de juegos pre deportivo.
- Monitoreo de las diferentes fases de la Propuesta en base al Plan Operativo
- Evaluación del cumplimiento de cada aspecto de la Propuesta
- Retroalimentación de acuerdo a las necesidades de cada fase ejecutada.

6.9. Previsión de Evaluación.

Nro.	Preguntas Básicas	Explicación
1	¿Que evaluar?	La motricidad gruesa de los estudiantes
2	¿Por qué evaluar?	Para evidenciar una problemática con respecto al desarrollo motriz de los estudiantes. .
3	Para que evaluar	Para implementar un Programa Permanente de mejora de las habilidades motrices.
4	¿Con que criterios?	Criterios: Analíticos y técnicos
5	¿Indicadores?	Equilibrio estático. Equilibrio dinámico, coordinación ocular y coordinación dinámica general.
6	¿Quién evalúa?	El Lic. Edgar Andrés Mata Cruz
7	¿Cuándo Evaluar?	Durante las fases de la Propuesta
8	¿Cómo evaluar?	Con protocolos establecidos.
9	¿Fuentes de información?	Ficha de Observación. Registro de asistencia, Plan de clase de Cultura Física.
10	¿Con que evaluar?	Tests

CUADRO N° No.7: Previsión de Evaluación

FUENTE: Investigación

ELABORADO POR: Lcdo. Edgar Mata

4.3. Bibliografía

Aedo, E., & Bustamante, A. (s.f). Conceptualización de la Biomecánica Deportiva y de la Biomecánica de la Educación EL Físico de Chile.

Recuperadode:file:///C:/Users/Acer/Downloads/DialnetConceptualizacionDeLaBiomecanicaDeportivaYBiomecan-4347425%20(5).pdf

Albán, M. (2004). Desarrollo de la Personalidad en Niños de 4-5 años. Loja: Universidad de Loja.

Arias, H., Sánchez, R. (2012). Grupo de Juegos predeportivos para elevar la motivación para las clases de Educación Física. EFDeportes.com. Buenos Aires. Año 17, No.169.

Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd169/juegos-predeportivos-para-elevar-la-motivacion.htm>

Batalla, A. (2000). Habilidades Motrices. Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Batero, U., Certuche, G., Baldos, R., & Pinillos, J. (2012). Cultura física y necesidades de formación: investigación Epistemología e Historia de la Educación Física, la Recreación y el Deporte. EFDeportes.com. Buenos Aires, Año 16, N° 165.

Belli, Sofía. (2005) Análisis del Método más efectivo para el Desarrollo de la Flexibilidad en la Adolescencia. (Tesis de Licenciatura). Universidad Abierta Interamericana Sede Regional Rosario. Argentina.

Blásquez, D. (1990). Evaluar en Educación Física. Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Burton, A., Miller, D. (1998). Evaluación de las Habilidades del Movimiento. Illinois, Estados Unidos de America: Editorial Human Kinetics.

Caballal, J. (2010). Juegos predeportivos de atletismo para el desarrollo de la rapidez en las clases de Educación Física. EFDeportes.com. Buenos Aires, Año 15, No.148. Recuperado:<http://www.efdeportes.com/efd148/juegos-predeportivos-deatletismo.htm>

Cadierno, O. (2003). Clasificación y Características de las Capacidades Motrices. EFDeportes.com. Buenos Aires. Año 9, No. 6.3. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd61/capac.htm>

Comellas, M. & Perpinyá, A. (2005). Psicomotricidad en la Educación Infantil. Barcelona, España: Ediciones CEAC.

Chávez, M. Valecillos, C. (2013). Estudio Diagnóstico sobre la Aplicación del juego en la Educación Física. Caso Municipio de Torbes, Estado Táchira. Revista RevIn Post de Investigación y Postgrado, Vol. 28, No. 1. Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Caracas, Venezuela. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/658/65841004007.pdf>

Devis, J. & Peiró, (1992). La iniciación en los juegos deportivos: La enseñanza para la comprensión. Universidad de Valencia, España. Recuperado:http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias_expo/entrenamiento/la_iniciacion.pdf

Díaz, J. (1999). La Enseñanza y Aprendizaje de las Habilidades y Destrezas Motrices Básicas. Barcelona España. Inde Publicaciones.

Farfán, E. (2009). Efectos de un Programa de Juegos Predeportivos de Voleibol en el Desarrollo de las Capacidades Físicas de un grupo de Niños y Niñas de Ciudad del Carmen (Tesis de Licenciatura). Universidad de Granada, México.

Recuperado de: <http://hera.ugr.es/tesisugr/18655294.pdf>

Franco, S. (2009). Aspectos que influyen en la Motricidad Gruesa de los Niños del Grupo de Maternal Preescolar El Arca (Tesis de Licenciatura). Corporación Universitaria Lasallista. Caldas, Colombia.

Gallahue, D. & Donnelly, F. (2003). Educación Física Evolutiva para Todos Los Niños (4ta. Edición). Illinois, Estados Unidos de América: Editorial Human Kinetics.

García, A. & Llul, J. (2009). El Juego Infantil y su Metodología. Madrid, España: Editorial Editex.

Giménez F., Castejón F., Jiménez F., \$ & López V. (2003). Iniciación deportiva: La enseñanza y el aprendizaje comprensivo en el deporte. Sevilla, España: Wanceulen Editorial Deportiva, S. L.

Gómez, J. (s.f) La Educación Física y su Contenido. Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología. Argentina.

Recuperado de: http://www.me.gov.ar/curriform/publica/educ_fisica_gomez.pdf

Gómez, L. & Sanabria, J. (2014). Juegos Predeportivos como Estrategia Didáctica para la Enseñanza del Pase con Borde Interno. (Tesis de Licenciatura) Corporación Universitaria. Minuto de Dios. Bogotá, Colombia.

González, A. & González, C. Educación Física desde la Corporeidad y la Motricidad. Revista Hacia la Promoción de la Salud, Vol. 15, No. 2. Universidad de Caldas, Colombia. ISSN: 0121-7577.

Recuperado de:<http://www.redalyc.org/pdf/3091/309126694012.pdf>

Goodway, J. & Robinson, L. (2006). Saltando hacia un Inicio Activo de Promoción de la Actividad Física en Preescolares. *Revista Niños Pequeños en la Red*. Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños. Washington. Estados Unidos de América.

Recuperado de: https://www.naeyc.org/files/naeyc/SKIPing_GoodwayBTJ.pdf

Harre, D. (1987). *Teoría del Entrenamiento Deportivo*. Buenos Aires. Editorial Stadium.

Indicadores del Desarrollo de los Niños entre 11 y 12 Años (2003). Queensland, Australia. Child Development Network.

Recuperado

de:<https://www.health.qld.gov.au/ph/documents/childhealth/28136.pdf>

Izquierdo, M. (2008). *Biomecánica y Bases Neuromusculares de la Actividad Física y el Deporte*. Buenos Aires, Argentina & Madrid, España: Editorial Médica Panamericana.

Kalaja, S. (2012). *Habilidades de Movimiento Fundamentales, Actividad Física y Motivación para la Escuela de Educación Física Finnish*. Una intervención de las habilidades de Movimiento Fundamental. (Tesis de doctorado). Universidad de Jyväskylä, Finlandia.

Recuperado de: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/38391/978-951-39-4817-7.pdf?sequence=1>

Lega, S. (2014). Un Estudio Comparativo de Habilidades Motrices Seleccionadas de Jugadores de Fútbol y Balonmano. *Revista Internacional del Comportamiento Social y Ciencias del Movimiento*. Vol.3, No.4

Recuperado:<http://ijobsms.in/6dv3i4p8%20DR.%20SUSHIL%20LEGA%20%20p8.pdf>

López, A. (2010). ¿Qué entender por ciencias de la Cultura Física y el Deporte? EFDeportes.com. Buenos Aires, Argentina. Año 15, No. 149.

Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd149/que-entender-por-ciencias-de-la-cultura-fisica-y-el-deporte.htm>

Louw, D., Louw A., Van Ede, D. (1995). Desarrollo Humano (2da. Edición). Cape Town, Sudáfrica: Editorial Kasigo Tertiary.

Recuperado:[https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=5H7Dg_cnJgIC&oi=fnd&pg=PP29&dq=LOUW,+DA+\(1995\).+\(2nd+ed\).+Human+Development.+Pretoria:+Kagiso+Tertiary..&ots=HM8erKKPMJ&sig=WkQxu3sNdUlinfHSDZA74U9SUQ#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=5H7Dg_cnJgIC&oi=fnd&pg=PP29&dq=LOUW,+DA+(1995).+(2nd+ed).+Human+Development.+Pretoria:+Kagiso+Tertiary..&ots=HM8erKKPMJ&sig=WkQxu3sNdUlinfHSDZA74U9SUQ#v=onepage&q&f=false)

Madrona, P., Contreras, O., & Gómez, I. (2008). Habilidades Motrices en la Infancia y su Desarrollo desde una Educación Física Animada. Revista Iberoamericana de Educación. No. 47.

Recuperado de: <http://rieoei.org/rie47a04.htm>

Magill, R. (2003). Aprendizaje Motriz y Control: Conceptos y Aplicaciones. New York, Estados Unidos de América: McGraw-Hill.

Manual de Educación Física y Deportes: Técnicas y Actividades Prácticas. (2007). Barcelona, España: Edit. Océano.

Martínez, J. & García, J. El Deporte, otras Vertientes y la Diversidad de sus Clasificaciones. Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá, Colombia.

Recuperado

de:http://www.pedagogica.edu.co/storage/lud/articulos/lud04_06arti.pdf

Maslovat. D., Hodges, N., Chua, R. & Franks, I. (2010). Investigando la Habilidad de Coordinación. Capítulo 19, en Renshaw I., Davids K. and Savelsbergh G. El Aprendizaje Motriz en la Práctica. Londres, Inglaterra: Editorial Routledge.

Méndez, A. (2003). Nuevas Propuestas Lúdicas para el Desarrollo Curricular de Educación Física. Primera edición. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.

Ministerio del Deporte. (2008). Planificación Curricular del Área de Educación Física para el Sistema Escolarizado del País. Quito, Ecuador.

Ministerio de Educación (2012). Currículo de Educación Física: Educación General Básica y Bachillerato. Quito, Ecuador.

Ministerio de Educación (2016). Currículo de EGB y BGU: Educación Física. Quito, Ecuador.

Ministerio de Educación (2002). Formación del Profesorado. Educación Secundaria Didáctica de la Educación Física 4 Vol.: II. Barcelona, España: Editorial Graó.

Moscoso, N. (2012) Cuestionario: Motricidad Fina-Motricidad Gruesa. Universidad Pedro de Valdivia. Recuperado de: <https://es.scribd.com/doc/111325787/Motricidad-Fina>

Motos, T. (2006). Diccionario de términos de expresión corporal. Recuperado de: <http://excorporal.blogspot.com/2006/02/11/-dominio-corporal.html>

Navarro, V. (2009). Los Juegos Motores en la Educación: Una visión estructural. Jornadas de Folklore y Sociedad: El Folklore Infantil. Universidad de Extremadura, España.

Recuperado:http://museodeljuego.org/wpcontent/uploads/contenidos_0000000656_docu1.pdf

Ochoteco, M. & Colella, S. (2011). Método Pilates: Manual Teórico-Práctico. (1ra.edición). La Plata, Argentina: Al Margen Ediciones.

Recuperado de: <http://www.saludymovimiento.com.ar/manuales/metodo-pilates.pdf>

Ordoñez, C. (2012). Aplicación de juegos pre-deportivos como estrategia para el proceso de enseñanza aprendizaje del Voleibol, en los alumnos de Educación General Básica de los Institutos Técnicos Superiores de la ciudad de Saraguro, año lectivo 2012. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional de Loja, Loja.

Ortega, R. (2007) A. Colección: El desarrollo humano desde la concepción hasta los dos años. Madrid, España.

Palomo, R. (2012). Diseño de Estrategias Metodológicas para Fortalecer el Desarrollo de la Motricidad en los Niños y Niñas del Jardín de Infancia Bolivariano 12 de octubre de Valle de la Pascua, Estado Guárico (Tesis de Maestría). Universidad Latinoamericana y del Caribe. Caracas, Venezuela.

Recuperado de: <http://biblo.una.edu.ve/docu.7/bases/marc/texto/t37932.pdf>

Peral, C. (s.f) Fundamentos Teóricos de la Capacidades Físicas. Editorial Visión Libros.

Recuperado:<https://books.google.com.co/books?id=X32bacG1QqIC&printsec=fro ntcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

Peraza, C., Soler, L., Milán, R. (2015). Juegos pre deportivos para el acondicionamiento psicomotor. Revista Edufisica.com. Vol. 7, No. 16. Universidad del Tolima, Colombia.

Pérez de Corcho, M. (s.f.). Programa de Entrenamiento Deportivo. Unidad Curricular Juegos Predeportivos.

Recuperado:<http://www.uideporte.edu.ve/WEB/pdf/Material%20Instruccional%20JPD.pdf>

Portela, N. (2007). Evaluación de la Habilidad Motriz de Aprendices en la Fase Preparatoria de Educación Escolar Primaria. (Tesis de Maestría). Universidad de Zululand, Sudáfrica.

Recuperado:<http://uzspace.uzulu.ac.za/bitstream/handle/10530/110/An+Assessment+of+the+Motor+Ability+of+Leaners++N+Portela.pdf;jsessionid=BB4BF67D6152F14D099A07DD4A963B56?sequence=1>

Pumar, B., Navarro, P. & Basanta, S. (2015). Efectos de un Programa de Actividad Física en Escolares. Revista Educación Física y Ciencia, Vol. 17, N° 2. Universidad Nacional de La Plata, Argentina.

Robles, J. (2009) Tratamiento del Deporte dentro del Área de Educación Física durante la Etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la provincia de Huelva. (Tesis Doctoral) Universidad de Huelva, España.

Recuperado:<http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/153/b15153630.pdf?sequence=1>

Rodríguez, C., Quintero, H. & Aschner, H. (2005). Movimiento del Brazo Humano: de los tres Planos a las tres Dimensiones. Revista de Ingeniería No.22. Bogotá, Colombia.

Recuperado:http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-49932005000200004

Romero (2013). Juegos predeportivos. Una alternativa de ejercitación del voleibol para la Educación Primaria. EFDeportes.com. Buenos Aires, Año 18, No. 183.

Recuperado:<http://www.efdeportes.com/efd183/juegos-del-voleibol-paralaeducacion-primaria.htm>

Rosa, J., Rodríguez, L. P. & Márquez, S. (1996). Evaluación de la Ejecución Motora en la Edad Escolar Mediante los Tests Motores de Lincoln-Oseretsky. *Revista Motricidad* No.2, (págs.129-147).

Recuperado:<file:///C:/Users/Acer/Downloads/DialnetEvaluacionDeLaEjecucionMotoraEnLaEdadEscolarMedian-2278375.pdf>

Rouvali, T. (2015). Prueba de Coordinación Motriz como Indicador del Desempeño en el Patinaje sobre Hielo para Niños en la Prepuberles. (Tesis de Maestría). Universidad de Jyväskylä, Finlandia.

Recuperado:[file:///C:/Users/Acer/Documents/PRUEBAS%20COORDINACION%20Y%20EQUILIBRIO%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Acer/Documents/PRUEBAS%20COORDINACION%20Y%20EQUILIBRIO%20(1).pdf)

Ruiz, F., Ruiz, L., Perelló, I., & Caus, N. (2003). *Educación Física Vol. III: Temario para la Preparación de Oposiciones*. Sevilla, España: Editorial MAD, S.L.

Ruiz, L.; Mata, E. & Moreno, J. (2007). Los Problemas Evolutivos de Coordinación

y su Tratamiento en la Edad Escolar: Estado de la Cuestión. *Motricidad. Revista Europea del Movimiento Humano*, No.18, (págs. 1-17).

Recuperado:[file:///C:/Users/Acer/Downloads/DialnetLosProblemasEvolutivosDeCoordinacionMotrizSuTrata-3321227%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/Acer/Downloads/DialnetLosProblemasEvolutivosDeCoordinacionMotrizSuTrata-3321227%20(3).pdf)

Salazar, V. & Villavicencio D. (2005). Aplicación de un Programa de Desarrollo de las Habilidades Motrices Básicas para el mejoramiento de la Motricidad Gruesa en Niños de 3 a 4 años del CDI Planeta Indigo. (Tesis de Licenciatura). Universidad Politécnica Salesiana. Cuenca, Ecuador.

Salud de la Comunidad (2010). Políticas, Procedimientos y Guías. Directrices de Detección Temprana: Como se Desarrollan los Niños en Edades entre 11 y 12 Años.

Recuperado:http://www.pmh.health.wa.gov.au/general/CACH/docs/manual/4%20School%20Aged%20Children/4.4/4.4.2/4.4.2.2.7_How_Children_Develop_11-12_year_old.pdf

Torres, J. (2013). Breve Catálogo de Propuesta de Clasificación del Juego como Actividad Motriz. EFDeportes.com. Buenos Aires, Año 18, No 179.

Recuperado:<http://www.efdeportes.com/efd179/propuestas-de-clasificacion-del-juego.htm>

Trigueros, C., & Rivera, E. (s.f). El desarrollo de las Habilidades Motrices a través del Juego Universidad de Granada, España.

Recuperadode:<http://www.ugr.es/~erivera/WebColmena/paginas/Biblioteca/Complementarias/librofraile.pdf>

4.4. Anexos

Anexo No. 1

PRUEBA: TEST DE EQUILIBRIO FLAMENCO (EUROFIT)

OBJETIVO: Medir el equilibrio corporal estático general

EJECUCIÓN:

Posición inicial: El ejecutante se coloca en posición erguida, con un pie en el suelo y el otro apoyado sobre una tabla de 3 cm. de ancho.



Desarrollo: A la señal del controlador, el ejecutante pasará el peso del cuerpo a la pierna elevada sobre la tabla, flexionando la pierna libre hasta poder ser agarrada por la mano del mismo lado del cuerpo.

El test se interrumpe en cada pérdida de equilibrio, conectando inmediatamente el cronómetro cada vez que se vuelva a mantener el equilibrio de una forma continuada hasta un tiempo total de 1 min. Si ejecutante cae más de quince veces en los primeros 30 seg., se finaliza la prueba.

Materiales: Tabla de madera sujeta por dos soportes, cronómetro., tabla de registro

Anotación: Se contabiliza el número de intentos necesarios para lograr mantener el equilibrio durante 1 minuto

Anexo No. 2

PRUEBA: TEST DE CAMINAR SOBRE UNA BARRA DE EQUILIBRIO

OBJETIVO: Medir el equilibrio dinámico.

EJECUCIÓN:

Posición inicial: El estudiante se mantiene de pie sobre el extremo de una barra de equilibrio o un banco invertido. Hasta recibir la señal de inicio, el ejecutante podrá apoyarse sobre un compañero, y tendrá el pie delantero justo en el inicio longitudinal del banco. El test se realizará descalzo

Desarrollo: A la señal del administrador, el ejecutante comenzará a caminar sobre la viga hasta una marca situada a 2 m. de distancia. Una vez superada ésta, el examinando dará la vuelta para volver al punto de partida. Repetirá la acción de ejecución cuantas veces pueda hasta que pierda el equilibrio y caiga tocando el suelo u otras partes del banco.



Materiales: Barra de equilibrio o banco invertido, cronómetro, tabla de registro.

Anotación: Se mide la distancia recorrida por el ejecutante desde el inicio hasta el punto de bajada con exactitud de 5 cm. Si el sujeto realiza ininterrumpidamente el ejercicio, se concluirá la tentativa a los 45 seg.

Se realizarán tres intentos y se calculará el promedio de ellos.

Anexo No.3

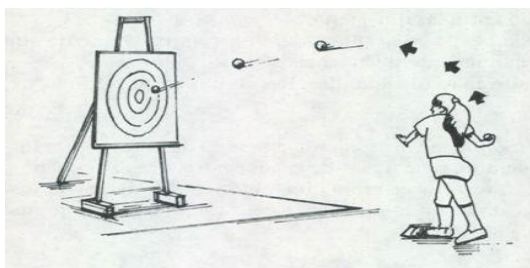
PRUEBA: TEST DE COORDINACIÓN OCULAR.

OBJETIVO: Supervisar la capacidad del sistema de visión para coordinar la información recibida a través de los ojos, de controlar, guiar y dirigir las manos en la realización de la captura de una bola.

EJECUCIÓN:

Esta prueba requiere que el atleta lance y atrape una pelota de tenis contra una pared.

Posición inicial: El estudiante se para dos metros de distancia de una pared lisa.



Desarrollo: El examinador da la orden de iniciar y arranca el cronómetro

El estudiante lanza una pelota de tenis con la mano derecha contra la pared y lo coge con la mano izquierda, lanza la bola con la mano izquierda y lo coge con la mano derecha. Este ciclo de lanzar y atrapar se repite durante 30 segundos,

El examinador cuenta el número de capturas y se detiene la prueba después de 30 segundos

Materiales: Pelota de tenis, cronómetro, pared lisa.

Anotación: Se registra el número de capturas.

Anexo No. 4

PRUEBA: TEST DE SLALOM CON BALÓN

OBJETIVO: Medir la coordinación dinámica global y la coordinación óculo-manual a través de la habilidad en el manejo de un objeto

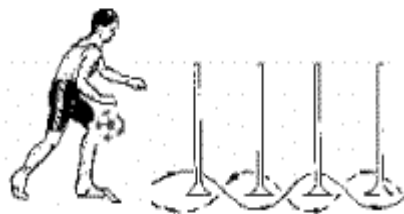
EJECUCIÓN:

Posición inicial: El alumno se coloca en posición de salida alta, sosteniendo entre sus manos un balón de baloncesto detrás de 4 postes alineados con separación entre ellos, y del primero a la línea de salida de 2 m.

Desarrollo: A la señal del controlador, el ejecutante realizará un recorrido de ida y vuelta en zig -zag, botando el balón entre los postes.

El ejecutante podrá botar el balón indistintamente con una mano u otra.

Si se escapa el balón o se tira un poste, se permitirá realizar un segundo intento.



Materiales: Terreno liso y plano y antideslizante, balón, cuatro postes, tiza y cronómetro.

Anotación: Se registra el tiempo empleado por el ejecutante en realizar el recorrido de ida y vuelta hasta sobrepasar de nuevo la línea de salida.

Anexo No. 5
MODELO PLAN DE CLASE APLICANDO JUEGOS PREDEPORTIVOS
CLASE STANDARD

PLAN DE CLASE UNIDAD EDUCATIVA JORGE ALVAREZ			
DOCENTE: Edgar Mata	ÁREA: Educación Física	AÑO LECTIVO: 2016-2017	BLOQUE CURRICULAR: Movimientos naturales
AÑO: Séptimo de E:G:B:ZZ	GRUPO: Control NÚMERO ALUMNOS: 36	PERÍODO: 40´	EJE DE APRENDIZAJE: Habilidades Motrices Básicas
CONTENIDO: Aplicación, descripción y demostración de procedimientos técnicos, tácticos y reglamentarios para ejecutar las carreras de velocidad en competencias deportivas		EJE CURRICULAR INTEGRADOR: Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida	
OBJETIVO EDUCATIVO: Lograr un correcto desarrollo de los movimientos naturales, mediante el conocimiento, practica y coordinación de la actividad física.			MATERIAL - Silbato - Cronómetro

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y/ O /ESTRATEGIAS METODOLOGICAS		ESTRATEGIA DIDACTICA: Actividades individuales y en grupo
1. PARTE INICIAL. - ¿Qué es correr? - Tipos de carreras. - Explicación de las carreras con relevos. - Calentamiento general. - Calentamiento específico. 2. PARTE PRINCIPAL - Ejercicios de entrega- recepción de un objeto - Realizar carreras en grupo, analizando las posibles limitaciones. 3. PARTE FINAL - Dinámica de grupo. - Aseo personal.		ASPECTOS A EVALUAR: Realiza correctamente la técnica de entrega- recepción. Grado de velocidad.
BIBLIOGRAFIA:	-Currículo de Educación Física. 2016	
OBSERVACIONES:		

ACTIVIDADES JUEGOS PREDEPORTIVOS

A esta planificación se añadirán actividades con juegos pre deportivos, con el fin de propiciar las habilidades motrices en los estudiantes, mientras descubren los fundamentos de la carrera, involucrando el equilibrio y la velocidad de reacción.

CAPACIDADES O ELEMENTOS	ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	T
Flexibilidad	<ul style="list-style-type: none"> -Realizar movimientos de articulaciones y flexibilidad musculares -Caminar tres pasos y flexionar el tronco hacia adelante. Caminar otros tres y flexionar atrás, dando una palmada arriba -De pie: piernas separadas, flexionar el tronco al frente y tocar el tobillo izquierdo con la mano derecha y alternar. 	Dispersos	1´
Equilibrio Coordinación Velocidad de reacción	<ul style="list-style-type: none"> -Juego: Colocar un balón sobre el empeine del pie con pierna extendida y sostener la posición unos segundos. Luego impulsar la pelota hacia arriba y tratar de agarrarla al vuelo y pasarla a un compañero ubicado a cierta distancia, quien saldrá corriendo, llegará al lugar de inicio y reiniciará la ronda dos veces. -Variante: igual al anterior pero con braceado de los brazos. 	Equipos pares	18´
Respiración Articulaciones y Músculos.	<ul style="list-style-type: none"> -Respiración profunda para oxigenar el organismo -Estiramientos estáticos de las principales zonas del cuerpo: isquiotibiales, cuádriceps, flexor de la cadera, dorsal ancho gemelos 	Dispersos	1´

Anexo No. 6

**LISTA DE ESTUDIANTES QUE INTEGRAN EL GRUPO
EXPERIMENTAL**

PLANTEL: UNIDAD EDUCATIVA "JORGE ALVAREZ"	
GRUPO: EXPERIMENTAL	
No.	NOMBRES
1	ACEVEDO MARI
2	AGUAVIL CARLOS
3	ARCOS CHRISTOPHER
4	BALSECA CRISTIAN
5	CAGUANA PATRICIA
6	CARRILLO DARIO
7	CHICAIZA KLEVER
8	CULLQUI CLAUDIO
9	DIAZ LEONARDO
10	FREIRE MATEO
11	GALORADIEGO
12	GUAMANI EVELYN
13	GUAMANI ALEXIS
14	HUACHI JOSELYN
15	HUACHI DAYANA
16	HARO JOSEPH
17	JACOME LENIN
18	LARA ALEX
19	MAIZA MARILYN
20	MEDINAMELANIE
21	MOPOSITA LENIN
22	MOPOSITA FABIOLA
23	MOYOLEMA YESSSENIA
24	NARANJO MAYRA
25	PATREDESERICK
26	PAZMIÑO MARIA
27	RAMIREZ LIZBETH
28	RAMOS NAYELLI
29	SANCHEZ ROMEL
30	SATUQUINGA MARLON
31	SIZA ERICK
32	SIZA RICHARD
33	TIXE JEFFERSON
34	TOSCANO BRYAN
35	UNAPUCHA PAUL
36	USHIÑA DANNY

Anexo No. 7

LISTA DE ESTUDIANTES QUE INTEGRAN EL GRUPO CONTROL

PLANTEL: UNIDAD EDUCATIVA "JORGE ALVAREZ"	
GRUPO: CONTROL	
No.	NOMBRES
1	ANDRADE KEILA
2	CAGUANA ROMEL
3	CHICAIZA CHRISTIAN
4	CHILQUINGA JONATHAN
5	CHILUIZA ARIEL
6	FREIRE FELIX
7	GALORA MESIAS
8	GUALLAN STEVEN
9	GUERRA EDUARDO
10	HERNANDEZ NINFA
11	JIMENEZ JENNIFER
12	LACHIMBA JENNIFER
13	LIQUINCHANA ALEXIS
14	MINTA MELANIE
15	MOLINA ROGER
16	MOPOSITA JOEL
17	MORETACAMILA
18	MOYA JOSE
19	NINACURI ERIKA
20	PARCO JOHNNY
21	PUJOS ANTHONY
22	QUICALIQUIN KEVIN
23	QUISHPE FRANCO
24	RIVAS NELVA
25	ROBATO SEBASTIAN
26	SANGUCHO JONATHAN
27	SAQUINGA ANTHONY
28	SHIGUI JOHANNA
29	SIZA HENRY
30	TAMAY WILSON
31	TOAPANTA JIMENA
32	TOBAR ELVIS
33	VALDIVIESO DALILA
34	VELASCO LUIS
35	VELASCO CARLOS
36	VERDEZOTO JENNIFER

Anexo No. 8

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

DIRECCIÓN DE POSGRADO

REGISTRÓ DE ADMINISTRACIÓN DE TESTS

OBJETIVO GENERAL: Valorar variables de la condición motriz gruesa de los grupos

Fecha 1 de Aplicación (Pre)							
GRUPO EXPERIMENTAL Y CONTROL							
Test 1		Test 2		Test 3		Test 4	
07-11-2016		08-11-2016		09-11-2016		10-11-2016	
SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
X		X		X		X	
Fecha 2 de Aplicación (Post)							
GRUPO EXPERIMENTAL Y CONTROL							
Test 1		Test 2		Test 3		Test 4	
07-02-2017		08-02-2017		09-02-2017		10-02-2017	
SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
X		X		X		X	



UNIDAD EDUCATIVA "J O R G E A L V A R E Z"
Provincia de Tungurahua, Cantón Pillaro, Parroquia Ciudad Nueva
Avenida Rumiñahui S/N entre Alirio Wilson Gómez y Frutales



Pillaro, 9 de noviembre del 2016

Licenciado

Edgar Mata

DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "JORGE ÁLVAREZ"

Presente.-

De mi consideración:

Con cordiales saludos me dirijo a usted, para responderle al oficio emitido por su persona el día martes 8 de noviembre y autorizarle a que aplique el Tema de Tesis: "LOS JUEGOS PRE-DEPORTIVOS EN EL DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD GRUESA" con los estudiantes de Séptimos Años Paralelos: "A" y "D" para obtener el Título de Magister en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo en la Universidad Técnica de Ambato.

Particular que comunico para los fines pertinentes.

Atentamente


Mg. Verónica Altamirano

VICERECTORA (E)

VA

