



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA CULTURA FÍSICA

MODALIDAD PRESENCIAL

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la
Obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación,
Mención Cultura Física**

TEMA:

**“LA MOTRICIDAD GRUESA EN EL DESARROLLO DE LAS
CAPACIDADES FÍSICAS EN LAS NIÑAS DE LA UNIDAD EDUCATIVA
EXPERIMENTAL PEDRO FERMÍN CEVALLOS DEL CANTÓN AMBATO
EN LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA”**

Autor: López Pazmiño Jhennyfer Marlene

Tutor: Lcdo.Mg. Barquín Christian

Ambato-Ecuador

2013

**APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O
TITULACIÓN
CERTIFICA:**

Yo, Lcdo, Mg, Christian Rogelio Barquín Zambrano C.C.1803485257 en mi calidad de Tutor de Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LA MOTRICIDAD GRUESA EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LAS NIÑAS DE LA UNIDAD EDUCATIVA EXPERIMENTAL PEDRO FERMÍN CEVALLOS DEL CANTÓN AMBATO EN LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA”**, desarrollado por la egresada Jhennyfer Marlene López Pazmiño, considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por H. Consejo Directivo.

Ambato, 03 de diciembre del 2013

.....
Lcdo, Mg, Christian Rogelio Barquín Zambrano

TUTOR

CESION DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: **“LA MOTRICIDAD GRUESA EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LAS NIÑAS DE LA UNIDAD EDUCATIVA EXPERIMENTAL PEDRO FERMÍN CEVALLOS DEL CANTÓN AMBATO EN LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA”**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro .

.....
LÓPEZ PAZMIÑO JHENNYFER MARLENE

C.C:180446548-0

AUTORA

**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN:**

La comisión de estudio y calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LA MOTRICIDAD GRUESA EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LAS NIÑAS DE LA UNIDAD EDUCATIVA EXPERIMENTAL PEDRO FERMÍN CEVALLOS DEL CANTÓN AMBATO EN LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA”**, presentada por la Srta. Jhennyfer Marlene López Pazmiño egresada de la Carrera de Cultura Física promoción: Marzo - Agosto 2012 , una vez recibida y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos de investigación y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

Ambato, 03 de diciembre del 2013

Dr. Mg. Ángel Sailema Torres

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

.....
Lcdo. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla

Miembro

.....
Lcdo. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta

Miembro

DEDICATORIA

Este trabajo es para Dios quien es el dueño de mi vida y de mis sueños que sin él no podríamos ser nada también se lo dedico de una manera muy especial a mi madre que ha estado conmigo en todo momento y me ha impulsado a culminar cada proyecto de mi vida, porque con su amor me ha sabido llegar con palabras precisas, además de ser mi madre es mi mejor amiga y este esfuerzo es por ella, también a mi padre que cada día me enseña que jamás tengo darme por vencida y que siempre debe cumplir todas mis metas y anhelos.

Jhennyfer López

AGRADECIMIENTO

Primeramente agradecer a Dios por la bendición de la vida, por guiarme en el camino y darme fuerzas necesarias para superarme cada día.

A mis padres que con sus consejos y apoyo incondicional supieron alentarme y con su amor estuvieron conmigo en momentos de debilidad, a mis hermanas que cada día me han impulsado y han estado conmigo en las buenas y en las malas.

A mi tutor Mg. Christian Barquín que me ayudo a culminar este proyecto de tesis, lleno de sabiduría y de comprensión.

ÍNDICE

PORTADA.....	i
APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN.....	ii
CESION DE DERECHOS DE AUTOR.....	iii
AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN:.....	iv
DICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
RESUMEN:	xii
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I	3
EL PROBLEMA.....	3
1.1 TEMA.....	3
1.2 Planteamiento del problema	3
1.2.1Contextualización	3
1.2.2 Análisis Crítico.....	7
1.2.3 Prognosis	7
1.2.4 Formulación del problema	8
1.2.6 Delimitación del objeto de la investigación.....	8
1.3 JUSTIFICACIÓN.....	9
1.4 OBJETIVOS.....	10
1.4.1 Objetivo General	10
1.4.2 Objetivos Específicos	11
CAPITULO II	12
2.1.-ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS	12
2.2 FUNDAMENTACIÓNFILOSÓFICA.....	13

2.2.1.-Fundamentacion ontológica	13
2.2.2.-Fundamentación epistemológica.....	14
2.2.3.-Fundamentación psicopedagógica.....	14
2.2.4.-Fundamentación axiológica.....	15
2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL	15
2.4.1CATEGORIAS FUNDAMENTALES DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE	20
CAPITULO III.....	67
MARCO METODOLÓGICO	67
3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN.....	67
3.2. MODALIDAD BASICA DE LA INVESTIGACION	67
3.3. NIVEL O TIPO DE INVESTIGACION	68
3.3.2. MÉTODOS TEORICOS.....	68
3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA.....	69
3.4.1. POBLACION	69
3.4.2. MUESTRA.....	70
3.4.3. TECNICAS E INSTRUMENTOS	71
3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	72
3.6. PLAN DE RECOLECCION DE INFORMACION.....	74
3.7. PLAN DE PROCESAMIENTO Y ANALISI.....	74
CAPITULO IV.....	76
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	76
4.2.2. Regla de Decisión.....	91
CAPITULO V.....	92
CNCLUSIONES Y RECOMENDCIONES	92
5.1. Conclusiones:	92

5.2. Recomendaciones:.....	92
CAPITULO VI.....	94
6.1 DATOS INFORMATIVOS	94
6.2. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA	95
6.3. JUSTIFICACIÓN.....	95
6.4. OBJETIVOS.....	96
6.4.1. Objetivos Específicos	96
6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD	97
6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA	97
BIBLIOGRAFIA	168
4.4 ANEXOS.....	170

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Grafico N ^a 1 Árbol de problemas	6
Grafico N ^a 2 Red de inclusiones conceptuales	17
Grafico N ^a 3 Constelación de Ideas da la variable dependiente	18
Grafico N ^a 4 Constelacion de ideas de la variable independiente.....	19
Grafico N ^a 5 Pregunta N ^o 1 La motricidad gruesa ayuda a combinar movimientos	86
Grafico N ^a 6 Pregunta N ^o 2 Mejora la esfera cognitiva y afectiva	87
Grafico N ^a 7 Pregunta N ^o 3 Desarrollo motriz ayuda obtener agilidad.....	88
Grafico N ^a 8 Pregunta N ^o 4 Estimulación temprana ayuda al desarrollo motriz.....	89
Grafico N ^a 9 Pregunta N ^o 5 Las capacidades físicas ayudan a la motricidad	90
Grafico N ^a 10 Pregunta N ^o 6 Coordinación - capacidades físicas.....	91
Grafico N ^a 11 Pregunta N ^o 7 Beneficos e importancia de las capacidades físicas	92
Grafico N ^a 12 Pregunta N ^o 8 Técnicas para el desarrollos de capacidades físicas	93
Grafico N ^a 13 Pregunta N ^o 9 Desarrollo de las capacidaes físicas	94
Grafico N ^a 14 Pregunta N ^o 10 La motricidad gruesa mejora la esfera cognitiva	95

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N ^a 1 Población.....	79
Cuadro N ^a 2 Muestra	80
Cuadro N ^a 3 Operacionalización variable independiente	82
Cuadro N ^a 4 Operacionalización vriable dependiente	83
Cuadro N ^a 5 Plan de recoleccion de información.....	84
Cuadro N ^a 6 Pregunta N ^o 1 La moticidad gruesa ayuda a combinar movimientos	86
Cuadro N ^a 7 Pregunta N ^o 2 Mejora la esfera cognitiva y afectiva	87
Cuadro N ^a 8 Pregunta N ^o 3 Desarrollo motriz ayuda obtener agilidad.....	88
Cuadro N ^a 9 Pregunta N ^o 4 Estimulación temprana ayuda al desarrollo motriz.....	89
Cuadro N ^a 10 Pregunta N ^o 5 Las capacidades físicas ayudan a la motricidad	90
Cuadro N ^a 11 Pregunta N ^o 6 Coordinación - capacidades físicas	91
Cuadro N ^a 12 Pregunta N ^o 7 Beneficos e importancia de las capaciadades físicas	92
Cuadro N ^a 13 Pregunta N ^o 8 Técnicas para el desarrollos de capacidades físicas	93
Cuadro N ^a 14 Pregunta N ^o 9 Desarrollo de las capacidaes físicas.....	94
Cuadro N ^a 15 Pregunta N ^o 10 La motricidad gruesa mejora la esfera cognitiva	95
Cuadro N ^a 16 Frecuencia observada	98
Cuadro N ^a 17 Frecuencia esperada.....	99
Cuadro N ^a 18 Metodología modelo operativo	161
Cuadro N ^a 19 Plan de accion de la propuesta	162
Cuadro N ^a 20 Administración de la propuesta	163
Cuadro N ^a 19 Plan de monitoreo y evaluación de la propuesta.....	164

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE: CULTURA FÍSICA

MODALIDAD: PRESENCIAL

AUTORA: Jhennyfer Marlene López Pazmiño

TUTOR: Lcdo, Mg, Christian Rogelio Barquín Zambrano

“LA MOTRICIDAD GRUESA EN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDADES FÍSICAS EN LAS NIÑAS DE LA UNIDAD EDUCATIVA EXPERIMENTAL PEDRO FERMÍN CEVALLOS DEL CANTÓN AMBATO EN LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

RESUMEN:

El presente proyecto en la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, se seleccionó el tema “La motricidad gruesa en el desarrollo de la capacidades físicas en las niñas de la Unidad Educativa Experimental Pedro Fermín Cevallos del cantón Ambato en la provincia de Tungurahua”, se justifica la investigación especialmente para que no exista problemas y malestar en las aulas. Uno de los Objetivos específicos fue: Analizar los beneficios que tiene la motricidad gruesa en el desarrollo de las capacidades físicas. La hipótesis de este trabajo fue: La motricidad gruesa si incide en el desarrollo de las capacidades físicas de las niñas de la Unidad Educativa Experimental Pedro Fermín Cevallos del cantón Ambato provincia de Tungurahua. La modalidad de estudio fue Exploratoria, Descriptiva, Correccional y Explicativa, con encuesta a las niñas. La conclusión más importante es que los padres de familia desconocen la importancia de la percepción visual en los procesos

cognitivos. Se recomienda promover la importancia del juego para padres de familia y deben tener experiencias reales con actividades novedosas y creativas donde ellos puedan desarrollar los procesos cognitivos a través de la percepción visual. El contenido plantea una propuesta de solución: Actividades lúdicas tomando en cuenta especialmente la importancia del desarrollo de las capacidades físicas en las niñas. Además permite el desarrollo integral para desenvolverse con eficiencia y eficacia en el contexto actual.

Palabras Claves:

Motricidad Gruesa, Capacidades Físicas, Aprendizaje, lúdica, procesos cognitivos, percepción visual, juegos, desarrollo integral, creatividad.

INTRODUCCIÓN

“Es frecuente que aparezcan disfunciones de la percepción en los primeros años escolares y su eficiencia es muy importante para el éxito del aprendizaje inicial”

Horne y Miller (1992)

El proyecto de investigación tiene como tema “LA MOTRICIDAD GRUESA EN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDADES FÍSICAS EN LAS NIÑAS DE LA UNIDAD EDUCATIVA EXPERIMENTAL PEDRO FERMÍN CEVALLOS DEL CANTÓN AMBATO EN LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA EN EL AÑO ELECTIVO 2012 - 2013”.

A continuación el trabajo investigado y acercándose a la realidad.

En el Capítulo I, contempla el desarrollo del problema en nuestro país el Ecuador con varias investigaciones de problemas que se han observado en niñas que están en la Unidad Educativa Experimental Pedro Fermín Cevallos acerca de ello, y demostrando como afecta en el aprendizaje, para esto se realiza la justificación correspondiente y se plantea objetivos.

En el Capítulo II, se refiere a todas las investigaciones anteriores del tema, también una orientación filosófica, enfocándose en el paradigma crítico propositivo, que es necesario para construir un fundamento social-cultura, y demostrar que está respaldado por disposiciones legales de la Constitución del Ecuador. Están explicados acertadamente los fundamentos que se necesita para la realización de una investigación y en lo que se basa, tenemos la explicación a nuestras interrogantes detallado y expuesto en una fundamentación científica.

En el Capítulo III, es la metodología, el enfoque cualitativo predominante cualitativo, y la modalidad de campo. Se presenta la población y procesos de muestreo, se describe claramente el grupo seleccionado y el instrumento de

recolección de datos, la cual se obtuvo a través de una encuesta y el respectivo test estandarizado para los niños y niñas. Análisis de datos y la información recopilada del procedimiento.

Capítulo IV, el análisis e interpretación de resultados.

Capítulo V, las respectivas conclusiones y recomendaciones que se obtuvieron al realizar la investigación.

Al final el Capítulo VI, se trata de la propuesta de solución del problema, que se enfoca en una guía de actividades motrices gruesas para el desarrollo de las capacidades físicas para dar solución al problema.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

1.1 TEMA

“LA MOTRICIDAD GRUESA EN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDADES FÍSICAS EN LAS NIÑAS DE LA UNIDAD EDUCATIVA EXPERIMENTAL PEDRO FERMÍN CEVALLOS DEL CANTÓN AMBATO EN LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

1.2 Planteamiento del problema

1.2.1 Contextualización

El Ecuador es uno de los tantos países en los que existe un gran porcentaje de maestros con escasos conocimientos en cuanto al desarrollo de la motricidad gruesa. La motricidad gruesa tiende en sí a realizar movimientos drásticos e estructurales, los cuales muchos de los docentes no tienen la metodología adecuada para desarrollar dicha motricidad de una manera acertada para los niños.

En la mayoría de los establecimientos del país se nota un gran déficit de lo que es el manejo de la motricidad gruesa lo cual se ve reflejado en cada una de las niñas en el momento de realizar alguna actividad física o tratar de desarrollar sus capacidades físicas, ya que la motricidad es la base fundamental en el desarrollo del niño esta comprende todo lo relacionado con el desarrollo cronológico especialmente en el crecimiento del cuerpo y de las habilidades psicomotrices, es decir se refiere a todos aquellos movimientos de locomoción o del desarrollo postural como

andar, correr, etc. Es por este, motivo que los maestros deben estar preparados adecuadamente para poder estimular el área motriz gruesa del niño.

Es por este, motivo que he decidido estudiar este problema utilizando varias técnicas con el fin de conocer las causas que hacen que exista la falta de conocimiento y metodología motriz gruesa en los maestros para en base este poder desarrollar las capacidades físicas de las niñas.

El problema va basarse en la provincia de Tungurahua donde podemos observar claramente que existe una gran falta de preparación para estimular el área motriz gruesa por parte de los maestros ya que hemos notado que a nivel provincial los niños tienen mucha dificultad para desarrollar sus capacidades físicas esto debido a que no existe una adecuada reanimación del área motriz desde su etapa escolar, ya que la motricidad gruesa comprende las condiciones físicas para saltar y correr los mismos que involucran la actividad de todos los músculos largos.

Se debe buscar que los niños tengan una motricidad gruesa eficaz para que mediante este puedan desarrollar adecuadamente sus capacidades físicas ya que de esto depende que pueda poner en práctica diferentes destrezas como hacer una carrera o apoyar el peso del cuerpo sobre un miembro correcto para realizar una acción concreta ya que la mayoría de fracasos deportivos son en realidad la consecuencia de no haber tenido una apropiada estimulación motriz en base a métodos de enseñanza y aprendizaje por medio de los maestros, entre otras por lo cual las autoridades de las instituciones también deberían darle mayor atención al desarrollo cronológico de los niños para evitar este tipo de falencias.

Se ha determinado que uno de los problemas existentes en la Unidad **Educativa Experimental Pedro Fermín Cevallos** del cantón Ambato es la falta de estimulación motriz gruesa en las niñas ya que se ve reflejado en el desarrollo de las capacidades físicas de las mismas mediante este he podido observar que las niñas no tienen una referencia a movimientos

amplios como coordinación general y viso motora, tono muscular, equilibrio etc.

También puedo notar que las niñas carecen de lateralidad como arriba-abajo-izquierda, adelante – atrás o la falta de trabajo para desarrollar el equilibrio y su relación con el medio.

Entonces podemos decir que la motricidad considera al movimiento como medio de expresión, de comunicación y de relación como también como el medio más importante para poder desarrollar las capacidades físicas puesto que la niña no solo va desarrollar sus habilidades motoras sino también a nivel intelectual, emocional y de socialización.

Esto ha motivado para que tanto los maestros como las niñas tengan un mejor trabajo motriz grueso buscando beneficios para el desarrollo de las capacidades físicas mediante una guía de trabajo la misma que apoyara al desempeño deportivo de las mismas.

ÁRBOL DE PROBLEMA

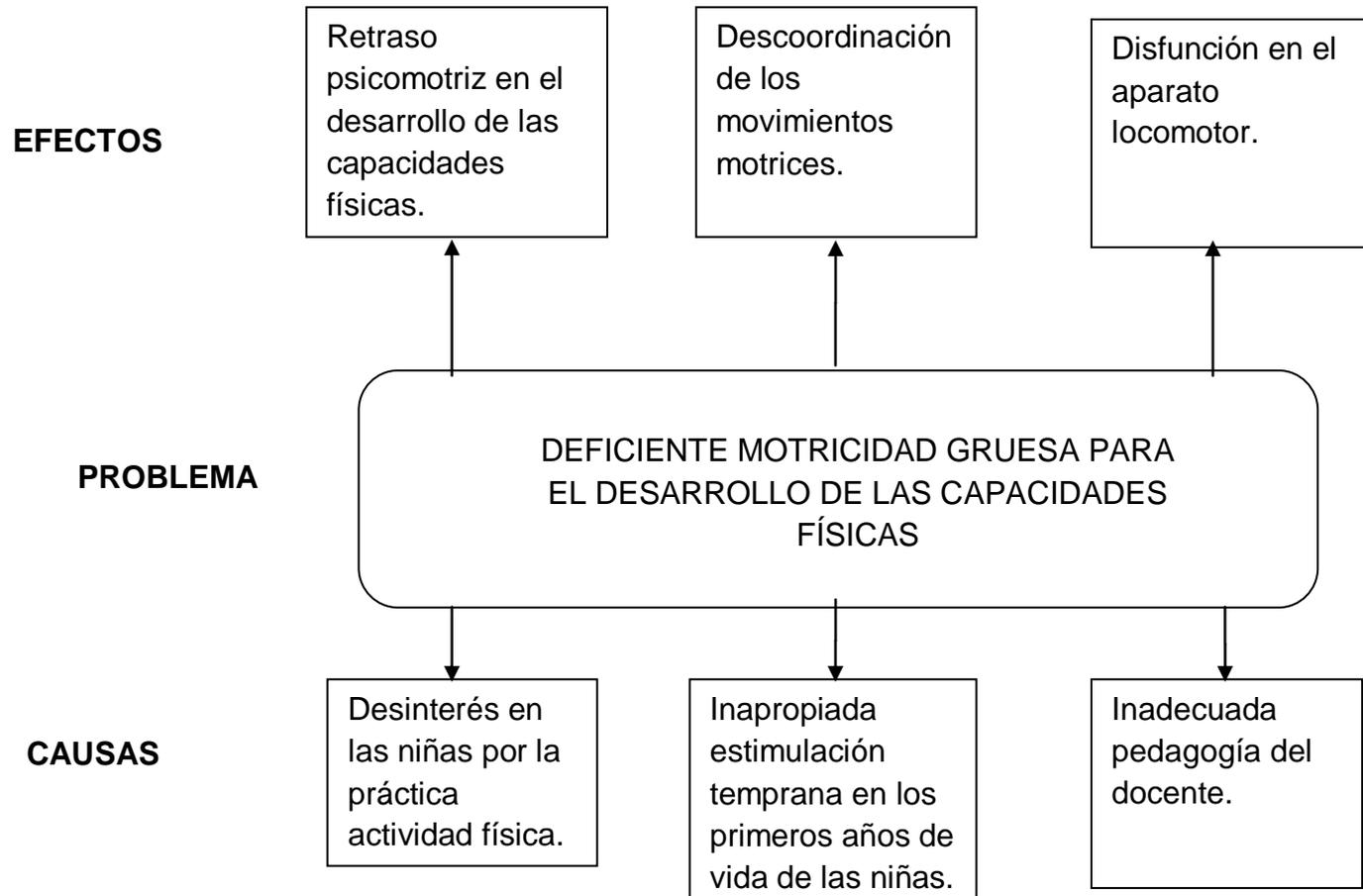


Grafico N°1
Árbol de problemas
Elaborado por: Jhennyfer López

1.2.2 Análisis Crítico

La deficiente motricidad gruesa para el desarrollo de las capacidades físicas en las niñas de la Unidad Educativa Experimental Pedro Fermín Cevallos se está dando por un desinterés por la práctica de la actividad física por lo que se está notando un retraso psicomotriz en el desarrollo de las capacidades físicas.

Según los resultados de test de evaluación se ha notado una inapropiada estimulación temprana en los primeros años de vida de las niñas lo cual está provocando una descoordinación en sus movimientos motrices y está afectando al desarrollo de sus capacidades físicas en las prácticas de cultura física.

Se ha detectado en la institución una inadecuada pedagogía por parte del docente en las clases de cultura física dejando de lado el desarrollo de la motricidad gruesa lo cual está provocando una disfunción en el aparato locomotor de las niñas.

1.2.3 Prognosis

Los niños al no tener una adecuada estimulación motriz gruesa y los maestros al no tomar conciencia de la importancia de esta actividad en la etapa infantil puede acarrear graves consecuencias no solo en su rendimiento educativo psicológico al contrario las niñas no podrán desarrollar sus capacidades físicas de una manera adecuada produciendo en ellas desfases en su evolución motriz y física ya que este afecta a la parte de la motricidad referente a los movimientos de los músculos a la locomoción y al desarrollo postural.

Por esta razón se debe incrementar un programa de actividades motrices gruesas básicas para las niñas de la institución para lograr un adecuado desarrollo de sus capacidades físicas para un mejor rendimiento.

1.2.4 Formulación del problema

¿Cómo incide la motricidad gruesa en el desarrollo de las capacidades físicas en las niñas de la Unidad Educativa Experimental Pedro Fermín Cevallos del cantón Ambato provincia de Tungurahua?

1.2.5 INTERROGANTES

¿Qué beneficios tiene la motricidad gruesa en el desarrollo de las capacidades físicas de las niñas de la institución?

¿Por qué es importante el desarrollo de las capacidades físicas en las niñas de la institución?

¿Por qué elaborar una guía de actividades motrices gruesas básicas que permita el desarrollo de las capacidades físicas de las niñas de la Unidad Educativa Experimental Pedro Fermín Cevallos de la ciudad de Ambato?

1.2.6 Delimitación del objeto de la investigación.

Delimitación del contenido

CAMPO: Educativo

ÁREA: Cultura Física

ASPECTO: Motricidad gruesa y desarrollo de capacidades físicas.

Delimitación Espacial

La presente investigación se desarrollara en la Unidad Educativa Experimental Pedro Fermín Cevallos del cantón Ambato en la provincia de Tungurahua.

Delimitación Temporal

El trabajo de investigación se efectuara durante el año electivo 2012 – 2013

Unidades de observación

Estudiantes del Sexto y Séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa Experimental Pedro Fermín Cevallos.

1.3 JUSTIFICACIÓN

Es **importante** hablar acerca de la motricidad gruesa ya que se puede notar que a través de esta actividad las niñas pueden desarrollar de forma adecuada sus movimientos y capacidades físicas logrando alcanzar destrezas para cumplir un propósito o meta.

En el caso de la institución existen varios problemas en el desarrollo motriz grueso de las niñas, como las conductas motrices que se deben observar en cada etapa de la vida o estadios del desarrollo motriz, éstas son las modificaciones corporales que deben darse en la formación de la niña desde su etapa pre escolar hasta terminar el ciclo de educación básica.

Este tema resulta **novedoso** para los maestros e incluso para los padres de familia ya que mediante el desarrollo motriz las niñas logran que sus capacidades físicas tengan una fluidez adecuada; pretendiendo como investigadora indagar a fondo y encontrar soluciones que permitan ayudar al desarrollo de las niñas.

Este proyecto es **factible** realizarlo ya que cuento con la información necesaria y el acceso por parte de las autoridades de la institución para realizar mi investigación además porque es real y puedo introducirme en

el lugar de los hechos utilizando los recursos adecuados que están a mi alcance.

Mediante esto existe un sin número de razones que motivan a poner en práctica una propuesta la misma que con su ejecución serán favorecidas las niñas y maestros ya que esto resulta **beneficiario** para el interés de la Unidad Educativa Experimental Pedro Fermín Cevallos del cantón Ambato a mejorar significativamente sus problemas de motricidad gruesa para en base a este poder desarrollar en todos los ámbitos sus capacidades físicas de una mejor manera obteniendo buenos resultados para su crecimiento y estado físico.

El impacto la presente propuesta tiene por objeto mejorar la motricidad gruesa para que con el pasar de los años escolares se pueda mejorar las capacidades físicas.

El acrecimiento de la motricidad gruesa incide de una manera positiva en el desarrollo físico de las niñas ya que mediante esta actividad se puede potenciar las habilidades y destrezas del mismo.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 Objetivo General

Investigar como la motricidad gruesa incide en el desarrollo de las capacidades físicas en las niñas de la Unidad Educativa Experimental Pedro Fermín Cevallos del cantón Ambato en la provincia de Tungurahua.

1.4.2 Objetivos Específicos

Analizar los beneficios que tiene la motricidad gruesa en el desarrollo de las capacidades físicas de las niñas de la Unidad Educativa Experimental Pedro Fermín Cevallos del cantón Ambato en la provincia de Tungurahua.

Diagnosticar la importancia del desarrollo de las capacidades físicas en las niñas de la Unidad Educativa Experimental Pedro Fermín Cevallos del cantón Ambato en la provincia de Tungurahua.

Diseñar una guía de actividades motrices gruesas básicas que permita el desarrollo de las capacidades físicas de las niñas de la Unidad Educativa Experimental Pedro Fermín Cevallos de la ciudad de Ambato en la provincia de Tungurahua.

CAPITULO II

2.1.-ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Este trabajo es original debido a que no se han realizado estudios anteriores y es producto de mi interés, sin ser copia de ningún otro trabajo ya que es mi deseo ayudar a las niñas de la Unidad Educativa Experimental Pedro Fermín Cevallos los cuales tienen problemas de motricidad gruesa.

Uno de los antecedentes investigativos sobre el desarrollo motriz en los niños se dio en el país de Cuba donde tratan que este campo se dé en las instituciones y en los hogares de forma permanente para de este modo poder evitar problemas de motricidad y desarrollo psicológico y estas dos áreas están totalmente ligadas una a la otra.

Mientras que en nuestro país no se ha dado la importancia necesaria a la investigación sobre la falta de motricidad en los niños es por este motivo que es de gran interés para mí desarrollar esta investigación donde podamos ayudar con el desarrollo apropiado de los pequeños desde tempranas edades.

La presente investigación no ha sido objeto de estudio en ninguna institución en la ciudad de Ambato sin embargo existe una tesis que presenta cierta afinidad con la presente investigación que a continuación detallo.

TEMA: “LA ESTIMULACIÓN TEMPRANA EN EL DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD GRUESA DENIÑAS Y NIÑOS, DE PRIMERO DE BASICA DEL CENTRO EDUCATIVO “CHARLES BROUGEAT”, CALDERON-QUITO, AÑO LECTIVO 2010-2011.”

AUTORA: Claudia Patricia Pallasco.

Año: 2010-2011

CONCLUSIONES: “El desempeño de los maestros de los cursos evaluados es deficiente debido a que no realizan actividades que estimulen la motricidad gruesa de manera continua. Algunas tareas las realizan a veces o casi siempre pero no todo el tiempo.

Un gran porcentaje de niños no imitan acciones o movimientos así como tampoco realizan ejercicios de relajación; lo cual constituye tarea del docente.”

2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

De acuerdo a Tejedor (investigador educativo 1986) el realismo y el positivismo lógico son las corrientes filosóficas que adoptan los científicos positivistas, quienes suponen que se puede obtener un conocimiento objetivo del mundo natural y social, para ello las ciencias sociales utilizan una metodología básica similar por emplear la misma lógica y procedimientos de investigaciones similares. Esta perspectiva se considera que el método científico es el único y el mismo que en todos los campos del saber entendiendo que existen múltiples realidades holísticas e intelectuales por lo cual el estudio de una parte influye necesariamente en el estudio de los demás. Estas realidades son dependientes de los sujetos y sus contextos particulares.

En lo referente en la relación sujeto, objeto donde su interacción es inseparable. Se enfatiza la relación entre ambos y sus implicaciones para la investigación.

2.2.1.-Fundamentación ontológica

Es una parte de la filosofía que tiene que ver con el estudio del ser en general lo que quiere decir que es el estudio de lo que entendemos de la realidad.

Propuesto a concepciones acerca de la realidad ya que tiene consecuencias directas sobre la práctica.

2.2.2.-Fundamentación epistemológica

Es una parte de la filosofía que trata de responder a la pregunta de cómo es posible el conocimiento tradicionalmente de conocer de qué forma el sujeto conoce al objeto a lo largo de la historia estas preguntas han obtenido diferentes respuestas al mismo tiempo que el concepto de epistemología ha ido variando.

Las preguntas epistemológicas en investigación son aquellas que nos dicen cómo es posible conocer en el campo de la investigación que tipo de relación se establece entre el sujeto que quiere conocer y el objeto de conocimiento para que el conocimiento se pueda dar.

Durante mucho tiempo nos dicen cómo es posible conocer el campo de la Motricidad específicamente para el desarrollo de las capacidades físicas en los niños/as.

2.2.3.-Fundamentación psicopedagógica

Dentro de esta fundamentación los maestros están en la obligación de buscar medios didácticos, metodológicos y psicológicos para poder ofrecer a los niños una formación adecuada de todas sus habilidades y capacidades físicas a través de los movimientos siempre y cuando estos sean los adecuados los cuales van ayudar a la formación correcta de los niños con el fin de posibilitar en ellos un libre desarrollo de la creatividad, imaginación, e iniciativa tomando en cuenta el bienestar interno espiritual de los pequeños.

Por desgracia la mayor parte de los maestros no se encuentran preparados para ayudar en el campo motriz a los niños y es por ese motivo que al contrario de brindar ayuda a los infantes los perjudican en su formación.

Es por este motivo que estamos interesados en que los maestros se preparen de una forma adecuada para poder colaborar con la formación de los niños.

2.2.4.-Fundamentación axiológica

Se define como la teoría de los valores y de los juicios de valor.

Por medio de las premisas axiológicas introducimos un punto de vista relativo al análisis del papel de los valores dentro de la misma.

Al elaborar todas estas preguntas en la investigación dirigidas a los valores es porque las mismas tienen gran importancia de aprobación para nuestra investigación.

En nuestro caso es el poner en práctica la responsabilidad de las personas que se encuentran involucrados en nuestro problema ya que son las mismas que tendrán un beneficio propio.

2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

Este trabajo legalmente asuma las orientaciones en la constitución del Ecuador, a través de los artículos:

Art". 82.- El deporte y la familia, el estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física, el deporte y la recreación, como actividades para la formación integral de las personas. Proveerá de recursos e infraestructuras que permitan la manifestación de dichas actividades".

Art”:381.-El Estado protegerá, promoverá, y coordinara la cultura física que comprende el deporte, la cultura física y la recreación, como actividades que contribuyan a la salud, formación y desarrollo integral de las personas, impulsará el exceso masivo del deporte y las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial, auspiciara la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los juegos olímpicos y paralímpicos y fomentar la participación de personas con discapacidad.

2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

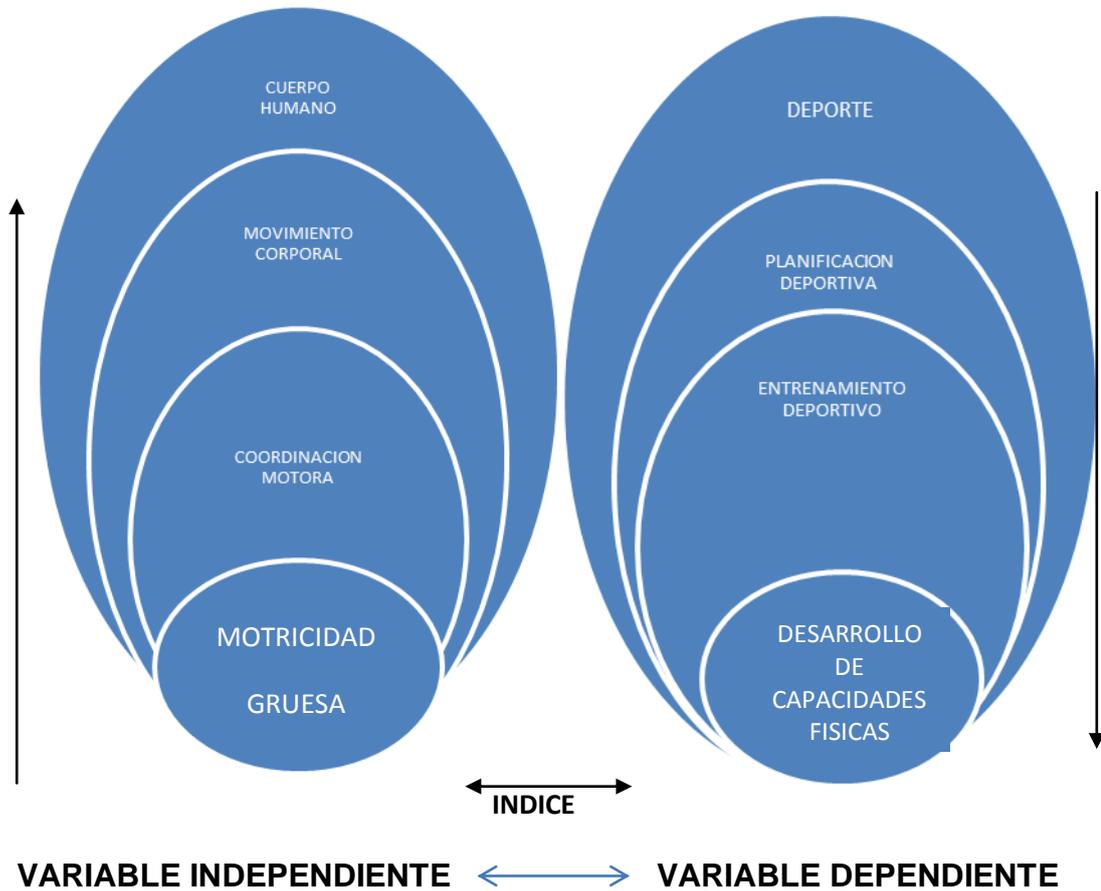


Grafico N°2

Red de Inclusiones Conceptuales

Elaborado por: Jhennyfer López

CONSTELACIÓN DE IDEAS

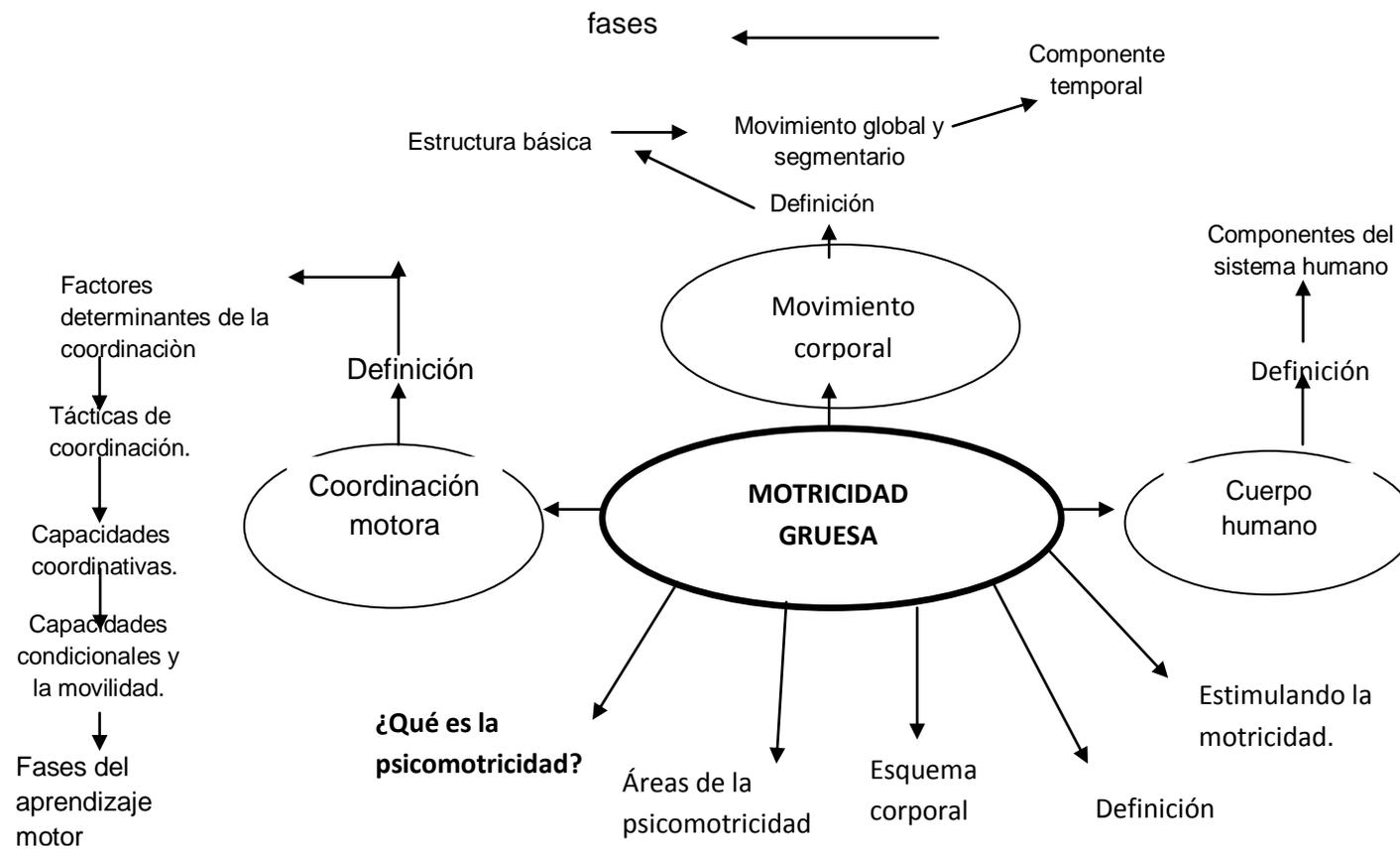


Grafico Nº 3 Constelación de Ideas da la variable dependiente
Elaborado por: Jhennyfer López

CONSTELACIÓN DE IDEAS

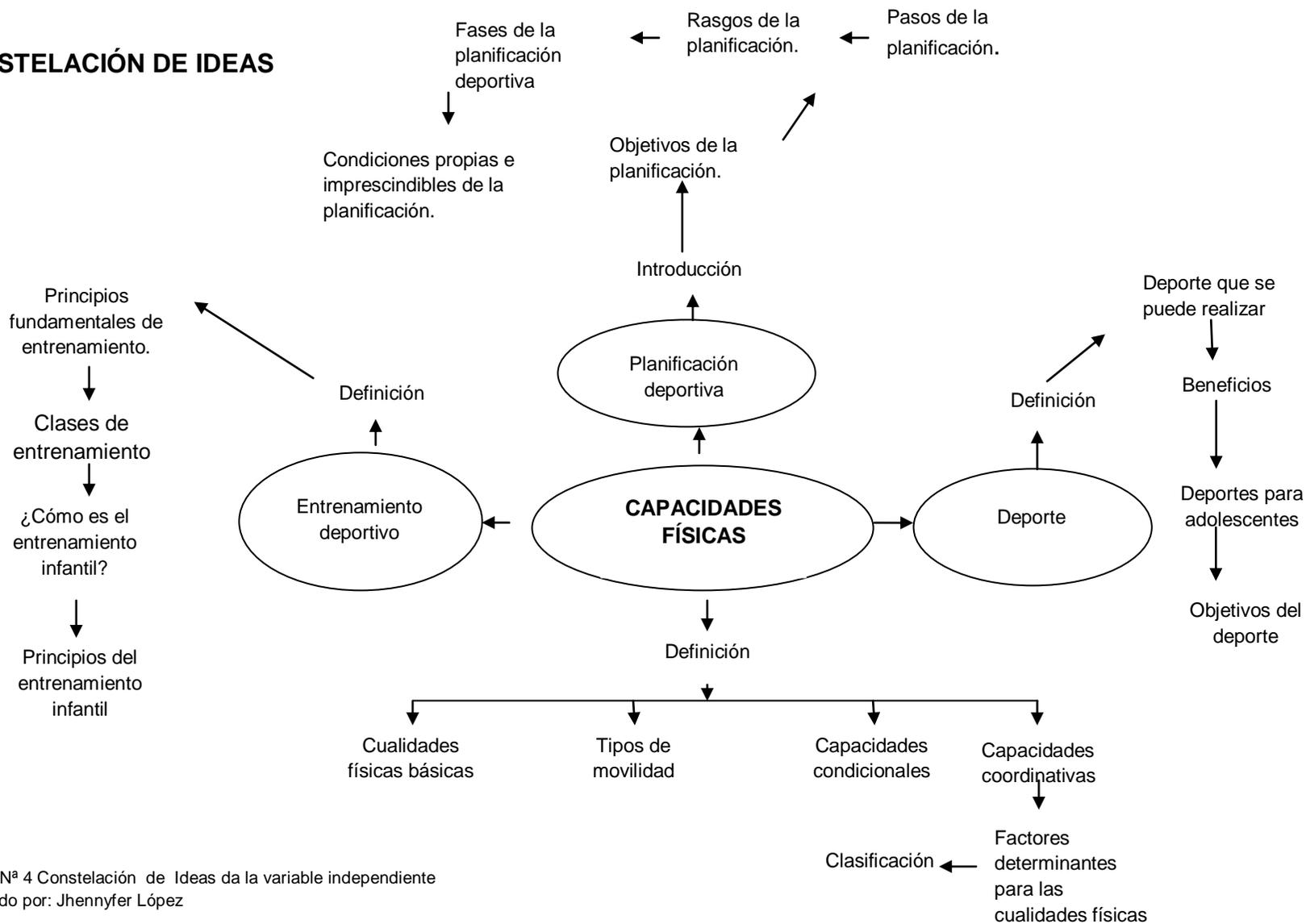


Grafico N° 4 Constelación de Ideas da la variable independiente
Elaborado por: Jhennyfer López

2.4.1 CATEGORIAS FUNDAMENTALES DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

MOTRICIDAD GRUESA

Definición de Motricidad gruesa

La motricidad, es definida como el conjunto de funciones nerviosas y musculares que permiten la movilidad y coordinación de los miembros, el movimiento y la locomoción. Los movimientos se efectúan gracias a la contracción y relajación de diversos grupos de músculos.

Para ello entran en funcionamiento los receptores sensoriales situados en la piel y los receptores propioceptivos de los músculos y los tendones.

Estos receptores informan a los centros nerviosos de la buena marcha de movimiento o de la necesidad de lo. (Jiménez, Juan, 1982).

Los principales centros nerviosos que intervienen en la motricidad son el cerebelo, los cuerpos estriados (pallidum y putamen) y diversos núcleos talámicos y subtalámicos.

El córtex motor, situado por delante de la cisura de Rolando, desempeña también un papel esencial en el control de la motricidad fina. La Motricidad puede clasificarse en Motricidad Fina y Motricidad Gruesa.

C) Motricidad gruesa o global: se refiere al control de los movimientos musculares generales del cuerpo o también llamados en masa, éstas llevan al niño desde la dependencia absoluta a desplazarse solos. (Control de cabeza, Sentarse, Girar sobre sí mismo, Gatear, Mantenerse de pie, Caminar, Saltar, Lanzar una pelota.)

El control motor grueso es un hito en el desarrollo de un bebé, el cual puede refinar los movimientos descontrolados, aleatorios e involuntarios a medida que su sistema neurológico madura. Y de tener un control motor

grueso pasa a desarrollar un control motor fino perfeccionando los movimientos pequeños y precisos. (Garza Fernández, Fco. 1978).



1. **Motricidad gruesa:** se refiere a la coordinación de movimientos amplios, como:
2. Rodar, girar, saltar, caminar, correr, bailar, gatear...
3. El seguimiento de la Motricidad Gruesa es de vital importancia en el desarrollo integral del niño.
4. Su evolución a lo largo de la etapa de Nivel Inicial debe ser cuidadosamente documentada, pues a partir de esto se podrá informar a la familia de las capacidades y dificultades de sus hijos, así como sus progresos.
5. Esta Evaluación debe ser realizada al principio (evaluación inicial), durante el proceso (evaluación formativa) y al final del proceso de aprendizaje del niño (evaluación final).
6. Se constituye de esta manera en una herramienta muy útil para reflexionar acerca de sus progresos, modificando el docente lo que sea necesario durante el mismo.
7. A continuación presentamos las principales competencias a evaluar en el niño de 2 a 3 años.
8. Es importante puntualizar que estas pueden variar de acuerdo a la programación que el docente y la institución hayan coordinado sobre el área.

9. Ubicándolas en un cuadro de doble entrada, bajo el nombre de cada niño se anotará Si o No, dependiendo si este logró la competencia.

10.

La motricidad se divide en motricidad gruesa y fina. La gruesa implica hacer movimientos; mientras la fina supone coordinar los movimientos con los órganos sensoriales. Por ejemplo, tomar un objeto que se ve con los ojos. Ésta se va desarrollando una vez que la motricidad gruesa va controlando los movimientos necesarios, para que se pueda coordinar con el desarrollo de los sentidos.

La motricidad gruesa se va desarrollando en orden, descendiendo desde la cabeza hacia los pies, con un orden definido y previsible?, nos cuenta la pediatra de la Clínica Alemana, Patricia Salinas. ¿El niño debe ir adquiriendo las nuevas capacidades progresivamente. Por ejemplo, primero controla la cabeza, luego el tronco, se sienta, se para con apoyo, gatea, camina con ayuda, se para solo y camina solo.

ETAPAS

Para que el niño se interese en su entorno es muy importante la estimulación sensorial. De otra forma, es difícil que sientan ganas de explorarlo, concluye la Dra. Salinas. ¿Es importante que se sientan queridos y seguros desde siempre, de este modo aprenderán mucho más rápido en todo orden de cosas? Una buena forma de interesarlos es hablarles, cantarles y jugar con ellos.

Esta es una selección a grandes rasgos de cómo debería desarrollarse y estimularse la motricidad gruesa. Puede haber desfases de etapa que no

necesariamente impliquen problemas pues hay niños más adelantados que otros. ¿Se suele dar que las niñas desarrollen primero el lenguaje y después la parte motora, y los niños se muevan antes y hablen después?, dice la Dra. Salinas.

Antes del Nacimiento

Aunque dentro del útero es poco lo que el niño controla su cuerpo, una buena forma de estimularlo es ponerle música clásica.

0 a 3 Meses

Es capaz de levantar la cabeza estando acostado. Luego va levantando el tórax y es capaz de apoyarse en sus antebrazos. Para estimularlo se lo debe acostar de gatita en la cama, hacerlos mover la cabeza con estímulos sonoros o visuales y sentarlos encima de una pelota afirmándoles el tronco para que vayan controlando mejor su cabeza.

4 a 6 Meses

Son capaces de girar, de apoyarse alternadamente en sus muñecas. Empiezan a sentarse con apoyo, hasta que a los 6 meses logran hacerlo a ratos sin apoyarse. Estando acostados de espalda se llevan los pies a la boca. Para estimularlos se les pueden poner calcetines atractivos que les llamen la atención, sentarlos arriba de una pelota afirmándolos sólo de las caderas para que controlen mejor su tórax y estimularles la reacción de apoyo: tomarlos de gatita y acercarlos a la cama, o cambiarlos de posición, para que estiren sus manos y traten de apoyarse.

7 a 9 Meses

Ya se sientan sin apoyo y comienzan a arrastrarse para luego gatear. Hacia los 9 meses empieza a pararse apoyado y dar pasitos afirmándose. No todos los niños gatean, aunque es recomendable intentar que lo hagan, pues es un excelente ejercicio de coordinación y fortalecimiento de sus músculos. Las formas de estimularlos son ponerse en el suelo con ellos y gatear a su lado, o acostarlos de guata con un juguete cerca para que intenten llegar a él. Un muy buen juguete es una pelota, pues irá avanzando a medida que el niño la alcance y lo hará gatear más.

10 a 12 Meses

A esta edad, van soltándose de sus apoyos para caminar y, en general, hacia el año ya caminan solos. Para ayudarles es bueno agacharse con los brazos estirados y llamarlos; tomarlos de una mano para hacerlos caminar o ponerlos entre dos muebles, por ejemplo, con algo atractivo frente a ellos para que traten de soltarse y llegar al otro (no más de un metro de distancia).

En el recién nacido, los primeros movimientos aunque descoordinados hacen parte de la motricidad gruesa, la cual lo estimula para que coordine la fina. Cuando esté completo su avance podrá desarrollar con facilidad procesos con sus extremidades como: saltar correr, avanzar y retroceder.

A partir de sus reflejos, un bebé inicia su proceso motriz grueso y aunque no puede manejar adecuadamente sus brazos, intenta agarrar objetos a mano llena e introducir por si mismo el alimento en la boca. Así, poco a poco su nivel motor se integrará para desarrollar patrones como el control de la cabeza, giros en la cama, arrodillarse, gatear o alcanzar una posición bípeda, explica la terapeuta ocupacional Pilar Páez.

Lo más importante para evitar complicaciones a nivel neurológico es el ambiente en el que se desarrolle naturalmente el pequeño. La

recomendación de la terapeuta es que los padres sepan las necesidades afectivas del bebé, eviten ser permisivos o restrictivos y fomenten el juego.

2 a 18 Meses

Aprenden a gatear escaleras arriba y pueden caminar hacia atrás. A esta edad es muy fácil estimularlos con canciones y juegos, porque ya comprenden el lenguaje y les gusta mucho imitar.

18 a 24 Meses

Empiezan a correr coordinados, pueden lanzar un objeto sin perder el equilibrio y ponerse en cuclillas. Empiezan a subir escaleras, primero con un pie, sin alternarlos, hasta que cerca de los 2 años ya pueden subirlas coordinadamente. Para estimular esta etapa se puede jugar a la pelota con ellos, jugar a la pinta lentamente y enfrentarlos a peldaños de diferentes tamaños. Un buen estímulo son los juegos de plaza, porque hay más niños a quienes copiar y porque la atracción de subir está dada por los mismos juegos.

3 – 4 Años

Suben escaleras perfectamente, saltan a pies juntos y pueden lanzar una pelota con dirección.

Ésta es la edad en que se ponen trepadores y tratan de escalarlo todo, por lo que hay que estar observándolos para que no se expongan a peligros. El jardín es un excelente estímulo, por los juegos con los amigos y por el apoyo para desarrollar nuevas habilidades. En la casa se los puede estimular jugando con ellos a los saltos, haciéndolos imitar animales y con pelotas de diferentes tamaños y pesos.

4 a 5 Años

Pueden pedalear en un triciclo y tienen dominada la mayoría de las habilidades motoras gruesas. Todo estímulo que apunte a ayudarlos a aprender cosas nuevas es bienvenido: bailar con canciones que impliquen ciertos movimientos, comprarles triciclo y motivarlos a pedalear, enseñarles a dar la vuelta de carnero y todo lo que se pueda, según el avance e interés que el niño vaya demostrando.

5 a 6 Años

Ya saltan en un pie, pueden saltar obstáculos, correr hacia atrás y bajar escaleras sin problemas. En esta etapa, ya están capacitados para empezar a hacer deporte. En resumen, son capaces de hacer lo mismo que un adulto, sólo que un poco más lento y con pequeños problemas de coordinación. Éste es el momento para darles autonomía: que abran y cierren puertas, ayuden a poner la mesa, etc. Conviene sacarlos a pasear a lugares abiertos, enseñarles a coordinarse con música y exponerlos poco a poco a nuevos desafíos, porque ya deberían estar preparados para hacer prácticamente cualquier cosa. Lo importante es respetar el interés y la capacidad del niño, para estimularlos adecuadamente y no frustrarlos exigiéndoles más de lo que puede hacer.

Cuándo Preocuparse por la Motricidad Gruesa
No todos los niños siguen las etapas al pie de la letra. El momento de preocuparse, depende de la edad y ante cualquier duda, se debe conversar con el pediatra del niño.

Hay que recordar que los problemas de desarrollo de la motricidad gruesa no necesariamente implican problemas psicomotores. Muchas veces niños con problemas auditivos o a la vista no pueden desarrollarse bien en este ámbito.

Antes de los seis meses: deben sostener la cabeza, expresar sentimientos, reírse y compartir con su entorno.

Al primer año: debe ser capaz de sentarse y apoyarse y emitir sonidos, aunque sean balbuceos.

A los dos años: si el niño no camina o no tiene lenguaje.

A los tres años: ya se debe notar el desarrollo motor más complejo, si no salta o no demuestra interés por el entorno es minuto de preocuparse.

A los cuatro años: un niño que se descordina mucho, que se cae muy seguido y que no es capaz de escalar. Basta con verlo jugar junto a sus amigos, si está muy atrás respecto a ellos.

A los cinco años: el niño ya debería tener la motricidad gruesa completa a grandes rasgos, aunque en algunas cosas sea un poco torpemente.

Problemas motores

Si el niño no desarrolla secuencial mente la motricidad gruesa en los miembros superiores, se puede afectar la fina. De acuerdo con la **terapeuta ocupacional Clara Luz Moya** posiblemente será un niño con problemas para escribir, al que se le dificulta colorear, trabajar con papel, con plastilina, que no tolera la textura, no trabaja con témperas y no maneja bien las tijeras.

Estimulando la motricidad en el niño

A los tres y cuatro años, se enorgullece de sus nuevos logros, como montar una bicicleta o saltar una valla, y a los cinco, tiene la confianza para comenzar a añadir su estilo personal a las actividades: vueltas, velocidad, movimientos hacia adelante o hacia atrás.

A lo largo de toda esta etapa, el pequeño reconoce y mejora sus habilidades motrices mediante los juegos. Además, estas mismas capacidades le permiten interactuar con otros niños, participar en juegos de grupo y competitivos.

Todo esto es fundamental para que el niño adquiera confianza en si mismo y logre relacionarse con los demás de una manera positiva.

COORDINACIÓN MOTORA

DEFINICION

La coordinación muscular o motora

Es la capacidad que tienen los músculos esqueléticos del cuerpo de sincronizarse bajo parámetros de trayectoria y movimiento.¹ El resultado de la coordinación motora es una acción intencional, sincrónica y sinérgica. Tales movimientos ocurren de manera eficiente por contracción coordinada de la musculatura necesaria así como el resto de los componentes de las extremidades involucradas. La coordinación muscular está mínimamente asociada con procesos de integración del sistema nervioso, el esqueleto y el control del cerebro y la médula espinal.

El cerebelo regula la información sensitiva que llega del cuerpo, coordinándola con estímulos procedentes del cerebro, lo que permite realizar movimientos finos y precisos. Junto a esta coordinación de movimientos, el cerebelo regula y controla el tono muscular.

Coordinación motora.

Todo movimiento que persigue un objetivo y lo logra, es la resultante de una acción coordinada de desplazamientos corporales, parciales o totales, producto de cierta actividad muscular regulada desde lo

sensorial y dependientes de los procesos intelectuales y perceptivo – comprensivos del sujeto se incluye en ello lo afectivo.

Cuando un movimiento se convierte en una estructura, responde a:

- Un programa de acción de la consciencia (decisión consciente).
- Una anticipación del resultado.

Ambos procesos se expresan en un constante control y regulación de sus acciones por lo que hablamos entonces de una conducta motora.

Factores determinantes de la coordinación.

Si coordinar significa literalmente “ordenar”, debemos conocer qué debemos ordenar.

Ordenamos la estructura básica de los movimientos en el ritmo preciso que haga efectivo tal ordenamiento.

La estructura de un movimiento se compone de fases o conductas parciales.

Recordemos que estas son: la Fase Inicial o Preparatoria, la Fase central o Base técnica y la Fase Final.

Sin entrar en la dimensión socio afectiva, veremos entonces que, en un acto motor

- Dominio de una gran cantidad de ejes de movimiento: manejo de las cadenas articulares, fijas o en desplazamiento.
- Fuerza y Elasticidad de músculos, tendones y ligamentos para definir con más precisión las acciones necesarias de las superfluas.
- Las fuerzas externas o situaciones particulares del acto como gravedad, inercia, fricción, dimensiones, aparatos, alturas, adversarios, etc.

Ninguno de estos dominios puede darse en plenitud, y mucho menos conducir al objetivo propuesto si el tiempo en que sucede la acción no es el apropiado. Hablamos aquí de precisión rítmica del movimiento.

Todo lo expresado actúa fundamentalmente sobre

- El equilibrio, lo que lo convierte en un factor en sí mismo debido a sus funciones estabilizadoras.

Podemos ahora precisar más la definición de coordinación diciendo que:

“Es la armonización de todas las fuerzas externas e internas teniendo en cuenta todos los ejes de movimiento del aparato motor para resolver adecuadamente una tarea motora.

Meinel. Pág. 59. Mag.Prof. Nora Petrone

Titular Disciplina Gimnasia-2006

Tácticas de coordinación.

Al desarrollo de la coordinación, siempre **según Meinel**, se accede por dos vías:

- a) Por repetición de los movimientos, vía poco económica, ya que solamente se debería trabajar lo que se desea lograr en forma puntual.
- b) Por variación de los movimientos, vía mucho más enriquecedora ya que al mismo tiempo que se aprenden movimientos diferentes, se ejercitan por repetición aquellas fases comunes entre sí y por lo tanto son transferibles a cualquier otra técnica que las posea.

Las técnicas se aseguran, entonces, modificando sus partes periféricas sin alterar el juego dinámico de las fuerzas de movimiento ni sus relaciones respectivas (tiempo y acoplamientos que les son propios).

Un salto extendido se reforzará en la ejercitación apropiada de todas sus variantes, es decir: salto extendido adelante, atrás, a los lados, con medio y más giros hacia ambos lados, sucediéndolos en series continuadas, modificando las posiciones de los brazos, de la cabeza, cambiando las alturas, sus ritmos, etc.

De esta manera se refuerza la coordinación central, la fase técnica básica, y al mismo tiempo la capacidad de adaptabilidad a nuevas circunstancias motrices, es decir que se enriquece el acervo motor lo que predispone con mayor seguridad a dominios más complejos. Hay aquí un trabajo sobre la regulación y sobre la adaptación del movimiento a los cambios. Lo que veremos más tarde que son las capacidades coordinativas básicas.

Las Capacidades coordinativas.

La coordinación precisa ser entrenada en las edades infantiles aprovechando el período más apto de aprendizaje y más que de la repetición, depende de la variación de los estímulos.

Es una condición necesaria para los logros motrices eficientes y tiene la particularidad de ser entrenada desde la misma realización de la actividad que la distingue, es decir que no precisa de actividades ajenas a ellas que deban ejercitarse antes para lograr su trabajo. Al menos una de ellas está siempre presente en cualquier actividad, lo que de alguna manera hace a su ejercitación muy rica en cuanto a posibilidades. Sin embargo su entrenamiento será más productivo si se concientiza el para qué de cada actividad seleccionada, ya que tanto para el docente como para el alumno (entrenador y gimnasta) el control y el autocontrol consciente de lo que y

del para qué y por lo tanto del cómo las realiza, les exige la precisión técnica necesaria para sus propósitos específicos.

La variación no implica exceso de cambios porque sí o sin adquisición de técnicas; por el contrario, un rápido pasaje de una experiencia a otra sin haberla al menos comprendido y vivenciado hasta alcanzar a referirse a ella con cierto dominio, no alcanza a sentar bases para futuros aprendizajes. De allí que se debe intentar que las vivencias por las que el alumno transite sean adquiridas con un objetivo claro, conducentes todas las variantes a un mismo propósito conocido, hacia una determinada capacidad y, como ya se destacó antes, con la mayor precisión técnica posible, para lo que se hace necesario que los elementos enseñados sean muy simples inicialmente; estos deben pensarse como base de los siguientes y los siguientes serán seleccionados en función de los logros anteriores.

Tomando este proceso desde estos criterios es posible esperar del mismo, una inteligente economía de esfuerzo, rapidez y seguridad de los logros obtenidos.

En esta evolución aparecen como diferenciados los patrones motores básicos y los patrones motores técnicos.

Dentro de los primeros agrupamos al caminar, correr, saltar, girar (sobre uno o pocos puntos de apoyo del cuerpo u objeto que gira), rodar (giro con la mayor superficie corporal o de un objeto en contacto con la base), lanzar, recibir, trepar, hacer equilibrios, suspenderse, balancearse, transportar objetos, fraccionar y empujar.

Mag.Prof. Nora Petrone

Titular Disciplina Gimnasia-2006

Fases del aprendizaje motor. Según los contenidos que se van aprendiendo y el nivel de coordinación que ellos manifiestan, la adquisición de nuevos dominios se cumplen en tres fases sucesivas y progresivas que responden a funciones neurofisiológicas diferentes.

En correspondencia con estas funciones, **Meinel** propone las siguientes fases:

- 1) Desarrollo de la coordinación global.
- 2) Desarrollo de la coordinación fina.
- 3) Estabilización de la coordinación fina y desarrollo de la disponibilidad variable de la técnica.

Estas fases no tienen divisiones estrictas, ni tiempos definidos y hasta pueden exigir alguna subdivisión. Esto dependerá de los niveles de inicio de los alumnos, la velocidad de su evolución y cualquier dificultad que demande cambios o ajustes en el proceso de adquisición del aspecto externo del contenido; es decir: las fases de las estructuras de los movimientos y los impulsos de fuerza que conducen a los objetivos previstos.

En la fase de la Coordinación Global, hay una irradiación de la excitación en los centros corticales activos, o sea que se estimulan más células nerviosas que las necesarias para resolver la actividad motora en cuestión. De allí que veremos aquí una mayor actividad superflua y una aplicación de la fuerza superior a la requerida.

En la fase de la Coordinación Fina, el campo estimulado se limita a áreas corticales más específicas. Se concentra la excitación en el área que provocará una respuesta motora más adecuada y por lo tanto más económica.

La información aferente es más analítica y sintética; esto colabora en una mayor concentración e inhibición de los estímulos innecesarios liberando así las articulaciones bloqueadas a una acción precisa y suelta.

La optimización y la regulación motora nerviosa son las esperadas como resultante de los procesos correctos de percepción y procesamiento de la información. La programación y la anticipación nuclea a una eficaz conducción de los estímulos y los procesos regulativos actúan con una menor brecha entre los parámetros ideales y reales.

1) Primera fase:

La coordinación global comprende desde el primer contacto con el movimiento hasta su ejecución bajo condiciones favorables.

La ejecución aquí es deficiente en la base técnica elemental y por lo tanto su rendimiento es medible es pobre.

El proceso se inicia en la comprensión mental de la tarea a fin de anticipar un resultado mínimo.

“La capacidad para comprender rápida y claramente la tarea, depende del nivel inicial del alumno” pero también incide su propia disposición más la actitud del docente.

La primera idea del movimiento surge insegura, difusa, torpe, incompleta, errónea.

Le siguen los primeros intentos de ejecución donde los movimientos parciales aparecen incoordinados entre sí.: la combinación y la regulación de los movimientos es baja.

Se precisan varios intentos, que serán más o serán menos, según la dificultad de la tarea, el nivel de partida del niño y su motivación o disposición interna para el éxito o el fracaso de su accionar.

Este nivel no alcanza para condiciones normales ni de adaptación a condiciones cambiantes o de dificultades.

En cuanto al habla, aquí el alumno no puede formular verbalmente sus sensaciones motoras con claridad pues aún no las ha percibido definitivamente; su idea motora tampoco es precisa. Es el tiempo de ir guiando hacia las percepciones y hacia sus expresiones verbales.

Características de la coordinación

Intensidad: descontrolada. Fuerza de más o de menos en algún momento de la ejecución; ésta se ve tensa, dura, pesada, débil por el intercambio inapropiado de la tensión, la relajación y el ritmo correctos.

Acoplamiento: incorrecto e insuficiente. Los segmentos se adelantan o se retrasan en el tiempo, se desvían en el espacio o no dibujan la trayectoria correspondiente.

Fluidez: deficiente, en especial entre la fase preparatoria y la central donde se ven detenciones e interrupciones corporales parciales y a veces totales. El final suele ser más una terminación por caída o descenso gravitacional que una fase precisa, resultante de la continuidad técnica.

Amplitud: desmedida por muy pequeña o muy grande, en especial en los recobros.

Velocidad: ídem a la amplitud.

Constancia: no hay o es muy reducida

Precisión: no hay o es muy reducida.

2) Segunda fase:

El desarrollo de la coordinación fina abarca el período entre el logro de una coordinación global hasta la ejecución sin errores.

Sin influencias perturbadoras, los movimientos se ejecutan con facilidad.

La estructura del movimiento, su objetivo y su técnica se corresponden logrando un buen rendimiento y una constancia importante, pero en condiciones de perturbación como en las competencias se pierde calidad: reaparecen errores técnicos básicos de los primeros tiempos y otras deficiencias que se suponían superadas, restando garantía a las condiciones de competencia.

En los entrenamientos se regula mejor el esfuerzo, el movimiento es más armónico y hay menos movimientos adicionales.

Entre una fase y otra, la evolución es progresiva e incluso hay detenciones (mesetas) y hasta retrocesos no siempre explicables para luego “saltar” a un nuevo avance.

Estas son etapas donde aumenta el valor de las correcciones motoras y la búsqueda de la precisión de las ideas motoras mediante indicaciones verbales, repetición de lo correcto y registro kinestésico y visual de lo incorrecto. El analizador kinestésico comienza a crecer por sobre el visual. El táctil actúa captando mayores sutilezas de fricción, angulaciones, superficies, etc. El acústico y vestibular siguen siendo valiosos pero se integran a síntesis aferencia en función del resultado.

En la coordinación fina se produce un camino de referencias constante: en principio se procesan las informaciones espaciales, luego, cada vez más las temporales y sobre el final las informaciones sobre la dinámica o intensidad de las fuerzas.

En esta fase hay una participación muy activa de la comprensión consciente y la verbalización de las informaciones sensoriales del

movimiento. “Es imposible pensar – dice Meinel – en una corrección, refinamiento y diferenciación de la coordinación motora, en el proceso de perfeccionamiento técnico, sin las explicaciones verbales...el habla permite el logro del más alto nivel de concientización de los actos motores”. Así se pueden asociar los signos, las sensaciones y las percepciones motoras.

Todo este proceso se complica, y por lo tanto exige una adaptación creciente, cuando la ejecución va aumentando su velocidad.

Imagen del estadio de la coordinación fina.

Se reduce el empleo exagerado de la fuerza. El movimiento posee mayor economía de esfuerzo, lo que se percibe en lo distendido, suelto y relajado de una ejecución eficiente.

Mag.Prof. Nora Petrone

Titular Disciplina Gimnasia-2006

Hay mayor intensidad en la fase del movimiento que la necesita adquiriéndose una estructura casi óptima y un ritmo apropiado.

Se aprovechan mejor también las fuerzas externas de la gravitación y de fricción.

El acoplamiento es más ajustado, la amplitud adecuada.

Las fases preparatorias y centrales son definidas y los recobros menos exagerados.

La fluidez es la correcta. No hay cortes, en especial en los cambios de dirección.

La precisión es ajustada y la constancia elevada.

MOVIMIENTO CORPORAL

Movimiento de todo o parte del cuerpo, especialmente de una o varias articulaciones. Algunos tipos de movimientos del cuerpo son la abducción la aducción, la extensión, la flexión y la rotación.

ESTRUCTURA BÁSICA

Una estructura está indicando una interrelación de partes que se sostienen mutuamente, de manera que un componente faltante rompería la misma, con lo cual el objeto así conformado dejaría de ser tal.

Un movimiento es una estructura cuyos componentes, como todas las estructuras ya dilucidadas, conforman un sistema funcional donde tiempo y espacio son algunos de sus elementos.

MOVIMIENTO GLOBAL Y SEGMENTARIO – COMPONENTE ESPACIAL

En el cuerpo humano, los estudios han considerado a la cadera como el punto donde se halla representado el Centro de Gravedad. Es por ello que en el movimiento global, la trayectoria de la cadera describe el desplazamiento del cuerpo en el espacio.

En las trayectorias rectilíneas (adelante, atrás, laterales, arriba, abajo), en las parabólicas (suma de anteroposteriores y laterales con verticales) está a la altura del ombligo y alcanza para concentrar el punto que dibujará las trayectorias.

En las trayectorias rotatorias sobre la base de sustentación se toman los puntos equidistantes a tal centro.

Cadera izquierda

Arriba

Atrás adelante

Abajo derecha

Desplazamiento

Parabólico

En el movimiento segmentario, la cadera es el referente que se tomará para describir el desplazamiento de los segmentos. Tomándose a la cadera como centro, se llamará “proximal” a todo segmento que a ella se acerque y “distal” a los que de ella se alejen. Así los movimientos segmentarios en cuanto no involucren en su desplazamiento la acción de la cadera.

Sin embargo hay movimientos segmentarios realizados solo por la cadera, son trabajos específicos que llaman a la excepción, lo que nos lleva a ajustar el concepto de movimiento segmentario a aquel movimiento que es producido por desplazamientos parciales del cuerpo sin que por su efecto se desplace la totalidad del mismo.

La dirección y sentido de los movimientos son definatorios en las habilidades motrices.

COMPONENTE TEMPORAL

Tanto el movimiento global como el segmentario se desenvuelven como dijimos en el espacio, implican desplazamiento total o parcial del cuerpo. Pero ello se resuelve en determinadas duraciones, entre el comienzo y el fin de un movimiento hay un devenir temporal.

Tomando un movimiento cualquiera y controlando sus diferentes duraciones según las variantes que se nos ocurran, veremos que

podemos realizarlo en un tiempo lento, rápido, progresivamente acelerado, desacelerado, etc.

Cuando el movimiento se trabaja para lograr con él, no un análisis de las variantes temporales, sino un objetivo prefijado, aparece el tiempo como un componente fundamental; la precisión en algunos casos, la premura ante el adversario en otros, la expresividad, aparecen como determinantes para que en cada situación el tiempo deba ser estudiado minuciosamente.

FASES

Un movimiento se realiza según una sucesión de partes llamadas fases. Ello está indicando un encadenamiento cinemático (de movimiento) donde una acción esta eslabonada con la consecutiva y cada una de ellas tienen un sentido direccional propio pero relacionado entre sí.

CUERPO HUMANO

El cuerpo humano es la estructura física y material del ser humano. Un adulto tiene 206 huesos, mientras que el de un recién nacido está formado por cerca de 366, ya que algunos huesos, sobre todo los de la cabeza, se van fusionando durante la etapa de crecimiento.

Los componentes del sistema humano

Cuerpo humano

El cuerpo humano se compone de cabeza, tronco y extremidades; los brazos son las extremidades superiores y las piernas las inferiores; cabe mencionar que el tronco se divide en tórax y abdomen y es el que da movimiento a las extremidades superiores, inferiores y a la cabeza.

4.2.2 CATEGORIAS FUNDAMENTALES DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

CAPACIDADES FÍSICAS

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades.

Todos disponemos de algún grado de fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, etc., es decir, todos tenemos desarrolladas en alguna medida todas las cualidades motrices y capacidades físicas.

Mediante el entrenamiento, su más alto grado de desarrollo, cuestionan la posibilidad de poner en práctica cualquier actividad físico-deportiva. Además en su conjunto determinan la aptitud física de un individuo también llamada condición física.

Las cualidades físicas básicas son: Resistencia, Fuerza, velocidad y movilidad

- Resistencia: Es la cualidad física que nos permite soportar y aguantar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

“Según Fritz Zintl (1991) es la capacidad física y psíquica de soportar el cansancio frente a esfuerzos relativamente largos y/o la capacidad de recuperación rápida después de esfuerzos. “

Podemos decir que la resistencia depende de diversos factores como las técnicas de ejecución de los ejercicios, la capacidad de utilizar económicamente los potenciales funcionales, la velocidad, la fuerza, el estado psicológico, el estado funcional de diferentes órganos y sistemas como el respiratorio y cardiovascular, etc.

- **Fuerza:** Capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica).
- **Velocidad:** Capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible.

Algunos autores como **“Grosser y Brüggeman la nombran como la rapidez y nos dice que es la capacidad de reaccionar con máxima rapidez frente a una señal y/o de realizar movimientos con máxima velocidad.”**

- **Movilidad.** Harre (1973) plantea que **“la movilidad es la capacidad del hombre para poder ejecutar movimientos con una gran amplitud de oscilaciones. La amplitud máxima del movimiento es, por tanto, la medida de la movilidad”**

La elasticidad y la flexibilidad son dos elementos de un mismo componente, la movilidad.

La movilidad es una condición previa y elemental para la ejecución de un movimiento, cuyo desarrollo facilita el aprendizaje de determinadas habilidades motrices, disminuye la posibilidad de lesiones musculares y ligamentarias, favorece el desarrollo de otras capacidades como fuerza, resistencia, y velocidad, se incrementa la amplitud de los movimientos reduciendo el esfuerzo muscular durante la práctica y la competencia con lo que se retrasa el cansancio y en forma muy importante, mejora la calidad en la ejecución motora.

La elasticidad es una propiedad de los músculos, mientras que la flexibilidad es articular, pero en la ejecución del acto motor ambas intervienen importantemente y en forma coordinada para lograr una buena ejecución.

La mayor elasticidad de un músculo se ve favorecida si las articulaciones sobre las que se aplica su acción tienen un alto grado de flexibilidad y viceversa.

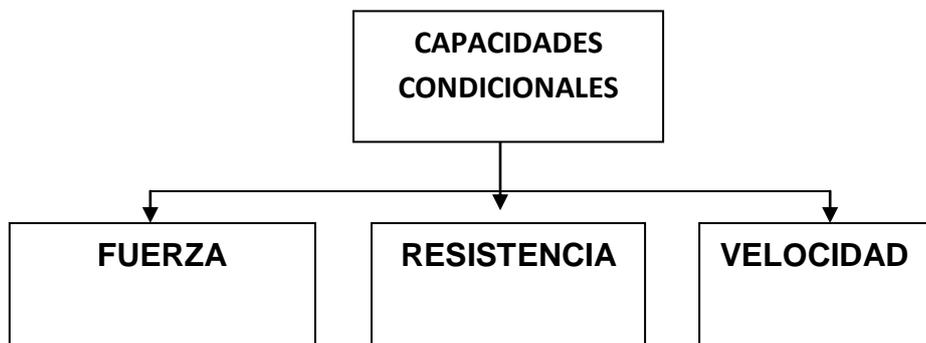
Tipos de movilidad:

a) La pasiva que es la movilidad máxima posible en una articulación, que el deportista puede alcanzar con ayuda (compañero, aparato, o su propio cuerpo).

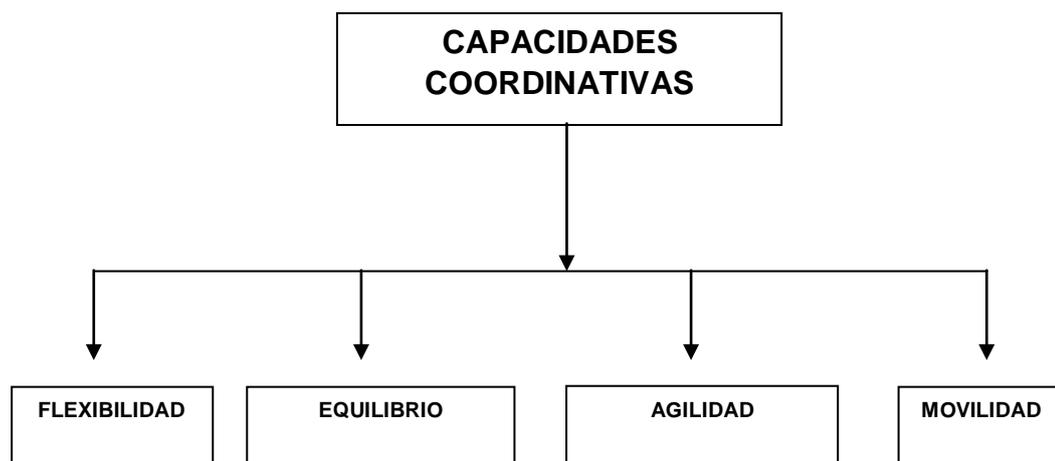
b) La activa. Es la máxima amplitud posible en una articulación, en la que el atleta puede alcanzar sin ayuda, tan solo a través de la actividad de los músculos.

Las cualidades o capacidades físicas básicas conforman la condición física de cada individuo, y, mediante su entrenamiento, ofrecen la posibilidad de mejorar las capacidades del cuerpo.

Las podemos dividir en dos grupos:



Estas capacidades están determinadas por los procesos energéticos y del metabolismo de rendimiento de la musculatura voluntaria.



Vienen determinadas por los procesos de dirección del sistema nervioso, y dependen de él.

Su nombre proviene de la capacidad que tiene el cuerpo de desarrollar una serie de acciones determinadas.

Factores determinantes para las cualidades físicas:

$\frac{3}{4}$ · Edad

$\frac{3}{4}$ · Condiciones genéticas

$\frac{3}{4}$ · Sistema nervioso

$\frac{3}{4}$ · Capacidades psíquicas

$\frac{3}{4}$ · Hábitos (fumar, beber, hacer ejercicio, etc...)

$\frac{3}{4}$ · Época de inicio del entrenamiento

Clasificación

Fuerza máxima: Es la mayor cantidad de fuerza que puede generar un músculo o un grupo de músculos.

Fuerza rápida: Es la capacidad de la musculatura para desarrollar altos valores de fuerza en corto tiempo. En donde se vencen resistencias medias a gran velocidad. Por ejemplo: un salto vertical máximo u horizontal. Este tipo de fuerza al combinarse con el factor velocidad, se convierte en una nueva cualidad no básica pero muy utilizada en el deporte: es la potencia o fuerza explosiva.

Fuerza de resistencia:

Es la capacidad de la musculatura de realizar un trabajo intenso de fuerza durante un largo tiempo sin disminuir la calidad de la ejecución.

Con ella se vencen resistencias no máximas (30% del peso máximo) con velocidad media y con un alto número de repeticiones prolongando el esfuerzo sin llegar a la fatiga.

Resistencia a la velocidad.

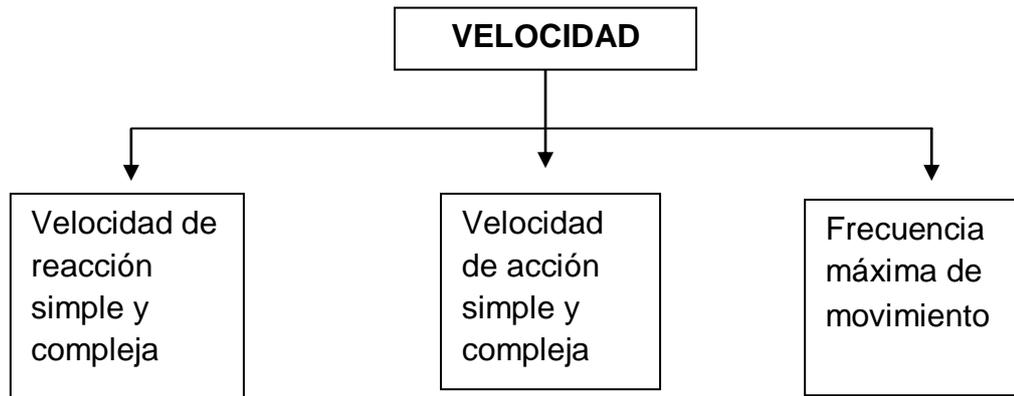
Según Harre, es “la capacidad de resistencia a la fatiga provocada por cargas ejecutadas con velocidad submáxima a máxima y aprovisionamiento energético preponderantemente anaeróbico”.

Resistencia anaeróbica: Es la resistencia que se necesita para un esfuerzo que no requiere de oxígeno. (Trabajo de más corta duración y alta intensidad), como por ejemplo la carrera de 100 metros en patines.

Resistencia aeróbica: es la resistencia que se necesita para un esfuerzo que requiere oxígeno.

(El trabajo es de larga duración y poca intensidad), como por ejemplo la carrera de maratón, o escalar una montaña.

Velocidad



Velocidad de reacción simple. Se da cuando el individuo responde a un estímulo conocido. Por ejemplo la señal de un silbato en el fútbol.

Velocidad de reacción compleja, se manifiesta cuando el individuo responde a un estímulo no conocido.

Por ejemplo; el atacante en el voleibol tiene que reaccionar ante un pase y rematar según el bloqueo.

Velocidad de acción simple, se proyecta cuando la persona realiza en el menor tiempo un movimiento sencillo. Por ejemplo el golpe del boxeador.

Velocidad de acción compleja, se manifiesta cuando se producen varios movimientos rápidos y coordinados en el menor tiempo. Por ejemplo una finta de un jugador de fútbol para driblar a un defensor. DT. Leopoldo Cuevas Velázquez

La frecuencia máxima de movimientos (velocidad), se da en los ejercicios cíclicos, que se realizan en el menor tiempo posible. Por ejemplo en el atletismo la carrera de los cien metros.

A su vez la flexibilidad se puede manifestar de dos formas:

- 1) **Flexibilidad Dinámica:** Se realizan movimientos significativos e importantes de una o varias partes del cuerpo.
- 2) **Flexibilidad estática:** Adoptar una posición determinada y mantenerla durante un tiempo, sin que se produzcan movimientos apreciables.

Coordinación.

Es la cualidad que permite utilizar conjuntamente el sistema nervioso y muscular, sin que uno interfiera con el otro (ejemplo: calcular la distancia y velocidad para saltar un obstáculo).

Por lo tanto la mejora de la forma física se deberá al trabajo de preparación física o acondicionamiento físico que se basará en el desarrollo de dichas capacidades o cualidades físicas y de sus diferentes subcomponentes, el éxito de dicho entrenamiento se fundamenta en una óptima combinación de los mismos en función de las características de cada individuo (edad, sexo, nivel de entrenamiento, etc.) y de los objetivos y requisitos que exija cada deporte.

Todas estas cualidades físicas básicas tienen diferentes divisiones y componentes sobre los que debe ir dirigido el trabajo y el entrenamiento, siempre debemos tener en cuenta que es muy difícil realizar ejercicios en los que se trabaje puramente una capacidad única ya que en cualquier actividad intervienen todas o varias de las capacidades pero normalmente habrá alguna que predomine sobre las demás.

“DT. Leopoldo Cuevas Velázquez”

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Definición:

El entrenamiento deportivo es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular los procesos fisiológicos de supe compensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo."

1. Proceso planificado y complejo.- El entrenamiento debe planificarse desde el principio hasta el final para conseguir alcanzar los objetivos en cada fase (microciclos, mesociclos y macrociclos) y para cada capacidad física. Es un proceso complejo pues los efectos del entrenamiento no son ni inmediatos (pueden pasar semanas hasta verlos) ni duraderos (el efecto residual de cada capacidad es limitado).

2. Organiza cargas de entrenamiento.- La carga es un estímulo que desequilibra al organismo y provoca efectos de adaptación. Las cargas vienen definidas por el tipo de ejercicio físico y otros parámetros como: volumen, intensidad, densidad y especificidad.

3. Cargas progresivamente crecientes.- La planificación del entrenamiento permite emplear cada vez cargas más altas. Cuando el organismo se recupera, se adapta y aumenta su nivel morfo – funcional, pudiendo ser mayor la siguiente carga.

4. Estimulan supe compensación.- Procesos fisiológicos que como consecuencia de la aplicación de una carga que desequilibra el organismo y tras un tiempo de recuperación, provocan un aumento del nivel inicial del mismo. El cuerpo tras descansar aumenta su nivel.

5. Desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades.- La supe compensación tiene como por objeto aumentar el nivel de las capacidades (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, potencia y agilidad) y cualidades físicas (coordinación y equilibrio) del deportista.

6. Objetivo aumentar el rendimiento deportivo.- La mejora de las capacidades y cualidades físicas pretenden mejorar el rendimiento deportivo.

Los principios fundamentales del entrenamiento

Existen muchos principios del entrenamiento deportivo pero se han establecido una serie de principios que son fundamentales. Entre ellos aparece el principio de participación activa y consciente del entrenamiento, también conocido como principio de lo consciente (Ozolín, 1983) por el cual el deportista debe conocer por qué y para qué entrena.



PRINCIPIO DEL DESARROLLO MULTILATERAL:

Se pretende buscar un desarrollo completo en todas las facetas y cualidades del deportista evitando una especialización prematura que acabaría con el deportista. Este principio actúa de nexo con el siguiente e importante principio de la especialización, necesaria (a su debido tiempo) para provocar alteraciones morfológicas y funcionales en relación con el deporte a practicar.

PRINCIPIO DE INDIVIDUALIZACION:

Que postula que cada persona responde de forme diferente al mismo entrenamiento. Esto se debe a razones genéticas, nutricionales, ambientales, motivación, nivel de condición, etc.

Según el principio de variedad todo entrenamiento debe producir una variación en los estímulos, no pueden ser siempre los mismos, ya que de ser así nuestro organismo se adaptaría a unos estímulos concretos y no se desarrollaría. Otro de los principios, el de modelación del proceso de entrenamiento, nos habla de que los entrenamientos deberían incorporar aquellos medios que sean idénticos a la naturaleza de la competición.



EL PRINCIPIO DE LA PROGRESION:

Consiste en la elevación gradual de las cargas del entrenamiento, el aumento de la intensidad y del volumen. Si no realizamos los cambios en nuestra metodología de entrenamiento de forma progresiva, no solo no conseguiremos el desarrollo deseado, si no que entraremos en un estado de sobre entrenamiento, o en el caso de establecer insuficiente carga, en un estado de desentrenamiento.

EL PRINCIPIO DE LA ESPECIFICIDAD:

Indica que los efectos son específicos al tipo de estímulo de entrenamiento que se utilice en las tareas, es decir, específico al sistema de energía, específico al grupo muscular y también al tipo de movimiento de cada articulación.



EL PRINCIPIO DEL CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA:

Este principio recomienda que el calentamiento debe preceder a cualquier actividad física con el fin de aumentar la temperatura corporal, el ritmo respiratorio y la frecuencia cardíaca y prevención de lesiones. De igual forma la vuelta a la calma constituye una gran importancia ya que favorece la recuperación.

EL PRINCIPIO DEL ENTRENAMIENTO A LARGO PLAZO:

Roma no se hizo en un día, nuestro cuerpo tampoco. No debemos acelerar el proceso de entrenamiento. Mucho entrenamiento de forma prematura desemboca en el fracaso físico y mental. Lo adecuado es un programa de entrenamiento a largo plazo sin especialización prematura.

El principio de la acción inversa:

Que muestra que los efectos del entrenamiento son reversibles. Todo el trabajo conseguido durante meses puede perderse aún en menos tiempo. El principio de continuidad se basa en la necesidad de la repetición de acciones para la mejora del rendimiento. Si no repetimos los estímulos de forma continuada no conseguiremos adaptación alguna.

LAS CLASES DE ENTRENAMIENTO

Para la realización de las clases de entrenamiento se debe de tener como objetivos principales:

- El proceso de la clase
- Volumen de trabajo
- La implementación de nuevas estrategias
- A mayor intensidad-menor volumen

Preparación técnica: la enseñanza de una técnica en especial para obtener su perfeccionamiento, con unas sesiones fuertes de media carga

Preparación física: el objetivo principal debe de ir relacionado con la preparación física.

Preparación táctica: todo lo que tiene que ver con un sistema de juego en los diferentes deportes

Clases mixtas: es la combinación de todas las preparaciones

Complementarias: es la realización de algunos objetivos extras como las tareas personales y tareas para desarrollar en casa

¿ES EL ENTRENAMIENTO INFANTIL?

La acepción más extendida del concepto de entrenamiento deportivo es aquella que lo relaciona con el proceso llevado a cabo para la mejora del rendimiento en las competiciones. Sin embargo, el entrenamiento deportivo también pasa por ser un medio interesante para la formación

integral de los jóvenes, mediante la aplicación de una metodología más educativa.

PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO INFANTIL:

El proceso del entrenamiento infantil en su conjunto se realiza sobre la base de determinados principios, reglas o normas. Habitualmente se parte de dos grandes bloques que los engloban a todos:

- Principios biológicos, los que afectan los procesos de adaptación orgánica del deportista–alumno.
- Principios pedagógicos, los que de alguna manera incluyen la metodología empleada durante el proceso de entrenamiento.

Biológica y evolutivamente, la formación multilateral favorece los procesos de maduración y desarrollo de acuerdo a los períodos sensibles del mismo, y evita un excesivo desgaste unilateral precoz.

En el entrenamiento infantil se deberían anteponer objetivos educativos globales a otros objetivos más puntuales pero con menos proyección en la formación deportiva del niño, aunque su consecución sea a medio y largo plazo. Esta formación es un proceso largo y complejo que no conviene acelerar en aras sólo del éxito inmediato.

La finalidad que se persigue en el entrenamiento con niños es la expansión de todas las posibilidades motoras para conseguir un amplio repertorio de movimientos. Así, se podrían aprender formas motrices específicas, con mayor facilidad y rapidez y de forma más estructurada.

El objetivo no es un incremento demasiado rápido de los rendimientos deportivos que, aunque factible, tendría poca duración ya que iría ligado a una sobresaturación temprana por el deporte.

PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

Introducción

La planificación es una parte esencial de cualquier actividad exitosa. El entrenamiento no es excepción; si usted y los participantes en su programa quieren lograr las metas que se han fijado, necesitan saber a dónde van y qué tienen que hacer para llegar ahí.

La planificación no es complicada. Más bien, es simple establecimiento de prioridades y el decir cómo y cuándo tomarlas en cuenta.

Diccionario de las Ciencias de la Educación (1983) define planificación como: “Proceso que es preciso seguir para alcanzar objetivos concretos en plazos determinados y etapas definidas, partiendo del conocimiento y de la evaluación científica de la situación original y utilizando de modo racional los medios materiales y los recursos humanos disponibles”.



Condiciones propias e imprescindibles de la planificación

- La realización de un análisis de lo actuado precedentemente.
- La ejecución de un diagnóstico del deporte, del o de los deportistas, del medio y de las características en que se realizará la competencia.
- La definición de los objetivos finales (alcanzar la forma deportiva), y los de los diferentes períodos.

- La organización y programación racional de un sistema que integre, relacione y distribuya factores como los principios, los medios y los métodos de entrenamiento, el tiempo de duración en cada ciclo de entrenamiento (periodización).
- La realización de las competencias con un rendimiento óptimo.
- La determinación de los medios de controles, ubicando y señalando cómo y cuándo se deben realizar, y efectuando las correcciones necesarias para alcanzar los objetivos.
- La evaluación de los resultados finales del proceso.

OBJETIVOS DE LA PLANIFICACION:

-Desarrollar y mejorar las bases físicas de rendimiento, a través del entrenamiento de las cualidades físicas de fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad.

- Desarrollar y mejorar las cualidades motoras o habilidades motrices generales y específicas como pueden ser la agilidad y el ritmo.

- Desarrollar la coordinación en acciones generales y específicas.

- Logro y mantenimiento de la mejor forma deportiva.

Una planificación consiste en un programa que determine los objetivos de una actividad y los medios correspondientes para su ejecución. Esta se irá mejorando año tras años, conteniendo cada vez nuevos objetivos y elementos. La misma deberá ser flexible ya que podrá sufrir cambios en su aplicación.

LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO CONSTA DE TRES PASOS:

1.-establecimiento del marco de trabajo.

2.-decision sobre el contenido.

3.-evaluacion

1.-Marco de trabajo

Para establecer el marco de trabajo hay que tener en cuenta factores generales que afectan el trabajo como:

*la filosofía personal del entrenamiento. Hay que poner en acción su filosofía, afectando a cada entrenamiento que se lleva a cabo.

*consideraciones de nuestro crecimiento. La gente siempre cambia sus capacidades físicas, intelectuales, sociales y emocionales. Y lo que se espera es que se refleje su nivel actual real.

*definición de los objetivos y metas que se pretender alcanzar.

Esto es fundamental para establecer de manera precisa las tareas que se desarrollan.

2.-Contenido

El segundo paso de una planificación es determinar su contenido.

Ejemplo:

*actividades que desarrollen las habilidades (técnica y táctica

*preparación física.

*Preparación psicológica.

3.- Evaluación

El tercer paso es la evaluación: se reúne la información específica sobre los entrenamientos y se emplea esta información para modificar la planificación general. Este paso es crucial, porque le permite basarse en las experiencias obtenidas, asegurando su efectividad.

RASGOS DE LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

La periodización y planificación del entrenamiento deportivo, como área especializada de este, y a su vez, de la Educación Física, se consolidan sobre el sustento Biológico, uno Pedagógico y un tercero Afectivo-Motivacional.

El sustento afectivo-motivacional no es otro que el mismo sujeto predispuesto al esfuerzo para conseguir el logro deportivo.

Su voluntad de querer hacer, y la motivación que el núcleo social en que se desempeña le despierta y mantiene. El sustento pedagógico, se constituye en una persona misma del entrenador, maestro de deporte o director técnico. El sustento biológico, el ciclo vital más sintéticamente expresado, es el nacer, crecer, reproducir y morir. Las etapas de la vida periodizables para el entrenamiento son las de crecimiento y reproducción que coinciden con la juventud y la adultez.

El hombre es entrenable porque tiene capacidad de adaptación. La adaptación es un rango mayor de funcionamiento homeostático consiste metodológicamente en la correcta administración de las cargas, teniendo en cuenta las leyes de ArnoldtSchultz: estímulos óptimos entrenan, estímulos insuficientes no provocan efectos, y estímulos excesivos sobre solicitan o provocan fatiga aguda o crónica.

Si la adaptación biológica es buscada a través de años en el organismo de un deportista, esta debe ser planificada, y eso constituye un megaciclo.

Ese megaciclo debe cumplir los siguientes objetivos:

- * Formación y desarrollo del organismo
- * Aprendizaje de ejercicios generales y especiales.
- * Aprendizaje de las técnicas
- * Desarrollo gradual de las cualidades físicas.
- * Garantizar e grado de coordinación en situaciones de “stress.”
- * Educar las cualidades morales y volitivas.
- * Calificar deportivamente al individuo.
- * Capacitar en conocimientos sobre higiene, medicina y nutrición.
- * Desarrollar la capacidad de control y equilibrio emocional.
- * Orientar la madurez, la que implica toma de decisiones en situaciones límites.

Toda preparación o proceso de entrenamiento se fundamenta en tres estados:

Desarrollo, Adquisición y Pérdida de la Forma Deportivo y por tanto se identifican tres fases o momentos dentro de la Planificación como Periodo Preparatorio, Principal o Competitivo y Transitorio.

Estos periodos a la vez se subdividen para mejor orientación y organización del contenido de trabajo en Meso ciclos, Micro ciclos y Sesiones de entrenamiento.

Dentro de un plan anual se deben considerar seis fases por su contenido.

Fases de la planificación deportiva

Primera fase. Adaptación General de 4 a 8 semanas.

Objetivos.

1. Desarrollo de la condición general a través de un entrenamiento con cargas medias y submaximas.
2. Identificar y evaluar los puntos fuertes del grupo para proyectar el programa.
3. Crear una base de preparación necesaria para entrar en las siguientes fases mediante:

A- Gran cantidad de ejercicios de movilidad y fuerza.

B- Gran volumen de carrera de intensidad baja y media (60-70%) con velocidades medias y submaximas de carrera continúa.

C- Uso de métodos continuos y extensivos

Segunda fase. Adaptación Específica, de 4 a 8 semanas.

Objetivos.

1. Aumentar progresivamente el Volumen y luego mediante la competencia, la Intensidad de la unidad de entrenamiento específico.
2. Se produce un incremento del volumen, seguido por el de la intensidad. Puede llevar de 4 a 5 semanas, y aumentar la intensidad de un 10%. El desarrollo debe ser lento.
3. La carga específica de estar acorde con las capacidades del atleta en busca de adaptación física. Esta etapa debe comenzar con una proporción de intensidad especial, seguida por una sección de técnica refinada, a fin de estabilizar la misma y preparar la base al

entrenamiento específico de la competencia, que caracteriza la fase 3.

Tercera fase. Adaptación completa-competencia. De 3 a 4 semanas.

Objetivos.

1. Desarrollo y mantenimiento del rendimiento competitivo previo a la puesta a punto o afinamiento de la forma, mediante un aumento de la intensidad y la disminución del volumen.
2. Determinación del número correcto de competencias a fin de realizar la puesta a punto para el pico.
3. Esta fase competitiva debe repetirse para el primer y segundo macro respetando los objetivos específicos dados para ello.
4. El primer macro se utiliza para evaluar y estabilizar la técnica, determinar el número de competencias necesarias para lograr un buen pico de rendimiento.
5. En el segundo macro para lograr mejores resultados aplicando las experiencias competitivas anteriores. En caso de adultos se debe acceder a jugar con equipos internacionales, por tanto es necesario producir performances máximas. De esta forma se puede ensayar tácticas y ritmos que pueden ser un patrón a aplicar durante las competencias en el segundo macro.
6. Esta tercera fase es una suma del trabajo realizado hasta ahora.

(Existe el criterio que cuanto más complejidad técnica exija la especialidad en más competencias debemos participar).

Cuarta fase: Pausa de Estabilización. De 3 a 4 semanas.

Objetivos.

Evitar las competencias de alto nivel a fin de permitir la necesaria recuperación fisiológica y psicológica y reducir las posibilidades de lesiones.

1. Realizar ajustes técnicos finales, los planes tácticos y los procedimientos de la puesta a punto.
2. Los trabajos de afinamientos no pueden mantenerse mucho tiempo porque agotan mucho, y esfuerzan al cuerpo.

Esta fase contempla un entrenamiento menos intenso mientras estabiliza los principales componentes de la condición en función de la intervención final en la competencia principal del año.

Quinta fase: Competencia Específica.

Objetivos.

1. Brindar un óptimo rendimiento por el resto del periodo.
2. Esta fase requiere de óptima intensidad y descanso. (el descanso es factor individual que completa la capacidad de adaptación).

Sexta fase. Transición o recuperación. De 3 a 4 semanas.

Objetivos.

1. Recuperación fisiológica y psicológica.
2. Recuperación caracterizada por una metodología activa, que previene los efectos perjudiciales.

EL DEPORTE

Definición

Es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, etc) a menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor es la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se reconocen como deportes actividades competitivas que combinen tanto físico como intelecto, y no sólo una de ellas. También hay colectivos practicantes de determinadas actividades, donde sólo se usa el físico, o bien sólo el intelecto, que reclaman su actividad como deporte, incluso, de carácter olímpico.

Aunque frecuentemente se confunden los términos deporte y actividad física/fitness, en realidad no significan exactamente lo mismo. La diferencia radica en el carácter competitivo del primero, en contra del mero hecho de la práctica de la segunda.

Popularmente, la palabra «deporte» es utilizada para señalar una actividad que provee a sus practicantes de salud física. De este modo, la recomendación médica para gran parte de enfermedades, problemas físicos, emocionales y síquicos, así también como para la prevención de todo lo anterior, suele ser practicar deportes o algún tipo de actividad física mínima

Importancia

El deporte tiene la facultad de ayudar a desarrollar destrezas físicas, hacer ejercicios, socializar, divertirse, aprender a jugar formando parte de un equipo, aprender a jugar limpio y a mejorar el autoestima. El deporte

ayuda al os niños en su desarrollo físico mejorando y fortaleciendo su capacidad física y mental.

Normalmente, los jóvenes son físicamente más activos que los adultos ya que un niño sano, interesado en la actividad física, está siempre en movimiento. Sin embargo en los adultos también es de vital importancia realizar alguna actividad física para mantenerse saludables.

En los niños, practicar de manera continuada una actividad física, puede mejorar el estado físico, ya que se desarrollan las capacidades motoras y la formación de la actividad motora en el niño debe adquirirse en diversas disciplinas deportivas.

Deportes que se pueden realizar:

Existen infinidad de deportes que se pueden realizar como:

Deportes preponderantemente aeróbicos	*ciclismo *marcha *carrera continua *remo *equitación
Deportes aerobicos-anaerobicos (en equipo)	*futbol *baloncesto *voleibol
Deportes preponderantemente anaeróbicos	*atletismo *gimnasia

Estos nos ayudan a estar sanos, fuertes y también a convivir.

Beneficios

Beneficios físicos

Las ventajas físicas de la actividad deportiva se suman a los beneficios emocionales. Está comprobado que el ejercicio físico practicado con regularidad ayuda a prevenir importantes enfermedades como la obesidad, la osteoporosis o los trastornos cardíacos.

Qué deportes elegir para los adolescentes

- Deportes de equipo. Sobre todo en el caso de chicas o chicos que tengan pocos amigos o alguna dificultad para relacionarse, impulsarlos a practicar un deporte de equipo puede ayudarles mucho a resolver ese conflicto.
- La elección es suya. Lo ideal es que se elija un deporte que al adolescente le guste, si no es así será mucho más difícil conseguir que sea constante en su práctica.
- Seguimiento médico. Es muy aconsejable que los adolescentes que practican un deporte tengan un seguimiento médico adecuado. En el caso de deportes de competición esa condición será obligatoria.
- Alimentación. Sea el que sea el deporte elegido es importante cuidar la alimentación de los adolescentes cuando aumentan su actividad física.

Objetivos del deporte

- Establecer los lineamientos para la aplicación de la práctica deportiva que permita el perfeccionamiento de los fundamentos técnicos, tácticos y psicológicos para cada deporte.
- Involucrar a la población en la práctica de la actividad física para lograr la detección de talentos deportivos.
- Desarrollar la Actividad Física y el Deporte en el país, propiciando el mejoramiento de la calidad de vida y educación, especialmente de los grupos más vulnerables, optimizando los recursos del Estado, de autogestión y otros.
- Fomentar la práctica de la Actividad Física y el Deporte como componente de la formación integral, para conseguir ciudadanos críticos, solidarios desarrollando los valores cívicos y morales para consolidar la democracia.
- Favorecer la práctica deportiva para conseguir la formación sistemática acorde a planes de enseñanza dirigida, que conduzca a la ejecución del movimiento adecuado para la competencia.
- Lograr que la práctica de la actividad física y el deporte responda al desarrollo nacional e internacional de acuerdo a la realidad socio-económico-político y cultural del país.
- Incentivar a la toma de conciencia sobre la importancia que tiene la Actividad Física y el Deporte para el desarrollo de los diferentes grupos sociales.
- Fomentar el movimiento recreativo en el país para la utilización adecuada del tiempo libre.
- Fomentar el acceso a espacios adecuados para el desarrollo de la actividad física y el deporte.

- Garantizar la atención médica especializada en medicina del deporte a deportistas.
- Impulsar la investigación científica y de las ciencias aplicadas al deporte.

2.5 HIPOTESIS

H1: La motricidad gruesa incide positivamente en el desarrollo de las capacidades físicas de las niñas de la Unidad Educativa Experimental Pedro Fermín Cevallos del cantón Ambato provincia de Tungurahua.

2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

Variable independiente: motricidad gruesa.

Variable dependiente: desarrollo de las capacidades físicas

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación de carácter cuantitativo y cualitativo.

Es cuantitativo, debido a que se utilizan procesos matemáticos y estadísticos para valorar los datos de la encuesta a realizarse. Es cualitativa por que se orienta al proceso de la Motricidad gruesa en el desarrollo de las Capacidades Físicas en las niñas de la Unidad Educativa Experimental Pedro Fermín Cevallos de la ciudad de Ambato.

3.2. MODALIDAD BASICA DE LA INVESTIGACION

Nuestra investigación la realizaremos mediante el método bibliográfico, descriptivo y exploratorio debido a que nos permite comparar entre dos o más fenómenos, situaciones o estructuras, al mismo tiempo clasifica elementos y estructuras modelos de comportamiento, según ciertos criterios que pueden existir en nuestra investigación acerca de la Motricidad gruesa en el desarrollo de las Capacidades Físicas en los niños/as de la Unidad Educativa Experimental Pedro Fermín Cevallos de la ciudad de Ambato.

INVESTIGACIÓN DE CAMPO

Este trabajo de investigación lo realizara en la Unidad Educativa Experimental Pedro Fermín Cevallos donde a base de encuestas contaremos con la colaboración de las niñas, maestras y padres de familia de dicha institución contando con la misma institución para la recolección de la información.

3.3. NIVEL O TIPO DE INVESTIGACION

La investigación es de nivel Exploratorio, Descriptivo, Correccional y Explicativo. Es de nivel Exploratorio ya que ayuda a estudiar de forma preliminar el problema poniendo al investigador en contacto con la realidad que se va estudiar, ayudando a generar hipótesis.

Es de nivel Descriptivo pues permite establecer cómo se manifiesta el problema motivo de investigación y describirlo en forma detallada.

Es de nivel Correccional ya que pretende medir el grado de relación que existe entre las variables siempre y cuando estas no sean manipuladas.

Ayudando a determinar modelo de comportamiento existente.

Es de nivel Explicativo debido a que pretende comprobar la veracidad de las hipótesis planteadas y determinar si la motricidad gruesa es un factor importante al momento del trabajo de las capacidades físicas.

3.3.2. MÉTODOS TEORICOS

Histórico-Lógico Es histórico-lógico porque enfoca sistemáticamente causas y efectos las cuáles me permitirán en base al trabajo de investigación presentar alternativas de solución al problema planteado.

Analítico-Sintético. Visto el problema nos permitirá analizar el contexto del problema a investigar de cómo el estrés afecta en el campo educativo psicológico y familiar.

Exploratorio

Con el presente trabajo me permitirá conocer más sobre la problemática de la falta de motricidad, la cual me permitirá descubrir los motivos que los llevan a los estudiantes al poco desarrollo de sus capacidades físicas conociendo como investigadores todas sus causas y sus efectos acerca de nuestra indagación.

Método Inductivo y Deductivo

Sistémico.- A más de las alternativas planteadas me permitirán a ser partícipe de trabajar en los lineamientos de la propuesta con cuestiones prácticas que ayudaran a solucionar el problema. Sea pues una labor de sensibilización y concientización de las vivencias de los autores y sus consecuencias negativas que se presentan en el problema.

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

3.4.1. POBLACION

El presente proyecto de investigación se realizó con una población de 200 estudiantes de la Unidad Educativa Experimental Pedro Fermín Cevallos de la ciudad de Ambato.

INDICADORES	TOTAL
Sexto año de básica A, B, C Y D.	100
Séptimo año de básica A, B, C Y D.	100
Total:	200

Cuadro N° 1 Población

Elaborado por: Jhennyfer Marlene López Pazmiño

3.4.2. MUESTRA

Como la población es mayor a 100 es necesario hacer la siguiente fórmula que nos da un total de la muestra de 49 estudiantes

$$n = \frac{N}{\sum 2(N-1)+1} \qquad n = \frac{200}{(0,013)^2 (200-1)+1} \qquad n = 49$$

INDICADORES	TOTAL
Sexto año de básica "A"	5
Sexto año de básica "B"	5
Sexto año de básica "C"	5
Sexto año de básica "D"	7
Séptimo año de básica "A"	7
Séptimo año de básica "B"	7
Séptimo año de básica "C"	6
Séptimo año de básica "D"	7
TOTAL:	49

Cuadro N°2 MUESTRA
 Elaborado por: Jhennyfer Marlene López Pazmiño

3.4.3. TECNICAS E INSTRUMENTOS

En esta investigación se empleara la encuesta, por lo que la diseñare y la empleare las encuestas.

3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable independiente: motricidad gruesa

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnica instrumentos
Es la continuidad de una actividad motriz y un desarrollo ontogenético que comienza a diferenciar los diversos tipos de movimientos en la edad preescolar.	Actividad motriz	Combinación movimientos Motricidad fina Motricidad gruesa Esfera cognitiva y afectiva	-¿Cree usted que la motricidad gruesa ayuda a combinar movimientos? Si () No() Tal vez ()	Cuestionario Encuesta
	Desarrollo ontogenético	Desarrollo biológico individual Satisface las premisas genéticas Adecua condiciones homeostáticas.	-¿El desarrollo de la motricidad mejora la esfera cognitiva y afectiva para el desarrollo de las capacidades físicas? Si () No() Tal vez ()	
	Diversos movimientos	Agilidad movimientos locomotores Complejidad de movimientos.	-¿El desarrollo motriz ayuda a obtener agilidad? Si () No() Tal vez () -¿Cree usted que la estimulación temprana ayuda al desarrollo de la motricidad gruesa? Si () No() Tal vez ()	

Cuadro N°3 Operacionalización de la variable Independiente

Elaborado por: Jhennyfer Marlene López Pazmiño

Variable dependiente: Capacidades físicas

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnica Instrumentos
Son predisposiciones o caracteres(posibilidades o características que el individuo posee) y permite ir mejorando las capacidades motrices, capacidades perceptivas motrices y en especial las capacidades resultantes del individuo	Capacidades motrices	Resistencia Fuerza Velocidad Flexibilidad	¿El desarrollo de las capacidades físicas ayuda a la motricidad de las niñas? Si () No() Tal vez ()	Cuestionario Encuesta
	Capacidades perceptivas motrices	Coordinación Equilibrio	¿Cree usted que la coordinación influirá en el desarrollo de las capacidades físicas? Si () No() Tal vez () ¿Conoce usted los beneficios y la importancia de las capacidades físicas? Si () No() Tal vez ()	
	Capacidades resultantes	Agilidad	¿Cree usted que el docente domina técnicas adecuadas para el desarrollo de las capacidades físicas? Si () No() Tal vez ()	

Cuadro N°4Operacionalización de la variable Dependiente

Elaborado por: Jhennyfer Marlene López Pazmiño

3.6. PLAN DE RECOLECCION DE INFORMACION

El plan de recolección de información contempla estrategias metodológicas requeridas por los objetivos e hipótesis de investigación, de acuerdo con el enfoque escogido. Para la recolección de información conviene contestar a las siguientes preguntas.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué realizar la investigación?	Conocer el efecto de la motricidad gruesa en el desarrollo de las capacidades físicas.
¿De qué personas?	De las niñas
¿Sobre qué aspectos?	Sobre el aspecto motriz grueso y desarrollo de las capacidades físicas.
¿Quién o quiénes van hacer investigador?	Las niñas
¿Cuándo?	2012-2013
¿Dónde?	Unidad Educativa Experimental Pedro Fermín Cevallos del cantón Ambato en la provincia de Tungurahua.
¿Cuántas veces?	1
¿Quién o quiénes?	Jhennyfer Marlene López Pazmiño
¿En qué situaciones o circunstancia?	En los horarios de cultura física

Cuadro N°5 Plan de Recolección de Información

Elaborado por: Jhennyfer Marlene López Pazmiño

3.7. PLAN DE PROCESAMIENTO Y ANALISIS

Plan de procesamiento de la información:

Revisión crítica de la información recogida, es decir limpieza de la información recogida contradictoria incompleta, no pertinente.

Repetición de recolección es ciertos casos individuales para corregir fallas de la ejecución de la encuesta.

Tabulación de la información recogida.

Análisis e interpretación de resultados

Se analizara los resultados estadísticos destacando evidencias o planes fundamentales, de acuerdo con los objetivos e hipótesis.

Interpretación de los resultados.

Comprobación de las hipótesis o preguntas directrices.

Establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS ENCUESTA DIRIGIDA A LAS NIÑAS DE LA UNIDAD EDUCATIVA EXPERIMENTAL PEDRO FERMIN CEVALLOS DEL QUINTO AÑO DE EDUCACION BÁSICA

1.- ¿Cree usted que la motricidad gruesa ayuda a combinar movimientos?

OPCIONES	ESTUDIANTES	PORCENTAJE
SI	30	61
NO	12	25
TAL VEZ	7	17
TOTAL	49	100

Cuadro N° 6

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Jhennyfer Marlene López Pazmiño

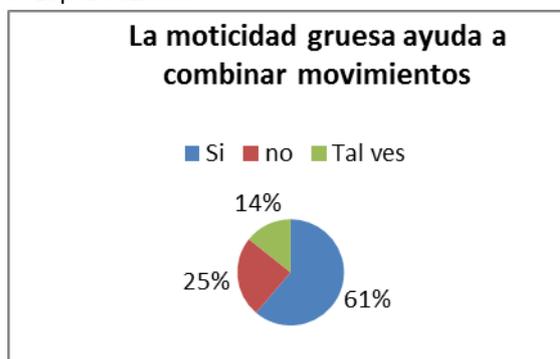


Gráfico N° 5

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Jhennyfer Marlene López Pazmiño

ANÁLISIS

De las 49 personas que representa el 100%, 30 personas que representan el 61% creen que la motricidad gruesa ayuda a combinar movimientos, 12 personas que representan el 25% creen que la motricidad no ayuda, 7 personas que representan el 14% creen que tal vez puede ayudar.

INTERPRETACIÓN

Esto demuestra que la motricidad gruesa es importante desarrollarla a temprana edad para una correcta combinación de movimientos para una adecuada práctica deportiva.

2.- ¿El desarrollo de la motricidad gruesa mejora la esfera cognitiva y afectiva para el desarrollo de las capacidades físicas?

OPCIONES	ESTUDIANTES	PORCENTAJE
SI	28	57
NO	15	31
TAL VEZ	6	12
TOTAL	49	100

Cuadro N° 7

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Jhennyfer Marlene López Pazmiño

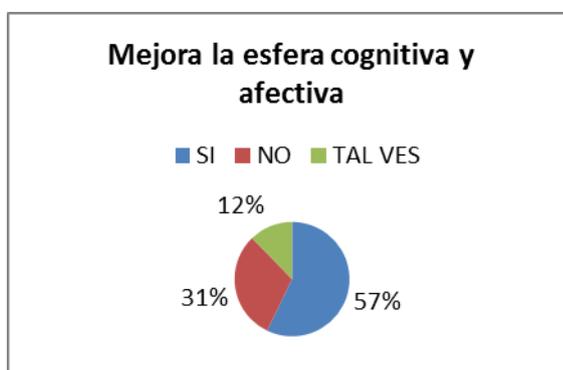


Gráfico N° 6

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Jhennyfer Marlene López Pazmiño

ANÁLISIS

De las 49 personas que representa el 100%, 28 personas que representan el 57% creen que el desarrollo de la motricidad gruesa mejora la esfera cognitiva y afectiva, 15 personas que representan el 31% creen que no mejora, 6 personas que representan el 12 % creen que tal vez podrían mejorar la esfera cognitiva y afectiva.

INTERPRETACIÓN

De esta manera se comprueba que el desarrollo de la motricidad gruesa repercute en la mejora de la esfera cognitiva y afectiva para un mejor desenvolvimiento de las capacidades físicas.

3.- ¿El desarrollo motriz ayuda a obtener agilidad?

OPCIONES	ESTUDIANTES	PORCENTAJE
SI	35	71
NO	12	25
TAL VEZ	2	4
TOTAL	49	100

Cuadro N° 8

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Jhennyfer Marlene López Pazmiño

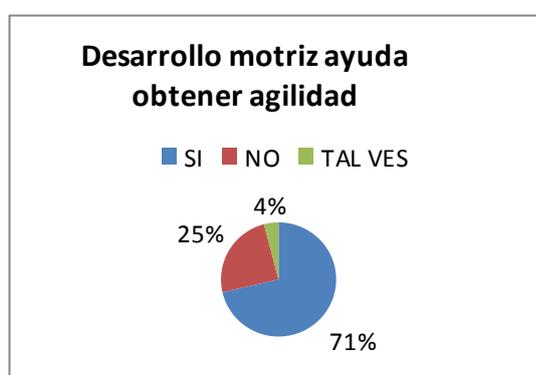


Gráfico N°7

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Jhennyfer Marlene López Pazmiño

ANÁLISIS INTERPRETACIÓN

De las 49 personas que representa el 100%, 35 personas que representan el 71% creen que el desarrollo motriz si ayuda a obtener agilidad, 12 personas que representan el 25% creen no ayuda, 2 personas que representan el 4 % cree que tal vez podría ayudar.

INTERPRETACIÓN

De esta manera se comprueba que el desarrollo motriz ayuda a que el niño obtenga una mayor agilidad en su desarrollo deportivo.

4.- ¿Cree usted que la estimulación temprana ayuda al desarrollo de la motricidad gruesa?

OPCIONES	ESTUDIANTES	PORCENTAJE
SI	40	82
NO	7	14
TAL VEZ	2	4
TOTAL	49	100

Cuadro N°9

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Jhennyfer Marlene López Pazmiño

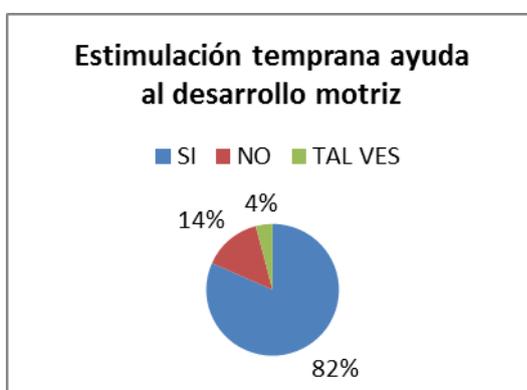


Gráfico N° 8

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Jhennyfer Marlene López Pazmiño

ANÁLISIS

De las 49 personas que representa el 100%, 40 personas que representan el 82% creen que la estimulación temprana si ayuda en el desarrollo motriz grueso, 7 personas que representan el 14% creen que no ayuda, 2 personas que representan el 4 % creen que tal vez podrá ayudar.

INTERPRETACIÓN

De esta manera se comprueba que la estimulación temprana es de gran ayuda para el desarrollo motriz grueso de las niñas.

5.- ¿El desarrollo de las capacidades físicas ayuda a la motricidad de las niñas?

OPCIONES	ESTUDIANTES	PORCENTAJE
SI	30	61
NO	10	21
TAL VEZ	9	18
TOTAL	49	100

Cuadro N°10

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Jhennyfer Marlene López Pazmiño

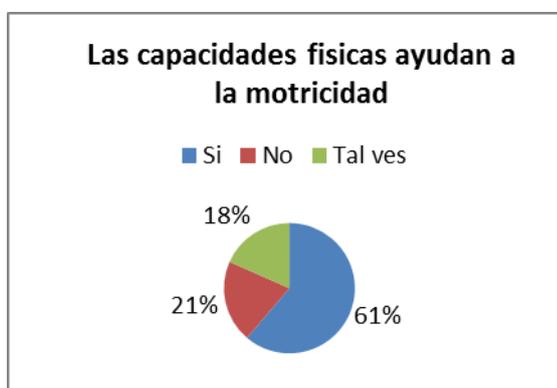


Gráfico N° 9

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Jhennyfer Marlene López Pazmiño

ANÁLISIS

De las 49 personas que representa el 100%, 30 personas que representan el 61% creen que el desarrollo de las capacidades físicas ayuda a la motricidad de las niñas, 10 de las personas que representan el 21% creen que no ayuda, 9 de personas que representan el 18 % creen que tal vez podría ayudar.

INTERPRETACIÓN

De esta manera se comprueba que el desarrollo de las capacidades físicas ayuda a la motricidad de las niñas.

6.- ¿Cree usted que la coordinación influirá en el desarrollo de las capacidades físicas?

OPCIONES	ESTUDIANTES	PORCENTAJE
SI	26	53
NO	9	18
TAL VEZ	14	29
TOTAL	49	100

Cuadro N°11

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Jhennyfer Marlene López Pazmiño

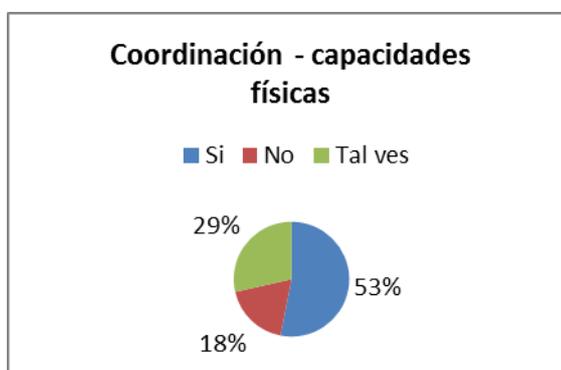


Gráfico N°10

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Jhennyfer Marlene López Pazmiño

ANÁLISIS

De las 49 personas que representa el 100%, 26 personas que representan el 53% creen que la coordinación influirá en el desarrollo de las capacidades físicas, 9 personas que representan el 18% creen que no influye, 14 personas que representan el 29 % creen que tal vez podría influir.

INTERPRETACIÓN

De esta manera se comprueba que la coordinación influirá en el desarrollo de las capacidades físicas al momento de la práctica deportiva en cada una de las niñas.

7.- ¿Conoce usted los beneficios y la importancia de las capacidades físicas?

OPCIONES	ESTUDIANTES	PORCENTAJE
SI	35	72
NO	7	14
TAL VEZ	7	14
TOTAL	49	100

Cuadro N°12

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Jhennyfer Marlene López Pazmiño

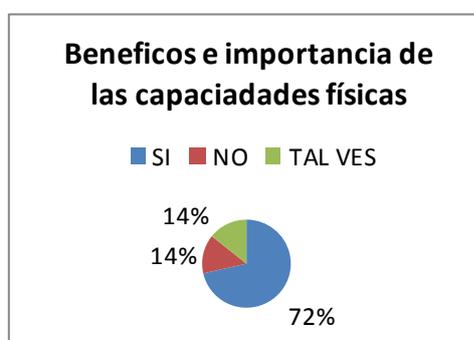


Gráfico N°11

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Jhennyfer Marlene López Pazmiño

ANÁLISIS INTERPRETACIÓN

De las 49 personas que representa el 100%, 35 personas que representan el 72% conocen los beneficios y la importancia de las capacidades físicas, 7 personas que representan el 14% no los conocen, 7 personas que representan el 14% tal vez podrían conocer los beneficios y la importancia de las capacidades físicas.

INTERPRETACIÓN

De esta manera se comprueba que la mayoría de las encuestadas conocen los beneficios y la importancia de las capacidades físicas lo cual ayuda en su desarrollo motriz y socio conductivo.

8.- ¿Cree usted que el docente domina técnicas adecuadas para el desarrollo de las capacidades físicas?

OPCIONES	ESTUDIANTES	PORCENTAJE
SI	10	21
NO	32	65
TAL VEZ	7	14
TOTAL	49	100

Cuadro N°13

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Jhennyfer Marlene López Pazmiño

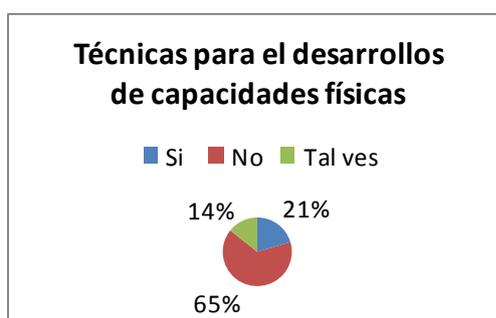


Gráfico N°12

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Jhennyfer Marlene López Pazmiño

ANÁLISIS INTERPRETACIÓN

De las 49 personas que representa el 100%, 10 personas que representan el 21% creen que el docente domina técnicas adecuadas para el desarrollo de las capacidades físicas, 32 personas que representan el 65% creen que el docente no domina técnicas adecuadas, 7 personas que representan el 14 % creen que tal vez pueden dominar las técnicas adecuadas.

INTERPRETACIÓN

De esta manera se comprueba que la mayoría de docentes no domina técnicas adecuadas para el desarrollo de las capacidades físicas y esto influye de gran manera en el trabajo y desarrollo de las niñas.

9.- ¿Mediante el trabajo de motricidad gruesa las niñas desarrollan sus capacidades básicas?

OPCIONES	ESTUDIANTES	PORCENTAJE
SI	40	82
NO	5	10
TAL VEZ	4	8
TOTAL	49	100

Cuadro N°14

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Jhennyfer Marlene López Pazmiño

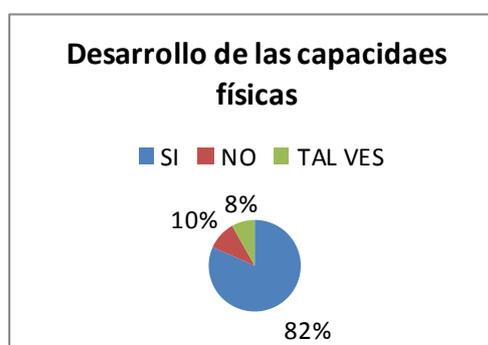


Gráfico N°13

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Jhennyfer Marlene López Pazmiño

ANÁLISIS

De las 49 personas que representa el 100%, 40 personas que representan el 82% creen que mediante el trabajo de motricidad las niñas desarrollan si desarrolla sus capacidades básicas, 5 personas que representan el 10% creen que no desarrolla, 4 personas que representan el 8 % creen que tal vez mediante el trabajo de motricidad las niñas desarrollan sus capacidades básicas.

INTERPRETACIÓN

De esta manera se comprueba que mediante el trabajo de motricidad las niñas desarrollan sus capacidades básicas.

10.- ¿El desarrollo de la motricidad gruesa mejora la esfera cognitiva y afectiva?

OPCIONES	ESTUDIANTES	PORCENTAJE
SI	30	61
NO	10	21
TAL VEZ	9	18
TOTAL	49	100

Cuadro N°15

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Jhennyfer Marlene López Pazmiño



Gráfico N° 14

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Jhennyfer Marlene López Pazmiño

ANÁLISIS

De las 49 personas que representa el 100%, 30 personas que representan el 61% creen que el desarrollo de la motricidad gruesa si mejora la esfera cognitiva y afectiva, 10 personas que representan el 21% creen que el desarrollo de la motricidad gruesa no mejora la esfera cognitiva y afectiva mientras que 9 personas que representan 18% creen que tal vez puede desarrollar.

INTERPRETACIÓN

De esta manera se comprueba que el desarrollo de la motricidad gruesa mejora la esfera cognitiva y afectiva en el trabajo de las niñas.

4.2. COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS

4.2.1. Prueba de Chi-Cuadrado

A. Planteamiento de la Hipótesis:

1. Modelo Lógico

H_0 . La motricidad gruesa no incide en el desarrollo de las capacidades físicas de las niñas de la Unidad Educativa Experimental Pedro Fermín Cevallos del cantón Ambato provincia de Tungurahua.

H_1 . La motricidad gruesa si incide en el desarrollo de las capacidades físicas de las niñas de la Unidad Educativa Experimental Pedro Fermín Cevallos del cantón Ambato provincia de Tungurahua.

Para la realización del Chi-cuadrado se tomó en cuenta cuatro preguntas de forma aleatoria para la comprobación respectiva.

2. Modelo Matemático

$$H_0 = O = E$$

$$H_1 = O \neq E$$

3. Modelo Estadístico

Fórmula:

$$X^2 = \sum \left[\frac{(O - E)^2}{E} \right]$$

X^2 = Chi o Ji cuadrado

Σ = Sumatoria

O= Frecuencia Observada

E= Frecuencia Esperada

B. Nivel de significación.-

Se utiliza el nivel $\alpha = 0.05$ (5 %) de error y al 95 % de confianza

Para decidir sobre de estas regiones primeramente determinamos los logros de libertad conocidos que el cuadro está formado por 4 filas y 3 columnas.

$gl = (4-1) (3-1)$ (grados de libertad = 3 columnas por 4 filas)

$gl = 6$ Resultado de la operación matemática

$gl = 12.59$ (lectura obtenida en la tabla)

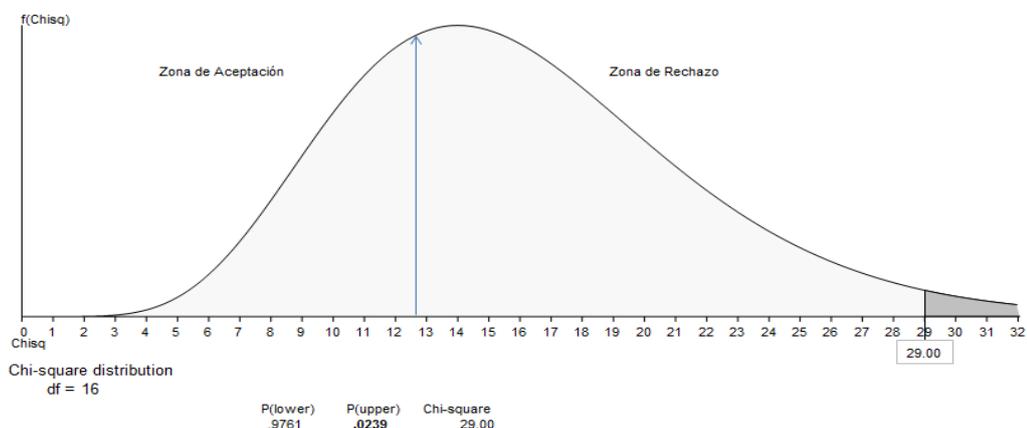
$$X_t^2 = 12.59$$

Entonces con 6gl y un nivel de 0,05 tenemos en la tabla un valor de 12.59

C. Zona de aceptación y rechazo.

Entonces con 6gl y un nivel de 0.05 tenemos en la tabla de X^2 el valor de 12,59:

Por consiguiente se acepta la hipótesis nula para todo valor de ji cuadrado que se encuentre hasta el valor 12,59 y se rechaza la hipótesis nula



cuando los valores calculados son mayores a 12,59 y se acepta la hipótesis alternativa.

Se acepta H_0 si: $X_c^2 \geq 12.59$

D. FRECUENCIA OBSERVADA

PREGUNTA	CATEGORÍAS			SUB TOTAL
	Si	no	Tal ves	
1.- ¿Cree usted que la motricidad gruesa ayuda a combinar movimientos?	30	12	7	49
2.- ¿El desarrollo de la motricidad mejora la esfera cognitiva y afectiva para el desarrollo de las capacidades físicas?	28	15	6	49
8.-¿Cree usted que el docente domina técnicas adecuadas para el desarrollo de las capacidades físicas?	10	32	7	49
10.- ¿El desarrollo de la motricidad mejora la esfera cognitiva y afectiva?	30	10	9	49
TOTAL	98	69	29	196

Cuadro N° 16 Frecuencia Observada

Elaborado por: Jhennyfer Marlene López Pazmiño

E. FRECUENCIA ESPERADA

PREGUNTA	CATEGORÍAS			SUB TOTAL
	Si	No	Tal ves	
1.- ¿Cree usted que la motricidad gruesa ayuda a combinar movimientos?	24,5	17,25	7,25	49
2.- ¿El desarrollo de la motricidad mejora la esfera cognitiva y afectiva para el desarrollo de las capacidades físicas?	24,5	17,25	7,25	49
8.-¿Cree usted que el docente domina técnicas adecuadas para el desarrollo de las capacidades físicas?	24,5	17,25	7,25	49
10.- ¿El desarrollo de la motricidad mejora la esfera cognitiva y afectiva?	24,5	17,25	7,25	49
TOTAL	98	69	29	196

Cuadro N° 17 Frecuencia Esperada

Elaborado por: Jhennyfer Marlene López Pazmiño

F. CÁLCULO DEL JI-CUADRADO

O	E	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² /E
30	24.5	5.5	30.25	1.23
12	17.25	-5.25	27.5625	1.60
7	7.25	-0.25	0.0625	0.01
28	24.5	3.5	12.25	0.50
15	17.25	-2.25	5.0625	0.29
6	7.25	-1.25	1.5625	0.22
10	24.5	-14.5	210.25	8.58
32	17.25	14.75	217.5625	12.61
7	7.25	-0.25	0.0625	0.01
30	24.5	5.5	30.25	1.23
10	17.25	-7.25	52.5625	3.05
9	7.25	1.75	3.0625	0.42
196	196			29.76

4.2.2. Regla de Decisión.

Para 6 grados de libertad a un nivel de 0,05 se obtiene en la tabla 12,59 y como el valor del ji-cuadrado calculado es **29.76** se encuentra fuera de la región de aceptación, entonces se rechaza la hipótesis nula por lo que se acepta la hipótesis alternativa que dice: **“La motricidad gruesa si incide en el desarrollo de las capacidades físicas de las niñas de la Unidad Educativa Experimental Pedro Fermín Cevallos del cantón Ambato provincia de Tungurahua.**

CAPITULO V

CNCLUSIONES Y RECOMENDCIONES

Luego de la investigación se concluye, según las encuestas realizadas y con los resultados obtenidos en la tabulación; podemos llegar a las siguientes:

5.1. Conclusiones:

- ❖ Se determina que los maestros tienen poco interés en el desarrollo de las niñas por lo que existen consecuencias en la fluidez de su capacidad motriz gruesa.
- ❖ Se determina que existe una inadecuada estimulación motriz por parte de los docentes y escasa planificación a las actividades a realizar.
- ❖ Se comprueba el poco interés de los padres de familia en el progreso motriz grueso de las niñas lo cual interfiere en la el desarrollo de sus capacidades físicas.

5.2. Recomendaciones:

Se recomienda motivar a las niñas para realizar actividad física y mediante este desarrollar sus capacidades motoras y puedan conocer todos los beneficios que brinda el poder desarrollar sus capacidades físicas.

- ❖ Se recomienda capacitar a los docentes para que estos puedan preparar de mejor manera a las niñas y de este modo aprovechar sus capacidades motrices gruesas las mismas que son de gran importancia para su adecuado crecimiento.

Elaborar una guía de actividades motrices básicas para mejorar el desarrollo de las capacidades físicas en las niñas de la Unidad Educativa Experimental Pedro Fermín Cevallos.

CAPITULO VI

PROPUESTA

TEMA

Guía de actividades motrices gruesas básicas para mejorar el desarrollo de las capacidades físicas en las niñas de la Unidad Educativa Experimental Pedro Fermín Cevallos.

6.1 DATOS INFORMATIVOS

Institución

Unidad Educativa Experimental Pedro Fermín Cevallos.

Beneficiarios

Niñas de la institución.

UBICACIÓN

Bolívar y Francisco flor.

Tiempo estimado para la ejecución

Inicio: 11 de Febrero del 2013

Finalización: 30 de Mayo del 2013

Equipo técnico responsable:

Jhennyfer López

6.2. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

Luego de la investigación realizada se ha llegado a la conclusión que la guía de actividades motrices gruesas básicas para la Unidad Educativa Experimental Pedro Fermín Cevallos propuesta a las autoridades para mejorar las capacidades físicas de las niñas, el mismo que se fundamenta en los datos obtenidos de la aplicación de la encuesta a las estudiantes demostraron la necesidad de este programa para un mejor desarrollo físico de las niñas para de este modo encontrar diferentes posibilidades de progreso institucional.

Es por este motivo que se ha recurrido a documentos que sirven de apoyo para el mejoramiento de las capacidades físicas en las niñas, las cuales han servido de referencia para fundamentar esta propuesta.

Además se debe recalcar que para lograr un progreso todas las niñas involucradas deben tener predisposición de realizar actividad física.

6.3. JUSTIFICACIÓN

Con la elaboración de la guía de actividades motrices gruesas básicas para la Unidad Educativa Experimental Pedro Fermín Cevallos se justifica por cuanto ha sido elaborado y planificado como un material que servirá para mejorar la calidad educativa partiendo de la planificación, ejecución y control en la unidad educativa.

El adecuado manejo de la guía de actividades motrices gruesas básicas para mejorar el desarrollo de las capacidades físicas en las niñas de la Unidad Educativa Experimental Pedro Fermín Cevallos y la potencialización del ser humano como ideología de la vida en dicha institución, será el fundamento clave para la aplicación y su base teórica servirá para la aplicación práctica de los objetivos y metas propuestas, las mismas que se implementan en la unidad educativa.

Es necesario incluir en las clases de cultura física esta guía ya que mediante este se permitirá no solo el desarrollo de las capacidades físicas sino también el desarrollo mental cognitivo de las niñas.

La elaboración de la guía de actividades motrices gruesas básicas servirá como un medio eficaz para la realización de los planes propuestos que en ella se contempla a fin de mejorar la calidad y oportunidad de la información.

Esta guía será una fuente importante de información escrita y será una herramienta de trabajo para el seguimiento y control de las actividades a desarrollarse en el interior de la unidad educativa.

6.4. OBJETIVOS

Objetivo General

Crear una guía de actividades motrices gruesas básicas para acrecentar el desarrollo de las capacidades físicas en las niñas de la Unidad Educativa Experimental Pedro Fermín Cevallos.

6.4.1. Objetivos Específicos

Realizar un compendio sobre las actividades motrices gruesas para de este modo poder adaptarlos a los requerimientos de las niñas de la unidad educativa.

Motivar a las niñas a realizar actividad física y dar a conocer sus beneficios e importancia.

Proponer actividades motrices gruesas básicas que ayude a mejorar las capacidades físicas en las niñas para un mejor desenvolvimiento deportivo.

Evaluar la propuesta para ver si los ejercicios de motricidad gruesa ayudan a mejorar las capacidades físicas.

6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

Este trabajo de investigación se considera factible ya que no solo beneficiara a las niñas de la institución sino a los maestros y autoridades de la institución en general, este proyecto puede ser ejecutado no solo en la Unidad Educativa Experimental Pedro Fermín Cevallos se lo puede realizar en las diferentes instituciones que están acordes con la guía y en los centros de estimulación temprana.

6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

Con la finalidad de sustentar adecuadamente la presente investigación se realizó un análisis de documentos bibliográficos y de internet que contienen información sobre los ámbitos de investigación, seleccionando aquellas propuestas teóricas más relevantes que fundamentan la elaboración de la propuesta y solución del problema.

Según ANA MERCEDES CABALLERO MARTINEZ “La motricidad gruesa ocupa un lugar importante en el desarrollo de las capacidades físicas tanto en lo emocional e Intelectual en las primeras etapas del niño, quien tiene que aprender a armonizar los movimientos de su cuerpo con sus habilidades y destrezas mentales; para así en un futuro poder ser eficaz y eficiente en cada uno de los retos impuesto por el mundo post-moderno; por consiguiente; es desde la educación preescolar donde se empieza a trabajar con metas muy claras en todos los procesos en los que se fundamenta el movimiento.

Según ESTEFANÍA DEL ROCÍO CAMISÁN PINTADO y MARÍA JULIANA MOROCHO MULLO “Desde el área de educación física se intenta educar las capacidades motrices de los alumnos. Ello supone desarrollar destrezas y habilidades instrumentales que perfeccionen y aumenten su capacidad de movimiento, profundizar en el conocimiento de la conducta motriz como organización significativa del comportamiento humano y asumir actitudes, valores y normas con referencia al cuerpo y a la conducta motriz.

La enseñanza en esta área implica tanto mejorar las posibilidades de acción de los alumnos, como propiciar la reflexión sobre la finalidad, sentido y efectos de la acción misma”

**GUIA DE ACTIVIDADES MOTRICES GRUESAS
BÁSICAS PARA MEJORAR EL DESARROLLO
DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LAS
NIÑAS DE LA UNIDAD EDUCATIVA
EXPERIMENTAL PEDRO FERMÍN CEVALLOS.**



GUIA DE ACTIVIDADES MOTRICES GRUESAS BÁSICAS PARA MEJORAR EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LAS NIÑAS DE LA UNIDAD EDUCATIVA EXPERIMENTAL PEDRO FERMÍN CEVALLOS.

La metodología que utilizaremos para llegar de una manera adecuada al desarrollo de los niños/as será una metodología que de un aprendizaje vivencial ya que los aprendizajes que el niño realiza en esta etapa contribuirán a su desarrollo en la medida en que constituyan aprendizajes significativos. Para ello, el niño debe poder establecer relaciones entre sus experiencias previas y los nuevos aprendizajes. El proceso que conduce a la realización de estos aprendizajes requiere que las actividades y tareas que se lleven a cabo tengan un sentido claro para él.

El profesor, deberá partir de la información que tiene sobre los conocimientos previos del niño, presentará actividades que atraigan su interés y que el niño pueda relacionar con sus experiencias anteriores.

Aunque no hay método único para trabajar en esta etapa, la perspectiva globalizadora se perfila como la más adecuada para que los aprendizajes que los niños y niñas realicen sean significativos. El principio de globalización supone que el aprendizaje es el producto del establecimiento de múltiples conexiones, de relaciones entre lo nuevo y lo ya aprendido. Es pues, un proceso global de acercamiento del individuo a la realidad que quiere conocer. Este proceso será fructífero si permite que las relaciones que se establezcan y los significados que se construyan sean amplios y diversificados.

INTRODUCCION

El desarrollo eficaz de la motricidad es esencial para el niño ya que contribuye a que esté en buenas condiciones tanto en el campo de la salud como en el área motora. Es por este motivo que es necesario que tanto maestros como familia y entorno que está relacionado con el niño/a se encuentre ligada a lo que es en realidad el desarrollo motriz a temprana edad.

Es prácticamente imposible desligar el desarrollo motriz del conocimiento y de los aspectos emocionales, la actividad motora es muy importante ya que gracias a esta el niño explora y reorganiza el medio que lo rodea.

A través de la acción el niño va descubrir el mundo, va poder tener conocimiento de las cosas, de sí mismo y por tanto podrá dar respuestas ajustadas o expresar sus necesidades.



OBJETIVOS GENERALES DE LA GUIA DE ACTIVIDADES MOTRICES GRUESAS BÁSICAS PARA MEJORAR EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LAS NIÑAS DE

LA UNIDAD EDUCATIVA EXPERIMENTAL PEDRO FERMÍN
CEVALLOS.

Aplicar un programa educativo motriz en los niños para conseguir un desarrollo adecuado de sus capacidades físicas.

Identificar las causas de porque los niños tienen bajo desarrollo motriz desde tempranas edades.

Indagar qué tipo de falencias tienen los niños al querer desarrollar sus capacidades físicas.

Fortalecer y mejorar las capacidades físicas de las niñas de la institución.

Incorporar normas y hábitos de vida que contribuyan al bienestar general de las niñas.

Motivar la práctica de actividad física sistemática y regular, como un elemento significativo en el cuidado de la proactivo de la cultura física.

DESARROLLO DE LA PROPUESTA (actividades motrices gruesas)

Para poder tener un conocimiento previo de lo que es el desarrollo del niño desde sus primeros años de vida hemos recopilado cierta información de varios autores que han estudiado el desarrollo motriz del niño es por este motivo que lo vamos a incorporar en nuestro programa motriz por medio de cuadros previamente ya estructurados.

El conocimiento del esquema corporal (partes del cuerpo) y el desarrollo de la motricidad gruesa (músculos grandes del cuerpo) es muy importante para el manejo de la lectura, escritura y las matemáticas.

Existen muchos especialistas que defienden las teorías de aprendizaje que relacionan el esquema corporal y la motricidad gruesa como punto de partida para un buen manejo de procesos sensorio-perceptivos en el aprendizaje, especialmente del cálculo.

La aplicación educativa del conocimiento del esquema corporal y la motricidad gruesa en el niño previo la lecto-escritura es muy sencilla: la maestra enseña que muchos signos gráficos (letras) tienen una cabecita, por ejemplo, la “i”; o que tienen una barriga hacia delante, como la “b”; un pie para abajo, la “p”; una mano que coge la otra letra; tienen la forma de ojo etc. Y por todo esto se deduce que para el niño y niña es necesario el conocimiento del esquema corporal.

Además, cabe señalar que el grado de globalización (percepción del todo) y su sincretismo (percepción de las letras) guardan relación con el esquema mental que tiene el niño o niña de su cuerpo. Es necesario que el niño tome conciencia de la existencia de todos sus miembros y sentidos con su utilidad y funcionamiento. Es decir, que al enseñar a

pronunciar sonidos le indicamos la posición de la lengua en la palabra, dientes o labios, por esta razón encontramos lógica la necesidad del conocimiento del esquema corporal.

Para conocer el estado de este conocimiento es necesario hacer una evaluación mediante un cuestionario de actividades. Se pide al niño que señale; su cabeza, cuello, tronco, extremidades superiores e inferiores, oídos, cejas, pestañas, ternillas, labios, mentón, mejillas, muñeca, dedos y uñas: todos deben cumplir.

- a) En su cuerpo
- b) En otra persona
- c) En su imagen frente al espejo
- d) En una silueta del cuerpo humano.

Si el niño o niña supera el límite de tolerancia en cada pregunta, es necesario que el docente desarrolle este conocimiento en el período de aprestamiento.

ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR LA MOTRICIDAD

GRUESA

ACTIVIDAD N°1

PALMAS PALMITAS.

Motricidad gruesa, brazos 5 – 6 años

Meta:

Incrementar la coordinación de los movimientos laterales.

Objetivo:

Tocar las palmas.

Materiales:

Ninguno.



Procedimiento:

Sienta al niño en tu regazo mirándote.

Da palmadas con tus manos lentamente, mientras cantas una melodía sencilla y di llevando el ritmo “palmas, palmitas que viene”... y el nombre del niño. Entonces le haces cosquillas suavemente para que se divierta.

Ahora le coges sus manos y repites la canción, mientras le ayudas a dar palmaditas con sus manos. Repite las cosquillas

Mientras se acostumbra al juego, se cambia gradualmente la ayuda desde las manos a las muñecas, luego a sujetar suavemente el antebrazo y finalmente a tocarle solamente las manos para indicarle que debería empezar a tocar las palmas.

ACTIVIDAD N°2

INCORPORARSE SIN AYUDA.

Motricidad gruesa, cuerpo, 5 – 6 años

Meta:

Lograr incorporarse sin ayuda

Objetivo:

Rodar hacia los lados e incorporarse con los brazos

Procedimiento:

Cada vez que vayas a jugar con el niño, o moverlo a cualquier parte de la casa, practica esta rutina de incorporarse con él, en lugar de levantarlo simplemente.

Cuando él se tumbe de espaldas, coloca su brazo derecho en su costado; entonces sujeta su brazo izquierdo por encima del codo y suavemente ladéalo hasta que su peso corporal esté en su codo y mano derechos.

Mientras continúa tirando ascendentemente, ayúdalo empujando su codo derecho para que quede empujándose hacia arriba con su mano derecha extendida en el suelo.

Cuando se acostumbre a esa rutina, gradualmente dale menos ayuda para sostenerse y espera a que él comience a empujarse por sí mismo sin tu ayuda.

Finalmente, solo tira de su mano izquierda para ayudarlo a mantener el equilibrio cuando complete el movimiento.

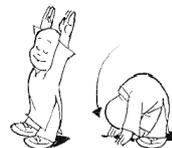
Si haces esto cada vez que tengas que levantarlo, él aprenderá esta rutina y comenzará a anticipar los movimientos.

ACTIVIDAD N°3

ESTIRARSE PARA COGER UN OBJETO.

Motricidad gruesa, brazos, 5 – 6 años

Meta:



Mejorar la capacidad de atender sus necesidades sin ayuda.

Objetivo:

Alcanzar y agarrar objetos por encima del nivel de sus ojos

Materiales:

Cuerda, chismes pequeños, animales o cualquier juguete.

Procedimiento:

Cuelga un juguete pequeño de colorines por encima de una puerta o de una lámpara.

Asegúrate de que el objeto esté a una altura donde el niño lo alcance fácilmente pero estirándose.

Dile “toca el juguete” y recompénsalo cada vez que llegue a tocar el objeto que tiene sobre su cabeza.

Cuando haya aprendido a estirarse sobre si, pon el juguete en el remete contrario de la puerta. Asegúrate de que puede ver el animal y dile “coge el juguete”.

Cuando alcance el objeto, alágalo y déjale jugar con él unos minutos. Repite el proceso varias veces, pero recuerda que después de cada actividad, (ninguna cosa de encima de las estanterías o mesas estará segura).



ACTIVIDAD N°4

JUGAR A LA PELOTA.

Motricidad gruesa, brazos 6- 7 años.

Interacción social, individual

Ejecución cognitiva, lenguaje receptivo

Meta:

Desarrollar destreza en los movimientos de los brazos y la interacción social adecuada.

Objetivo:

Jugar a coger la pelota con otra persona.

Materiales:

Una pelota de plástico suave o caucho de tamaño mediano.

Procedimiento:

Pon al niño frente a ti, mirándote a un paso de distancia. Sostén sus manos delante suya, con las palmas hacia arriba y dale la pelota.

Mantén tus manos en la misma posición y dile “dame la pelota... (Nombre del niño)”, o moldéale sus manos para que te dé la pelota.

Si él no responde, repite las palabras o los gestos, y llévate la pelota hacia ti. Alégalo inmediatamente incluso si has tenido que agarrar tú la pelota. Repite el procedimiento hasta que aprenda a darte la pelota. Muévete otro paso hacia atrás y tira la pelota hacia él suavemente por debajo de los brazos. No te preocupes si al principio él no agarra la pelota.

Simply, recupérala y vuelve a la posición del niño sujetando la pelota.

Dile “dame la pelota”, o hazle un gesto para que él te la tire hacia ti. Si se sintiera confuso por el aumento de la distancia entre ambos, represéntale mímicamente la acción de tirar la pelota. o

Continúa tirándole la pelota incluso si él solo se dispone a recibirla, hasta que aprenda a tirártela. Prémialo cuando te la dé correctamente.

Si él la recoge, sé súper generoso con tus elogios y hazle saber que ha logrado algo especial.



ACTIVIDAD N°5

SUBIENDO Y PASANDO POR ENCIMA DE OBSTÁCULOS SIMPLES.

Motricidad gruesa, cuerpo, 6 – 7 años.

Imitación motora

Meta:

Mejorar la coordinación y seguridad de las habilidades de motricidad gruesa.

Objetivo:

Subir y cruzar una serie de pequeños obstáculos.

Materiales:

Cajas de zapatos, taburetes, diccionarios grandes, cartones de leche...

Procedimiento:

Ordena una serie de cajas de leche y de zapatos por el suelo.

Muestra al niño cómo pasar por cada obstáculo, usando movimientos exagerados.

Entonces ayúdalo a cruzar los mismos objetos pero elevándolo ligeramente.

Repite la palabra “salta” cada vez que él sube sobre una de las cajas o cartones.

Repite el procedimiento muchas veces hasta que aprenda a saltarlos sin tu ayuda.

Cuando ya pueda pasar por encima de las cajas, ayúdalo a subir a un taburete pequeño o a un diccionario voluminoso.

Demuéstrale cómo subirse primero con un pie y luego el otro.

Luego ponte en el taburete o diccionario y di “sube”, y ayúdale a imitar tu acción.

Repite la actividad varias veces hasta que pueda permanecer de pie sobre un taburete sin tu ayuda.

No esperes que responda correctamente sólo con escuchar la orden de

“sube” o “salta”. Señala siempre encima del objeto cuando quieras que se suba sobre algo.



ACTIVIDAD N°6

RECORRIDO DE OBSTÁCULOS SIMPLES.

Motricidad gruesa, cuerpo, 6- 7años

Percepción visual

Meta:



Mejorar la coordinación y el equilibrio, y desarrollar la habilidad de seguir un itinerario visual.

Objetivo:

Seguir una ruta mezclando alternando movimientos de por debajo, por arriba, y alrededor de un serie de obstáculos simples.

Materiales:

Muebles y cuerda

Procedimiento:

Coloca un trozo de cuerda o lazo, (de colores si es posible), alrededor de la habitación de manera que vaya rodeando sillas, por debajo de la mesa, sobre los taburetes, etc.

Llama la atención del niño y pon una recompensa al final de la cuerda.

Comienza por el otro extremo, llevándolo a través del recorrido.

Continúa señalándole la cuerda y al final, dale su premio.

Después de recorrer con él varias veces el itinerario, intenta que lo complete el solo.

Permanece junto a él y si se sintiese confuso, redirige su atención hacia el cordel. Recuerda ponerle obstáculos extremadamente simples al principio

ACTIVIDAD N°7

RECOGIENDO JUGUETES DEL SUELO

Motricidad gruesa, cuerpo, 6 – 7 años

Imitación motora

Desarrollando motricidad fina, 0-1 años

Meta:

Mejorar el equilibrio.

Objetivo:

Recoger objetos del suelo sin perder el equilibrio

Materiales:

Animales de juguete, cuadernos, pelotas, cajas pequeñas

Procedimiento:

Coloca un juguete en el centro del suelo, lejos de muebles y peligros potenciales.

Lleva al niño al juguete y muéstrale cómo doblarse para recogerlo.

Entonces ponlo de nuevo en el suelo e indícale debería agacharse para recogerlo. Sujétalo continuamente si fuese necesario y guíalo a inclinarse sobre la cintura para recoger el juguete

Recompénsalo permitiéndole jugar con el animal unos minutos.

Repite el procedimiento varias veces hasta que pueda agacharse sin ayuda y sin perder el equilibrio.

Cuando el niño esté seguro de su equilibrio mientras recoge el juguete, esparce un buen número de pequeños objetos alrededor de la habitación.

Empieza por 2-3 bloques y pelotas y colócalos a simple vista mientras él te esté mirando.

Coge una caja pequeña y camina con el niño hacia cada objeto del suelo.

Haz que recoja cada bloque y pelota y los ponga dentro de la caja.

Refuézale lo bien que lo ha hecho cuando todas las cosas estén en la caja.



ACTIVIDAD N°8

BLOQUES GRANDES.

Motricidad gruesa, cuerpo, 6 – 7 años

Meta:

Mejorar la habilidad de caminar mientras carga con objetos

Objetivo:

Recoger, cargar y apilar cuatro bloques grandes

Materiales:

Cuatro cajas de zapatos y papel de colores

Procedimiento:



Transforma las cajas de zapatos en grandes bloques de construcciones pero rellenándolos con periódicos arrugados y precintando las tapas.

Luego envuelve cada caja con papel de colores.

Esparce los bloques alrededor del suelo, asegurándote de que están todos a simple vista.

Dirige la atención del niño a uno de ellos u dile “coge el bloque”.

Haz que lo recoja y te lo entregue. Ayúdalo solo cuando lo necesite.

Repite el procedimiento hasta que los haya recogido todos.

Muéstrale como apilar los bloques pero apilando los dos primeros tú mismo. Luego señálale el tercero y dile “ponlo aquí “apuntando arriba de la construcción. Ayúdalo si él lo necesita.

Cuando todos los bloques estén apilados en una torre, permítele darle una patada para derribarlos y comenzar otra vez.

ACTIVIDAD N°9

SUBIENDO ESCALONES.

Motricidad gruesa, cuerpo 6 - 7 años. Meta:

Mejorar el equilibrio, coordinación y habilidad de moverse independientemente.

Objetivo:

Subir escalones con los dos pies en cada peldaño.

Materiales:

Peldaño, lápices y cuerdas

Procedimiento:



Cuando el niño pueda subir en taburetes con firmeza, comienza a trabajar con los peldaños.

Colócate junto a él, y sujeta sus manos firmemente.

Dile: “sube “o “arriba”, y pon tu pie derecho en el primer escalón.

Señala su pie derecho y luego señala el primer escalón. Mueve su pie si es necesario.

Entonces dile: “sube”, otra vez, sube tu pie izquierdo al primer peldaño.

Repite “sube” dándole un pequeño empujón ascendente hasta que eleve su pie izquierdo. Alábalo y repite el procedimiento.

Cuando pueda subir tres escalones sujetándote la mano y sin que tengas que moverle sus pies, repite la actividad pero permitiéndole que sujete sólo uno de tus dedos.

Cuando mejore su habilidad subiendo y aumente su confianza, dale para que sujete el extremo de un lápiz mientras tú sostienes el otro.

ACTIVIDAD N°10

RODANDO UNA PELOTA.

Motricidad gruesa, 6- 7 años

Combinar el control óculo -manual.

Percepción visual 1 - 2 años

Meta:

Seguir un objeto visualmente, controlarlo manualmente y dirigirlo de nuevo hacia un objeto.

Objetivo:

Coger una pelota rodando y luego hacerla volver sin ayuda.

Materiales:

Pelota

Procedimiento:

Siéntate en el suelo con el niño situado a unos noventa centímetros de distancia.

Dile “mira... (Y su nombre)”, y suavemente rueda la pelota hacia él. Si él pierde el control de la pelota, moldéale la mano para que la ruede de nuevo hacia ti.

Al principio, probablemente necesitarás una tercera persona sentada detrás de él, para guiar sus manos.

Cuando el niño empiece a captar la idea de que debe coger la pelota cuando ruede hasta él, comienza a rodarla desde diferentes direcciones y apunta hacia su lado izquierdo y derecho, de manera que tenga que seguir la pelota visualmente y luego recogerla desde cualquiera de los dos lados.



ACTIVIDAD N°11

RODANDO UNA PELOTA.

Motricidad gruesa, brazos, 6 – 7 años

Percepción visual

Meta:



Fomentar el desarrollo de la musculatura de los brazos y aprender a rodar una pelota.

Objetivo:

Rodar una pelota contra una pared y recogerla correctamente sin ayuda.

Materiales:

Una pelota grande.

Procedimiento:

Siéntate en el suelo a unos sesenta centímetros de la pared. Pon al niño delante de ti mirando también hacia la pared.

Puede ser necesario que al principio tengas que usar tus piernas para impedir que se vaya gateando. Pasa la pelota a través de su campo de visión, y ruédala suavemente hacia la pared. Cógela cuando rebote.

Ahora pónsela al niño en sus manos y ayúdalo a rodarla hacia la pared de nuevo.

Ayúdalo también a recogerla cuando retroceda.

Reduce gradualmente tu ayuda, hasta que pueda rodarla sin ayuda, mirar hacia dónde se dirige y recogerla.

ACTIVIDAD N°12

CAMINANDO SIN AYUDA

Motricidad gruesa, cuerpo, 6 – 7 años

Meta:

Mejorar el equilibrio y desarrollar con seguridad las habilidades de motricidad gruesa.

Objetivo:

Caminar unos seis metros sin ayuda.

Materiales:

Un palo de un metro de largo y cuerda.

Procedimiento:

Diseña un itinerario en un área libre de cualquier obstáculo. Coloca dos trozos de cuerda o cinta adhesiva indicando el punto de salida y llegada.

Comienza con ambas líneas a un metro y medio de separación; gradualmente ve alargando el recorrido, cuando la destreza del niño aumente.

Coloca un estímulo, quizás su juguete favorito o una galleta, al final para que sepa exactamente hasta dónde debe llegar.

Colócalo en la salida y ayúdalo a llegar hasta el final, sujetándole ambas manos.

Si no tratase de mover sus pies, elévalos justo como si fuese a subir unos escalones.

Permítele parar y descansar si lo necesita, pero manteniéndolo de pie para fortalecer sus piernas.

Cuando consiga recorrerlo con mayor seguridad, permítele que se sujete en una sola de tus manos.

Cuando pueda caminar unos tres metros así, haz que se sujete al extremo de un palo, mientras tú pones tus manos sobre las suyas; continúa caminando de ese modo mientras gradualmente vas alejando tus manos una distancia considerable.

Cuando pueda recorrer seis metros sujetando el extremo del palo mientras tú agarras el otro, cambia el palo por una cuerda de medio metro, y repite el procedimiento.

Cuando haya todo el itinerario sujeto al pico de cuerda, anímalo a intentarlo sin ningún tipo de ayuda a la que aferrarse. Al principio necesitará que estés pegado a él, pero ve intentando separarte mientras camina.



ACTIVIDAD N°13

CAMINAR DE LADO Y HACIA ATRÁS.

Motricidad gruesa, cuerpo, 6 – 7 años

Percepción visual

Meta:



Mejorar el equilibrio y aprender varias formas de caminar.

Objetivo:

Caminar de lado y hacia atrás mientras conserva el equilibrio

Materiales:

Juguetes de arrastre o cualquier juguete atado con cuerda

Procedimiento:

Pon la cuerda en la mano del niño y ciérrale su mano con la tuya.

Comienza a caminar de manera que el juguete, irá arrastrando detrás vuestro. Dirige su atención hacia el juguete, para que tenga que girar su cabeza para verlo, mientras que seguís caminando.

Cuando se sienta bien caminando de lado, gíralo cara al juguete y permanece detrás de él. Entonces los dos a la vez, camináis hacia atrás sin perder de vista el objeto. Si no muestra mucho interés por él, prueba con otro juguete o haz algún ruido que le vaya bien (por ejemplo: chuuu-chuuu, mientras tiras de un tren), para incrementar su atención.

Cuando el niño pueda avanzar fácilmente mientras mira al juguete, haz que lo lleve alrededor de muebles, para que se acostumbre a poner atención tanto a lo que tiene delante, como a lo que tiene a su espalda.

ACTIVIDAD N°14

CALISTENIA (EJERCICIOS DE GIMNASIA): TOCAR LOS DEDOS DE LOS PIES DE LOS PIES.

Motricidad corporal gruesa, 6 – 7 años

Imitación motora

Meta:

Mejorar la flexibilidad y en general la condición física.

Objetivo:

Tocarse los dedos de los pies diez veces.

Procedimiento:

Permanece de pie junto al niño, con los brazos rectos delante tuya y las palmas hacia abajo mirando al suelo.

Ayúdale a colocarse en la misma postura. Indícale que te imite y lentamente curva la cintura hasta que tus brazos apunten hacia abajo.

Entonces tócate las rodillas con las manos. Si el niño tiene dificultad para imitarte, debería ser ayudado por una tercera persona que permaneciera detrás de él, moldeándole la postura correcta mientras tú le sirves de modelo.

Progresivamente irás estirando hacia abajo hasta que podáis tocaros los dedos de los pies, sin doblar demasiado las rodillas.



ACTIVIDAD N°15

ABRIR ARMARIOS Y CAJONES.

Motricidad corporal gruesa, 7 – 8 - 9 años

Imitación motora

Meta:

Mejorar la habilidad de atender sus propias necesidades y desarrollar fuerza en brazos y piernas.

Objetivo:

Abrir cajones y roperos sin ayuda.

Materiales:

Juguetes pequeños, roperos y cajones.



Procedimiento:

Asegúrate de que el niño te esté mirando y esconde su juguete favorito o unas chucherías dentro de un armario.

Lentamente abre la puerta del ropero y muéstrasela.

Cierra la puerta de nuevo.

Coge la mano del niño ponla en el pomo de la puerta, y ayúdalo a abrirla.

Muéstrale el juguete y permítele jugar con él unos minutos.

Repite el procedimiento varias veces, reduciendo progresivamente la ayuda, hasta que pueda abrir solo la puerta.

Repite el mismo procedimiento para enseñarle a abrir los cajones.

Asegúrate de que el ropero, los cajones o cualquier cosa con la que estéis practicando, abra suave y fácilmente para que no llegue a frustrarse.

Después de trabajar en esta actividad, recuerda que debes guardar todos los objetos y sustancias peligrosas en cajones y muebles fuera de su alcance.

ACTIVIDAD N°16

MANTENERSE EN UN SOLO PIÉ.

Motricidad corporal gruesa, 7 – 8 – 9 años

Imitación motora

Meta:

Mejorar el equilibrio.

Objetivo:

Mantenerse derecho en un solo pie unos cinco segundos sin ayuda y sin perder el equilibrio.

Materiales:

Dos sillas y un palo de un metro de largo

Procedimiento:

Coloca dos sillas juntas en un área libre de otros objetos. Permanece mirando al niño mientras os apoyáis en las sillas.

Asegúrate de que te está mirando y lentamente eleva uno de tus pies del suelo.

Indícale que haga lo mismo.

Si no te imita, levántale uno de los pies del suelo, pero estando totalmente seguro de que se está apoyando en la silla.

Si es posible, haz que otra persona le ayude a hacerlo mientras tú sigues en la posición a imitar.

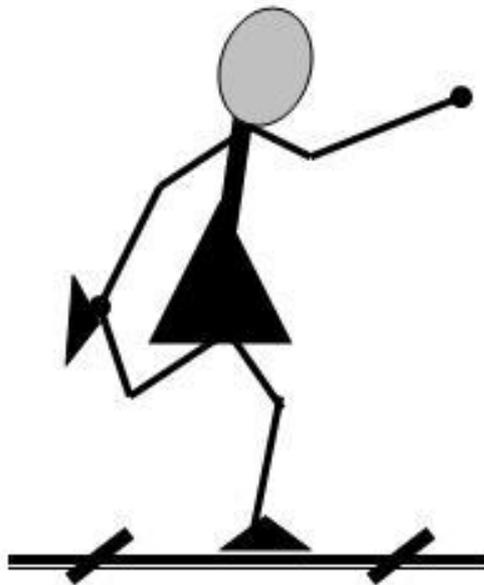
Repite el procedimiento varias veces hasta que el niño pueda permanecer en un pie unos cinco segundos mientras se sujeta a la silla.

Retírale la silla y hazle permanecer sobre un pie sujeto por tus manos.

Cuando se sienta bien así, haz que se agarre al extremo de un palo, mientras tú lo sujetas con las manos próximas a las suyas.

Gradualmente ve retirando las manos un poco mientras mantienes el palo estable.

Cuando consiga mantenerse cinco segundos sujetando sólo el extremo del palo mientras tú agarras el otro, quítaselo y hazlo permanecer en un solo pie sin ningún otro apoyo.



ACTIVIDAD N°17

DAR PATADAS A UN BALÓN.

Motricidad gruesa, piernas, 7 – 8 – 9 años

Interacción social, individual

Meta:

Mejorar la coordinación óculo-pie y aprender a chutar un balón grande.

Objetivo:

Chutar una pelota grande hacia otra persona.

Materiales:

Dos sillas y una pelota grande.



Procedimiento:

Alinea dos sillas cerca de una pared y utiliza cajas o cualquier otro elemento disponible para cerrar por la otra parte, creando un área independiente en la cual podáis chutar una pelota de atrás para delante y recogerla al rebotar sin moveros del sitio.

Haz que el niño se siente en una silla y tú en la otra.

Suavemente rueda la pelota hacia él con tu pie.

Repite la acción si es necesario y entonces anímalo para que patee el balón hacia ti.

Si tuviese problemas para entender lo que debe hacer, comienza poniendo la pelota en sus pies y moldéale la pierna para que le dé una patada a la pelota.

Prémialo inmediatamente y estímulo a que lo haga de nuevo. Intente que consiga tirarte el balón suavemente y que luego lo controle cuando tú le devuelvas el balón a él.

ACTIVIDAD N°18

MANTENERSE DE PUNTILLAS

Motricidad gruesa, piernas, 7 – 8 – 9 años Meta:

Mejorar la fuerza de las piernas y el equilibrio.

Objetivo:



Guardar el equilibrio de puntillas durante diez períodos de tres segundos cada uno.

Procedimiento:

Permanecer de pie mirándose y dile “mira...y su nombre”.

Lentamente, elévate sobre tus dedos de los pies manteniendo la posición unos segundos y después lentamente, vuelve a ponerlos en el suelo.

Repite el movimiento, pero esta vez señálale tus pies cuando digas “mira”. Coge al niño por los brazos, y cuando tú te estés poniendo de puntillas, elévaselos suavemente hasta que él también se sostenga sobre los dedos de los pies.

Repite varias veces hasta que comience a hacerlo por sí mismo.

Entonces gradualmente reduce tu ayuda, hasta que consiga realizar la actividad sin ningún apoyo en ti.

Lleva la cuenta de cuántas veces se pone de puntillas hasta que pueda hacerlo diez veces sin descansar.



ACTIVIDAD N°19

CALISTENIA (EJERCICIOS DE GIMNASIA): SALTAR

Motricidad gruesa, piernas, 7 – 8 – 9 años

Imitación motora

Meta:

Mejorar la fuerza de las piernas, la coordinación y la condición física.

Objetivo:

Saltar y tocar un objeto suspendido unas diez veces

Materiales:

Cuerda y esponja.

Procedimiento:

Ponte cara al niño y muéstrale como saltar recto hacia el aire.

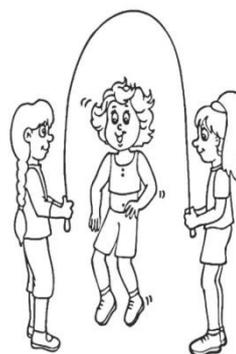
Indícale como imitarte mientras continúas saltando varias veces.

Si no intenta saltar, cógelo por debajo de los brazos y elévalo suavemente cuando saltes.

Cuando sientas que comienza a impulsarse un poco mientras tú lo subes, reduce gradualmente la ayuda hasta que consiga saltar por sí solo. Cuelga una esponja, o algún objeto de colores vivos, de una altura donde él puede tocarlo fácilmente cuando salte.

Muéstrale como saltas y tocas la esponja, e intenta que te imite.

Alábalo cada vez que toque el objeto suspendido. Cuenta las veces que toca la esponja antes de cansarse o aburrirse. Cuando lo toque diez veces seguidas, aumenta progresivamente la altura, pero estando seguros de que permanece todavía dentro de su alcance.



ACTIVIDAD N°20

BOLOS

Motricidad manual gruesa, 7- 8 – 9 años

Interacción social, individual

Meta:

Incrementar la fuerza de sus brazos y mejorar la precisión de los movimientos hacia un objeto.

Objetivo:

Rodar correctamente una pelota grande, desde una distancia aproximada de tres - seis metros.

Materiales:



Pelota grande y cartones de leche vacíos.

Procedimiento:

Coloca seis cartones de leche en una composición “3-2-1” y traza una línea, a unos tres metros de ellos.

Muéstrale al niño cómo rodar la pelota para derribar los cartones, pero permaneciendo detrás de la línea.

Recompón los cartones y ayúdalo a que ruede la bola

Alégalo cuando derribe alguno. Ve apuntando cuántos bolos derriba en cada tirada.

Cuando el juego se vuelva más fácil para él, incrementa progresivamente la distancia entre la línea de tirada y los bolos.

También cuando llegue a acostumbrarse al juego, se puede incorporar la idea de esperar turnos.

Haz trazos simples en un trozo de papel, para que el niño pueda ver cuántos bolos derriba y cuántos tiros tú.

Haz que disfrute del juego sin permitir que se convierta en una competición.

ACTIVIDAD N°20

LANZAMIENTO DE GLOBOS

Motricidad manual gruesa, 7 – 8 – 9 años

Control de la interacción óculo-manual

Meta:

Desarrollar el movimiento de lanzar algo por debajo del brazo y aprender a dirigir el tiro hacia un objeto.

Objetivo:

Lanzar un globo dentro de una caja a un metro de distancia, cinco veces consecutivas.

Materiales:

Dos globos, caja de cartón y algunas legumbres para re llenar el globo.

Procedimiento:

Permanece de pie con el niño en un área despejada y muéstrale cómo tiras el globo.

Asegúrate de que te está mirando mientras lo haces.

Coge el globo con una mano, lentamente baja el brazo por detrás de ti, llevándolo hacia la espalda y luego muévelo suavemente formando un arco, hacia delante.

Recuerda hacer los movimientos suaves y lentos.

Dale al niño otro globo y moldéale su mano ayudándole a lanzarlo. Repite la actividad varias veces, al principio llevando tú el control sobre su muñeca, luego por su antebrazo, por el codo y finalmente dejándole libre el brazo.

Cuando pueda lanzarlo sin ayuda, comienza a desarrollar el trabajo de lanzamiento hacia un objeto específico.

Coloca una caja en el suelo delante del niño, hazle que se quede de pie delante de ella, y que deje caer el globo en su interior.

Dile “caja”, cada vez que lo tire, señalándosela o tocándola, para que recuerde el objetivo.

Cuando pueda dejar caer el globo correctamente en la caja que tiene justo delante, muévela gradualmente más lejos hasta que quede a un metro de él.

Lleva la cuenta de cuántas veces consecutivas lanza el globo dentro de la caja correctamente y desde qué distancia. Esto te servirá para decidir cuándo incrementar la separación entre el niño y el objetivo



ACTIVIDAD N°21

SUBIR ESCALERAS ALTERNANDO LOS PIES

Motricidad corporal gruesa, 9 – 10 años

Meta:

Mejorar el equilibrio y habilidad de moverse autónomamente.

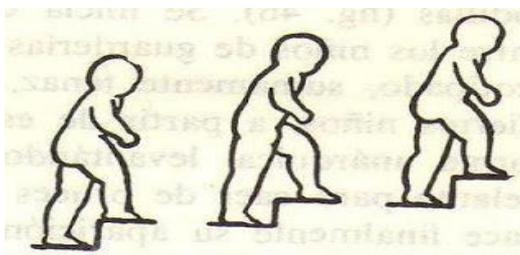
Objetivo:

Subir escalones poniendo un solo pie en cada peldaño.

Materiales:

Escaleras.

Procedimiento:



Cuando el niño suba con seguridad los escalones, con los dos pies en cada peldaño (ver actividad 59), comienza a enseñarle a poner un solo pie en cada uno.

Si es posible, haz que una tercera persona vaya detrás de él, estabilizándolo y dándole confianza, mientras le muestras dónde poner sus pies.

Haz que se ponga de pie delante de las escaleras y se sujete a la barandilla. Señálale su pie derecho y apunta arriba del primer escalón.

Si no lo entiende, moldéale el pie mientras sigue con el izquierdo en el suelo. Alábalo inmediatamente, incluso si se lo has tenido que mover tú.

Ahora señálale su pie izquierdo y la parte de arriba del segundo escalón. Si el niño trata de poner su pie izquierdo junto al derecho, señálale de nuevo el segundo escalón y muévele su pie.

ACTIVIDAD N°22

CARRERA DE OBSTÁCULOS

Motricidad corporal gruesa, 9 – 10 años

Percepción visual

Meta: Mejorar el equilibrio y control corporal.

Objetivo:

Completar un recorrido de cinco obstáculos de dificultad moderada.

Materiales:

Sillas, escobas, cajas, muebles y cuerda.

Procedimiento:

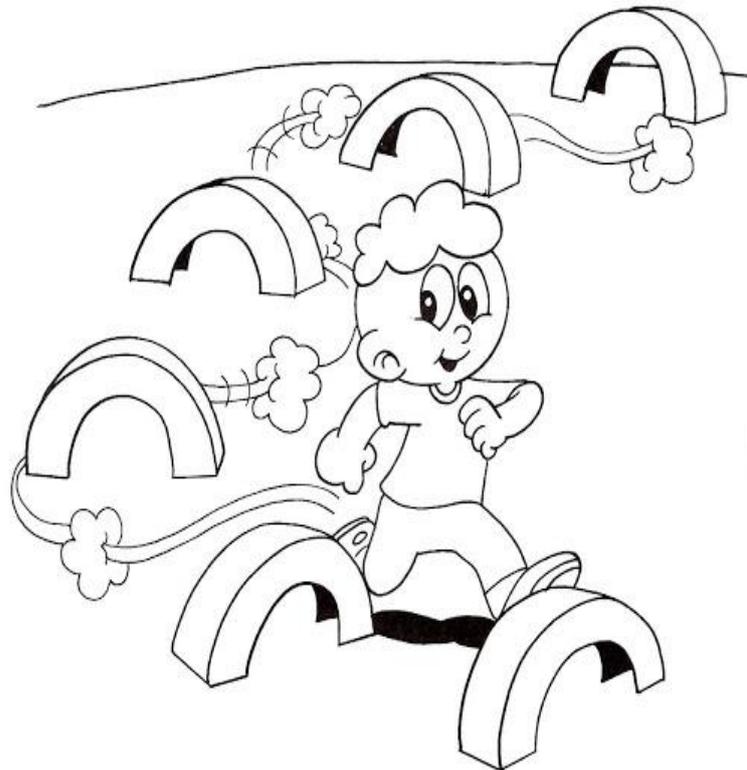
Cuando un niño pueda completar una carrera de obstáculos simples sin ayuda, (ver actividad 56), empezar a construir un recorrido de mayor dificultad con cinco obstáculos, enfocados principalmente en el control y equilibrio del cuerpo.

Usa el mismo procedimiento que en el recorrido normal, extiende un trozo de cuerda a modo de sendero que el niño pueda seguir. Camina por él varias veces a su lado, hasta que sepa qué hacer ante cada obstáculo.

Permanece cerca suya las primeras veces recordándole seguir por la cuerda.

Un ejemplo de dificultad media sería:

- a. Andar a gatas por debajo de una escoba sostenida entre dos sillas.
- b. Saltar sobre una escoba suspendida entre los travesaños de dos sillas.
- c. Reptar a lo largo de una caja de cartón grande y robusta, con las solapas de los extremos cortadas.
- d. Caminar entre dos muebles colocados casi juntos, de manera que el niño tenga que ponerse de costado para caber entre ellos.
- e. Pasar de pie desde un taburete a otro directamente.



ACTIVIDAD N°22

CALISTENIA (EJERCICIOS DE GIMNASIA): SALTOS DE

RANA:

Motricidad gruesa, piernas, 9 – 10 años.

Imitación motora

Meta:



Desarrollar coordinación, fuerza en las piernas y mejorar la condición física en su conjunto.

Objetivo:

Hacer diez saltos de rana sin parar ni caerse.

Procedimiento:

Localiza un área segura sobre una alfombra o sobre el césped.

Muéstrale al niño cómo te pones en cuclillas y saltas unas veces.

Asegúrate de que te mira mientras lo haces.

Ayúdale a adoptar la postura y déjale que se quede agazapado unos minutos para que se acostumbre.

Entonces salta algunas veces delante de él e indícale que te imite.

Si fuera posible, haz que una tercera persona permanezca detrás del niño sujetándolo cuando salte.

Al principio probablemente, podrá saltar sólo una vez o dos.

Apláudele hasta el más mínimo esfuerzo que haga y ve anotando cuántas veces puede saltar antes de parar a descansar o perder el equilibrio.

ACTIVIDAD N°23

DAR SALTOS

Motricidad corporal gruesa, 9 – 10 años.

Imitación motora

Meta:

Incrementar el equilibrio y la coordinación.

Objetivo:

Ir saltando con uno o ambos pies, una distancia de cinco metros.

Procedimiento:

Capta la atención del niño y muéstrale cómo saltas sobre los dos pies.

Luego ponte junto a él y trata que salte contigo.

Si no intenta imitarte, permanece a su lado y elévalo ligeramente del suelo a la vez que tú saltas.

Repite la actividad hasta que pueda saltar sin ayuda.

Cuando salte solo, traza dos líneas separadas una de otros cinco metros, o utiliza trozos de cuerda o lazo para indicarle la salida y la llegada.

Ponte con él en la línea de salida y empezar a saltar hasta la meta.

Entonces haz que salte los cinco metros él solo.

Cuando pueda recorrer saltando fácilmente esa distancia sobre sus dos pies, repite el proceso con otras variantes de saltos:

- a. Saltando sobre los dos pies con los brazos rectos en cruz hacia los lados, saltando con uno solo de sus pies
- b. Saltando sobre los dos pies con los brazos rectos hacia arriba



ACTIVIDAD N°24

EJERCICIOS DE EQUILIBRIO

Motricidad corporal gruesa, 9 – 10 años

Imitación motora

Meta:

Incrementar el equilibrio, agilidad y en su conjunto, mejorar la condición física.

Objetivo:

Mantener el equilibrio mientras realiza una serie de movimientos simultáneos con los brazos y las piernas.

Procedimiento:

Ponte de rodillas con las manos en el suelo y pon al niño junto a ti, en la misma posición.

Es importante que ambos estéis mirando hacia la misma dirección, a fin de evitar confusiones entre la izquierda y la derecha.

Haz los siguientes movimientos y haz que el niño también los realice, (si es posible, que alguien le ayude para que pueda imitarte, mientras tú conservas la postura que le sirve de modelo):

- a. Levanta cada brazo en el aire.
- b. Levanta cada pierna en el aire.
- c. Levanta tu pierna derecha y tu brazo derecho, y luego repítelo con tu brazo izquierdo y tu pierna izquierda.
- d. Levanta tu pierna izquierda y tu brazo derecho en el aire.

Repítelo con tu pierna derecha y tu brazo izquierdo

ACTIVIDAD N°25

AVANZAR RODANDO

Motricidad corporal gruesa, 9 – 10 años Meta:

Incrementar en su conjunto las habilidades físicas

Objetivo:

Rodar sobre los costados una distancia de tres metros y luego volver rodando hacia atrás.

Procedimiento:

Encontrar un área despejada con superficie suave, como una alfombra o el césped.

Asegúrate de que el niño te mire y tírate en el suelo, con los brazos pegados al cuerpo y las manos lisas contra tus caderas.

Muéstrale cómo puedes rodar hacia delante y hacia atrás en esta postura.

Ayúdale a ponerse en la misma posición y luego hazlo rodar lentamente en una dirección.

No lo dejes que empiece a rodar alocadamente.

Cuando llegue a rodar por sí mismo, dile cómo parar y empezar de nuevo a rodar en dirección contraria.

Marca una línea de inicio y otra de llegada que estén separadas unos tres metros. Haz que ruede desde la salida a la meta y luego vuelva de nuevo rodando hasta el punto de salida.



ACTIVIDAD N°26

CAMINAR SOBRE UNA LÍNEA

Motricidad corporal gruesa, 9 – 10 años

Imitación motora

Meta:

Incrementar el equilibrio y aprender diferentes maneras de caminar

Objetivo:

Recorrer una cinta adhesiva de cinco centímetros de ancho, usando diferentes estilos de caminar, sin perder el equilibrio.

Materiales:

Cinta adhesiva de cinco centímetros de ancho y tres metros de largo.

Procedimiento:

Coloca la cinta en el suelo formando una línea recta.

Asegúrate de que el niño te mira y demuéstrole cómo caminas a lo largo de ella de un modo natural. Cuando la recorras por segunda vez, haz que te siga. Anímalo para que permanezca sobre la cinta.

Finalmente haz que la recorra el solo. Prémialo cada vez que complete su recorrido sobre ella. Repite la actividad hasta que guarde el equilibrio mientras que se concentra en no dejar de pisarla. Después de que domine este itinerario simple sin salirse de la cinta, demuéstrole un segundo método y haz que te imite. Otras formas de recorrerlo pueden ser:

- a. Caminar hacia atrás con un pie detrás de otro sin cruzarlos.
- b. Caminar de lado, moviendo un pie y luego otro sin cruzarlos.
- c. Caminar hacia delante poniendo el pie derecho en el lado izquierdo de la cinta, y el pie izquierdo en el lado derecho.
- d. Saltar de lado a lado de la cinta manteniendo los pies juntos.
- e. Caminar de lado cruzando un pie sobre otro.



ACTIVIDAD N°27

LANZAMIENTO DE PELOTA A TRAVÉS DE UN NEUMÁTICO

Motricidad gruesa, brazos, 9 – 10 años

Integración del control óculo-manual

Meta:

Dirigir un tiro hacia un objeto.

Objetivo:

Lanzar una pelota mediana hacia un neumático estático.

Materiales:

Un neumático viejo, cuerda gruesa y una pelota mediana.

Procedimiento:

Cuelga el neumático de la rama de un árbol, dejando que quede a un metro del suelo.

Pon al niño directamente delante del neumático y ayúdalo a dejar caer una pelota a través del agujero. Prémialo inmediatamente.

Gradualmente reduce la ayuda cuando comience a entender lo que esperamos de él.

Cuando deje caer con facilidad la pelota, haz que se aleje un poco para que pueda tirar la pelota hacia el agujero, desde detrás de una línea que tracemos, a un metro del neumático.

Apunta cuántas veces tira con éxito y desde que distancia. Asegúrate de que puede lanzarla al menos siete veces de cada diez antes de mover la línea hacia atrás y recuerda que siempre debes cerciorarte de que el neumático no se mueve.



ACTIVIDAD N°28

REBOTAR UNA PELOTA

Motricidad gruesa, brazos, 10 - 11 años

Integración del control óculo-manual



Meta:

Incrementar el control de los brazos y las manos, y desarrollar la coordinación óculo-manual.

Objetivo:

Botar una pelota grande cinco veces sin perder el control.

Materiales:

Una pelota grande (o cualquier pelota que vote bien, pero que no sea muy pesada).

Procedimiento:

Asegúrate de que el niño te está mirando y bota una pelota varias veces. Luego coge su mano y haz que bote la pelota.

Recompénsalo inmediatamente por ello.

Gradualmente ve soltándole la mano cuando comience a intentar a botarla él solo. Al principio, será probable que no consiga hacerlo más de una o dos veces seguidas. Continúa alabándolo y animándolo cuando la bote las veces que él pueda.

Lleva un control de cuántos botes puede dar seguidos a la pelota antes de perder su control.

Repite la actividad hasta que pueda botarla cinco veces sin ayuda

ACTIVIDAD N°29

GIROS HACIA DELANTE: VOLTERETAS.

Motricidad corporal gruesa, 10 - 11 años

Imitación motora

Meta:

Mejorar la coordinación, equilibrio y conocimiento de su cuerpo.

Objetivo: Dar cinco giros hacia delante.

Procedimiento:

Despejar un área grande en una alfombra o en el césped.

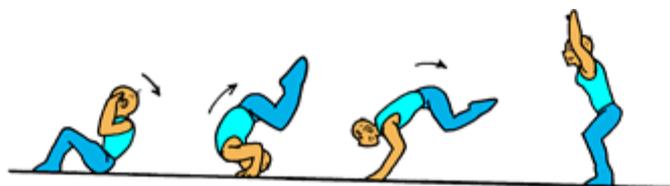
Asegúrate de que el niño te mira y demuéstrale cómo te giras hacia delante.

Dile “vuelta”, mientras te ruedas, y transmítele que la actividad es divertida y excitante.

Si es posible, haz que una tercera persona lo ayude moldeándole los movimientos, mientras tú le sirves de modelo.

Ponte en cuclillas con ambas manos en el suelo, separadas por la anchura de tus hombros. Ayúdalo a conseguir la misma posición y entonces, muévele hacia abajo su cabeza, de manera que su barbilla, descansa sobre su pecho. Inclínalo lentamente hacia delante, hasta que su codo quede tocando el suelo.

Después empuja sus piernas para ayudarlo a completar la voltereta hacia delante. Recompénsalo inmediatamente. Repite el procedimiento reduciendo gradualmente tu ayuda hasta que pueda completar una voltereta él solo.



ACTIVIDAD N° 30

PASOS DE ELEFANTE

Motricidad corporal gruesa, 10 - 11 años

Imitación motora

Meta:

Incrementar el equilibrio y la movilidad.



Objetivo:

Caminar como un elefante, diez pasos, con el cuerpo curvado sobre la cintura y los brazos colgando delante.

Procedimiento:

Demuéstrale al niño cómo camina un elefante, curvando hacia delante la cintura y dejando los brazos flácidos, colgando delante de ti con los puños cerrados.

Asegúrate de que te está mirando y camina hacia delante, oscilando tus brazos lentamente de un lado a otro. Di: “mira, soy un elefante”.

Ayúdalo a ponerse en esa posición y camina junto a él como si fueseis elefantes, para que pueda imitarte.

Si es posible, haz que otra persona lo mantenga en la postura, mientras tú continuas siendo su modelo a seguir.

Al principio, no cuentes con que mantenga la postura por mucho tiempo.

Cuando se sienta más cómodo y seguro de sí mismo, caminando como un elefante, traza un recorrido de diez metros e intenta conseguir que lo siga hasta el final.

ACTIVIDAD N°31

CARRERA DE PATATAS

Motricidad corporal gruesa, 10 - 11 años

Integración óculo-manual

Meta:

Incrementar el equilibrio y el control manual.

Objetivo:

Llevar una patata en una cuchara, una distancia de metro y medio, sin que la patata se caiga.

Materiales:

Una cuchara grande y una patata pequeña.

Procedimiento:

Asegúrate de que el alumno te esté mirando y mantén en equilibrio una patata sobre la cuchara durante unos segundos.

Luego comienza a caminar lentamente mientras conservas el equilibrio de la patata. Después de tu demostración, pon la cuchara en la mano del niño y sujétasela con tus propias manos.

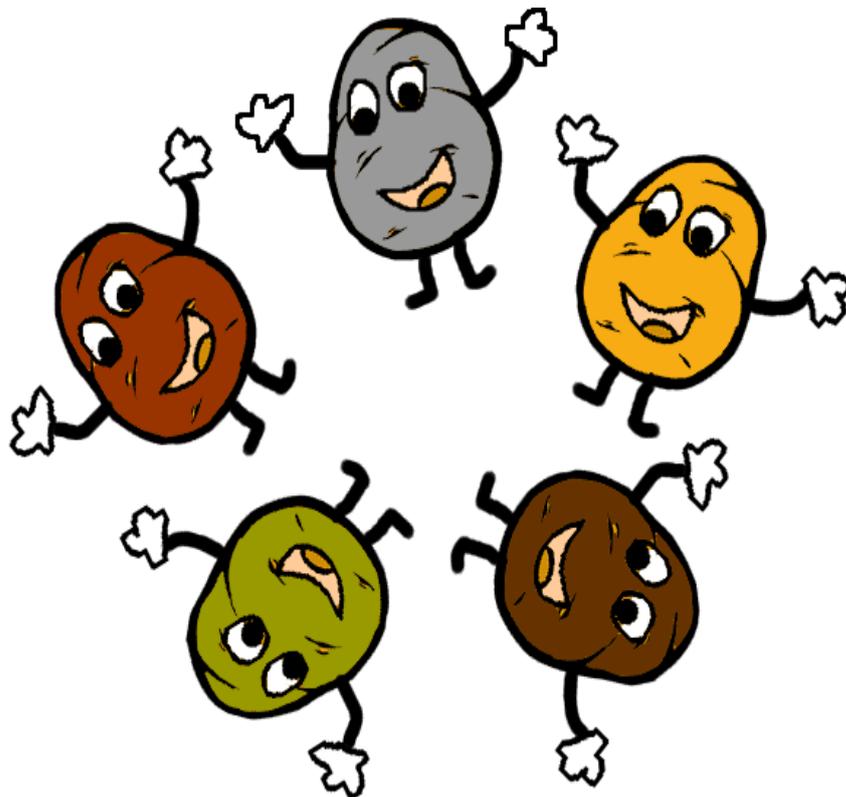
Luego, pon la patata en la cuchara y mira a ver si puede sostenerla unos segundos antes de que se le caiga.

Cuando llegue a tener mayor firmeza sujetándola, reduce el control de tu mano sobre la suya, y anímalo a dar unos pasos, con la patata en la cuchara.

Cuando llegue a tener plena habilidad para sostenerla, haz un circuito de un metro y medio, con una línea de salida y otra de llegada.

Hazlo recorrer el itinerario tan rápido como pueda del principio al final, sin que deje caer la patata.

Cuando pueda completar la carrera, haz que participe con otra persona o contra reloj. Sin embargo, no permitas que la carrera se convierta en una competencia.



ACTIVIDAD N°32

BARRA DE EQUILIBRIOS

Motricidad corporal gruesa, 10 - 11 años

Meta:

Incrementar el equilibrio.

Objetivo:

Andar sobre una barra de metro y medio de largo, por diez centímetros de ancho, sin ayuda y sin caerse.

Materiales:

Una tabla robusta y lisa, de metro y medio de largo, por diez centímetros de ancho, dos ladrillos y dos adoquines (bloques de cemento).

Procedimiento:

Situarse en un área lisa y despejada en la hierba, donde no haya piedras o cualquier otra posibilidad de peligro.

Comienza colocando la barra en el suelo y haz que el niño camine sobre ella unas veces, para que se confíe.

Una vez que ya camine con seguridad por la tabla, coloca un ladrillo pequeño bajo cada extremo de la misma, de manera que se eleve unos diez-quince centímetros aproximadamente. Al principio necesitarás probablemente sujetarle su mano, y andar a su lado para que camine sobre la tabla.

Gradualmente, reduce la cantidad de ayuda, pero permitiéndole primero que sujete un solo dedo de tu mano, luego el extremo de un lápiz mientras tú sujetas la otra punta y finalmente, un trozo de cuerda. Haz que camine por la tabla hasta que consiga hacerlo sin ayuda.



ACTIVIDAD N°33

AVANZAR EN UNA CARRERA DE OBSTÁCULOS

Motricidad corporal gruesa, 10 - 11 años

Meta:

Incrementar la fuerza de los brazos y desarrollar una mejor integración óculo-manual.

Objetivo:

Completar una carrera de dificultad moderada, con siete obstáculos para subir, sin ayuda.

Materiales:

Varios.

Procedimiento:

Cuando el niño pueda completar un recorrido con obstáculos de dificultad intermedia sin problemas, construye un itinerario ligeramente más largo y más dificultoso para él.

Usa algunos de los objetos que ya le sean familiares e incorpora aparatos para complicar las actividades de motricidad corporal gruesa, como la barra de equilibrios de la actividad anterior.

Sigue el mismo procedimiento que en un recorrido de obstáculos simples.

Extiende un trozo de cuerda por el suelo, para que sepa en qué orden aproximarse a los obstáculos. Camina con él, por el recorrido completo la primera vez, para estar seguros de que sabe qué hacer en cada momento y cuando aprenda a salvar todos los obstáculos, apunta en una lista las veces que lo termina con éxito.

ACTIVIDAD N°33

GOLPEAR CON UN BATE DE BEISBOL.

Motricidad gruesa, brazos, 10 - 11 años

Integración óculo-manual

Meta:

Incrementar la fuerza de los brazos y desarrollar la integración óculo manual.

Objetivo:

Oscilar un bate o palo de madera y hacer contacto con un objeto inmóvil, suspendido a la altura de sus hombros.

Materiales:

Una pelota de esponja, cinta adhesiva, cuerda, un bate de plástico que pese poco, o una tabla de madera.

Procedimiento:

Ata al extremo de un trozo de cuerda a una esponja redonda grande. Cubre la cuerda y la esponja con cinta adhesiva, para evitar que la pelota salga despedida.

Cuelga la pelota de la rama de un árbol, de manera que penda a la altura de los hombros del niño. Asegúrate de que el área esté libre de cualquier cosa que se pueda golpear mientras se batea.

Pon las manos del niño en el palo y sujétaselas con las tuyas. Ayúdale a batear suavemente algunas veces, sin intentar golpear la pelota. Luego llévalo para que la golpee, y prémialo inmediatamente.

Gradualmente reduce el control que ejerces sobre su mano cuando aprenda a batear por él mismo.

Frena la pelota cada vez que la golpee, poniéndola en su posición inicial.

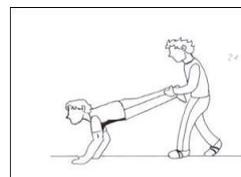
Impide que llegue a golpear salvajemente o sin control.



ACTIVIDAD N°34

PASEO DE CARRETILLAS

Motricidad gruesa, brazos, 10 - 11 años.



Meta:

Desarrollar la coordinación y la fuerza de los brazos.

Objetivo:

Caminar hacia delante sobre ambas manos mientras alguien le sujeta ambas piernas.

Procedimiento:

(Cuéntale al niño que va a ser una carretilla y tumbalo en el suelo sobre sus manos y sus rodillas).

Ponte detrás de él y sujeta sus piernas firmemente por los tobillos.

Elévale los pies unos milímetros del suelo mientras él se sostiene con sus manos y sus brazos. No lo tengas en esa posición más de unos segundos al principio.

Prémialo después de ponerlo en el suelo.

Cuando aumente su confianza en la fuerza de sus brazos, ve subiendo sus pies poco a poco, lentamente. Súbeselos suavemente, teniendo cuidado de no dejar demasiado peso sobre sus brazos antes de que esté preparado.

Cuando esté cómodo descansando sobre sus manos, haz que camine hacia delante apoyado en ellas, mientras tú le sostienes sus pies.

Traza una línea a unos cinco metros de distancia y hazlo llegar hasta ella partiendo de un punto de salida. Asegúrate de que sabe exactamente hasta dónde debe llegar manteniendo la posición.

ACTIVIDAD N°35

ARRASTRAR UN OBJETO PESADO

Motricidad corporal gruesa, 10 - 11 años

Desarrollando motricidad gruesa y fina

Meta:

Incrementar la fuerza de las manos y desarrollar la musculatura en general.

Objetivo:

Tirar de una caja con peso una distancia específica, determinada por la condición física del niño.

Materiales:

Cuerda de aproximadamente un metro de largo, una caja grande, libros, piedras..., o todo tipo de materiales que usemos para aumentar poco a poco el peso de la caja.

Procedimiento:

Traza una línea en el suelo con tiza o una cinta, y pon la cuerda cruzándola, de manera que quede la señal, justo en la mitad de la cuerda. Ata el extremo de esta a una caja de cartón vacía.

Coge el otro extremo y enséñale al niño como tiras de la cuerda para que la caja cruce la línea.

Vuelve a poner la caja en la posición inicial y ayúdalo a tirar de la caja la marca.

Repite el proceso, reduciendo gradualmente tu ayuda, hasta que pueda tirar de la caja vacía él solo. Progresivamente, ve aumentando el peso de la caja, dependiendo del peso y la condición física del niño.

ACTIVIDAD N°37

GUERRA DE TIRONES

Motricidad gruesa, 10 - 11 años



Meta:

Incrementar la fortaleza de los brazos y desarrollar la musculatura en general.

Objetivo:

Tirar de una cuerda sujeta por otra persona, que ejerce una ligera presión.

Materiales:

Cuerda de un metro de largo.

Procedimiento:

Traza una línea en el suelo, con tiza o cinta, y pon la cuerda con su mitad en la línea.

Haz que el niño coja un extremo mientras tú sostiene es el otro.

A una señal, haz que intente tirar de ti hasta que cruces la línea (Puede ser necesario la ayuda de otro adulto para que le muestre cómo se tira).

Al principio pónselo fácil y alábalo con frases como “que bien tiras”, “buen empujón”...; Gradualmente, tira aumentando la fuerza que ejerces desde tu extremo, para que tenga que aumentar la fuerza con la que el niño tira, hasta que tú cruces la línea.

Asegúrate de que se esfuerza, pero no dejes que la actividad se haga frustrante o dolorosa para él.

ACTIVIDAD N°38

CALISTENIA: MARIONETAS.

Motricidad gruesa, 11- 12 años.

Imitación motora

Meta:

Incrementar la coordinación de brazos y piernas.

Objetivo:

Hacer diez imitaciones.



Procedimiento:

Encuentra un sitio donde puedas permanecer junto al niño, saltando sin chocaros con nada. Colócate mirándolo y haz que imite todo lo que hagas.

Levanta los brazos sobre tu cabeza, hasta que tus manos se toquen y retrocedan hacia los lados de tu cuerpo.

Ayúdalo a que te imite inmediatamente.

Repite esta parte del ejercicio hasta que el niño ejecute este movimiento sin ayuda.

Continúa frente a él, y haz que ahora imite sólo los movimientos de tus piernas.

Salta, separando los pies, y luego salta volviendo a ponerlos juntos. Ayúdalo solo si lo necesita.

Cuando pueda imitar ambos movimientos por separado, haz que te imite mientras las combinas. Salta y separa los pies, mientras tocas las palmas sobre tu cabeza.

ACTIVIDAD N°39

SALTAR A LA COMBA

Motricidad gruesa, 11- 12 años.

Meta:

Incrementar la coordinación.

Objetivo:

Saltar a la comba cinco veces.

Materiales:

Cuerda de metro y medio de largo.

Procedimiento:

Ata un extremo de la cuerda a un árbol o cualquier objeto pesado.

Colócate con el niño en el centro de la cuerda, y haz que alguien más sujete la otra punta moviéndola.

Cuando la cuerda se aproxime a vuestros pies, di “salta”, y elévalo del suelo, como si saltara por él mismo.

Al principio, prueba con un solo salto hasta que vaya aumentando su confianza. Gradualmente reduce tu ayuda cuando comience a saltar, incluso si no lo hace en el momento oportuno.

Como al principio empezará a saltar por su cuenta, ajeno al movimiento de la cuerda, retiraros de debajo de la cuerda pero continúa diciendo “salta” cuando sea el momento adecuado.

(Volver a intentar saltar debajo de la cuerda).



ACTIVIDAD N°40

RAYUELA

Motricidad gruesa, 11- 12 años.

Ejecución cognitiva.

Meta:

Mejorar la coordinación muscular, el equilibrio y la habilidad para contar.

Objetivo:

Jugar a la rayuela correctamente.

Materiales:

Tiza, cinta aislante o pintura, piedras o judías.

Procedimiento:

Haz una rayuela en el suelo como la del modelo de abajo.

Asegúrate de que los cuadrados sean grandes y de que las líneas se vean claramente.

Al principio puede ser útil no pintar los números para no confundir a los niños.

Muestra al alumno como pasar la rayuela, saltando con un pie en los cuadrados sencillos y con dos en los dobles.

Una vez que el alumno pueda pasar la rayuela sin problemas comienza a enseñarle a jugar a la rayuela con una piedra o una judía.

Enséñale a lanzar la piedra a uno de los cuadrados.

El alumno deberá saltar en el cuadrado, acabar la rayuela y coger la piedra en su camino de vuelta.

Si el alumno reconoce los números y sabe contar, numera los cuadrados.

El alumno deberá seguir la secuencia de números o saltar al número que tú digas.



ACTIVIDAD N° 41

BARRA DE EQUILIBRIOS AVANZADA

Motricidad gruesa, 11 - 12 años

Motricidad fina, agarre

Meta:

Mejorar el equilibrio.

Objetivo:

Andar por una barra de equilibrios de metro y medio de ancho por diez centímetros de ancho llevando objetos.

Materiales:

Barra de equilibrios (mirar actividad anterior), dos cajas, cinco objetos pequeños (pelota, animal de juguete, muñeca, esponja, taza de plástico).

Procedimiento:

Cuando el alumno sepa andar por la barra sin problemas enséñale a andar por la barra mientras lleva objetos.

Coloca la caja con los objetos en un extremo de la barra y la vacía en el otro.

Haz que el alumno coja un objeto de la caja con los objetos, ande por la barra y coloque el objeto en la segunda caja.

Repite el procedimiento hasta que todos los objetos se encuentren en la segunda caja.

PLAN DE ACCION DE LA PROPUESTA

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Sociabilización de los resultados de la investigación.	Hasta Enero del 2013 se sociabilizara al 100% de la propuesta en la Unidad Educativa Experimental Pedro Fermín Cevallos.	Organización de la sociabilización. Reunión con la Directora de la Institución. Reunión con las niñas.	Computador Proyector Documentos de apoyo.	
Planificación de la propuesta.	Hasta Enero del 2013 estará concluida la planificación de la propuesta.	Análisis de los resultados. Construcción de la propuesta. Presentación a las autoridades de la Institución.	Equipo de computación materiales de oficina.	
Ejecución de la propuesta	En el periodo Febrero 2013 se ejecutara la propuesta el 100%	Puesta en marcha a la propuesta de acuerdo a las fases programadas.		
Evaluación de la propuesta	La propuesta será evaluada permanentemente.	Capacitación a las niñas. Autoevaluación de procesos. Elaboración de informes de desempeño. Aprobaciones institucionales. Toma de correctivos oportunos.		

6.8 ADMINISTRACION DE LA PROPUESTA

ORGANISMO	RESPONSABLES	FASE DE RESPONSABILIDAD
Equipo de gestión de la institución.	<p>Autoridades de la institución.</p> <p>Investigadora.</p>	<p>Organización previa al proceso.</p> <p>Diagnostico situacional.</p> <p>Direccionamiento estratégico participativo.</p> <p>Discusión y aprobación.</p> <p>Programación operativa.</p> <p>Ejecución del proyecto.</p>

Cuadro N° 20 Administración de la Propuesta

Elaborado por: Jhennyfer López

6.9 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Quiénes solicitan evaluar?	Interesados en la evaluación. Equipo de gestión.
2.- ¿Por qué evaluar?	Razones que justifican la evaluación. Mejorar la actividad física en las niñas
3.- ¿Para qué evaluar?	Objetivos d plan de evaluación. Conocer el nivel de participación de las niñas en práctica de la Cultura Física. Facilitar los recursos adecuados y necesarios. Aplicar el Programa de actividades motrices básicas para mejorar el desarrollo de las capacidades físicas en las niñas de la Unidad Educativa Experimental Pedro Fermín Cevallos.
4.- ¿Qué evaluar?	Aspectos a ser evaluados Qué efecto ha tenido la práctica de actividades motrices básicas en el mejoramiento de las capacidades físicas en las niñas.
5.- ¿Quién evalúa?	Jhennyfer López
6.- ¿Cuándo evaluar?	En periodos determinados de la propuesta Al inicio del proceso y al final en consideración a los periodos educativos.
7.- ¿Cómo evaluar?	Proceso metodológico Mediante observación y encuestas.
8.- ¿Con qué evaluar?	Recursos Fichas, registros, cuestionarios.

Cuadro N° 21 Plan de Monitoreo y Evaluación de la Propuesta

Elaborado por: Jhennyfer López

IMPACTOS

Hoy en día se ha visto que tiene gran llamativa social el tema de la motricidad ya que se busca colaborar con el desarrollo del niño para que de este modo no existan problemas de motricidad ni de aprendizaje con los niños cuando ya tengan una edad avanzada en la cual es difícil ayudar al pequeño ya que está comprobado que un desarrollo adecuado motriz estará ligado con niños emprendedores, inteligentes y sanos.

Se ha visto en países como Cuba aplicar El subsistema de Enseñanza Preescolar el cual comienza en las instituciones infantiles y en la Vía no Formal. Es por eso que tratamos que en nuestro país tenga gran significado la realización de ejercicios desde edades tempranas y lo observamos en los programas institucionales y educa a tu hijo. Estos programas responden a todo un proceso educativo porque es una compleja tarea que ocupa un lugar muy importante en estas edades tempranas, ya que van sentando las bases para lograr, el fin de la educación y se crean las premisas para el desarrollo psíquico como físico preparando a las niñas para el ingreso a la escuela y su diario vivir.

Nuestro programa permitirá un adecuado desarrollo de cualidades y valores morales como las emociones, sentimientos, relaciones interpersonales y norma de comportamiento; también permite el conocimiento del mundo de los objetos, las relaciones espaciales, la expresión corporal, oral y el juego, además su práctica sistemática de los ejercicios físicos efectuados correctamente contribuye favorablemente a la creación de hábitos y habilidades motrices, al fortalecimiento de la salud, a elevar la capacidad de rendimiento.

Difusión

En el principio de la humanidad, el movimiento tuvo gran importancia en los primeros momentos de la evolución del hombre. Se actuaba a través de instintos. A medida que el cerebro comenzó a guiar los actos que debían realizar, hubo una premeditación al ejecutar sus acciones. Se dio un paso progresivo de los movimientos salvajes a los movimientos específicamente humanos. (Günter Schnabel, 1987, pag 21).

El movimiento manifiesta “un auténtico medio de expresión y comunicación...en él se exteriorizan todas las potencialidades: orgánicas, motrices, intelectuales y afectivas”. La motricidad es el control que el niño es capaz de ejercer sobre su propio cuerpo (Rodríguez, Velásquez y Aguilar, 2003). Para Murcia (2003), “la motricidad es mucho más que la funcionalidad reproductiva de movimientos y gestos técnicos, es en si misma, creación, espontaneidad, intuición; pero sobre todo es manifestación de intencionalidades y personalidades, es construcción de subjetividad”. Si hacemos la diferencia entre, movimiento y motricidad, tenemos, que el movimiento, pertenece al acto motor, cambios de posición del cuerpo humano o sus partes, que por lo tanto, estaría representando la parte visible o externa del acto. Por otra parte, la motricidad abarca la totalidad de los procesos y funciones del organismo y la regulación mental o psíquica que cada uno de los movimientos traen como consecuencia al ser realizados. Entonces, estaría representando la parte interna del movimiento (procesos energéticos, contracciones y relajaciones musculares, etc.). El acto motor representa: una actividad o forma de conducta regulada, conscientemente planeada, y su resultado se prevé mentalmente como un objetivo; proceso conducido y regulado por el sistema sensomotriz.

Los primeros movimientos que hace el niño al nacer son reflejos. Se pueden considerar como movimientos automáticos e involuntarios del recién nacido, que se producen ante una específica estimulación y de una manera estándar en los primeros meses de vida.

BIBLIOGRAFIA

Aquino, Francisco y Oscar A. Zapata. La educación del movimiento. México. Editorial Lithomex. S. A. 1979.

Blázquez, Domingo y Emilio Ortega. La actividad motriz en el niño de 3 a 6 años. España. Editorial Cincel. 1984.

Colectivo de autores. Ministerio de Educación. Educación Preescolar 4to ciclo

Año de vida. Programa. Cuba. La habana. Editorial. Pueblo y Educación. 1998.

Colectivo de autores. Maduración morfofuncional de los principios sistemas

Fisiológicos del organismo de los niños de edad preescolar. Moscú. Editorial Uneshtoreizdat. 1988.

Colectivo de autores. Colección "Educa a tu hijo". (Folletos del 1 al 9).

Durivage, Johanne. Educación y Psicomotricidad. México. Editorial Trillad. 1987.

Fonseca, V. Da. Reflexiones sobre el desarrollo psicobiológico del niño.

Infancia y aprendizaje. 1979.

Ferrari, A. El maravilloso mundo del juego. Argentina. Editorial Canguro. La Rioja. 1994.

Hohmann, Mary, Bernard Benet y David F. Weikart. Niños pequeños en Acción. (2da. edición). México D. F. Editorial Trillas. 1986.

Lazaine, S. V. Cultura Física para pequeños. Moscú. Editorial Prosvieschenie. 1987.

Le Boulch, J. L. Desarrollo psicomotor del nacimiento a los 6 años. Doñate. Madrid. 1984.

Le Boulch Jean. La educación por el movimiento. España. Editorial Paidotribo. 1981.

Lora Risco, Josefa. Psicomotricidad. Hacia una educación integral. Perú. Editorial Desa. S. A. 1989.

Lleiscá, T. La educación física en preescolar y ciclo inicial. Barcelona. Editorial Paidotribo. 1988.

Meinel, K. Didáctica del movimiento. Desarrollo motor de 0 a 6 años. Ciudad de la Habana. Editorial ORBE. 1977.

Pedagogía 95. La Educación Física en Cuba. Ciudad de la Habana. Palacio de las Convenciones. 1995.

Ruiz Pérez, L. M. Desarrollo motor y actividades físicas. Madrid. GYMNOS S.

A. Ediciones deportivas. 1987.

Ruiz, Ariel y otros. Metodología de la enseñanza de la educación física.

Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación. 1986.

Velázquez, Rafael. Psicomotricidad patrones de movimiento. México D. F. Editora S. A. De C. V. 2003.

Zatsiorzki, V. M. Metrología Deportiva. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación. 1989.

4.4 ANEXOS

ANEXO N°1

Modelo de encuesta a las niñas de la Unidad Educativa Experimental Pedro Fermín Cevallos

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION

CARRERA CULTURA FISICA

Encuesta dirigida a las Unidad Educativa Experimental Pedro Fermín Cevallos

Objetivo: Recabar información sobre la influencia de la motricidad gruesa en el desarrollo de las capacidades físicas en las Unidad Educativa Experimental Pedro Fermín Cevallos del cantón Ambato en la provincia de Tungurahua.

Indicaciones: Marque con una x la respuesta que usted considera pertinente y contestar con toda la veracidad ya que esta información nos servirá para realizar el trabajo de investigación.

1.- ¿Cree usted que la motricidad gruesa ayuda a combinar movimientos?

Si () No () Tal vez ()

2.- ¿El desarrollo de la motricidad gruesa mejora la esfera cognitiva y afectiva para el desarrollo de las capacidades físicas?

Si () No () Tal vez ()

3.- ¿El desarrollo motriz ayuda a obtener agilidad?

Si () No () Tal vez ()

ANEXO N°2

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION

CARRERA CULTURA FISICA

Resultados de la encuesta dirigida a las niñas de la Unidad Educativa Experimental Pedro Fermín Cevallos del cantón Ambato en la provincia de Tungurahua.

1.- ¿Cree usted que la motricidad gruesa ayuda a combinar movimientos?

SI	30
NO	12
TAL VEZ	7

2.- ¿El desarrollo de la motricidad gruesa mejora la esfera cognitiva y afectiva para el desarrollo de las capacidades físicas?

SI	28
NO	15
TAL VEZ	6

3.- ¿El desarrollo motriz ayuda a obtener agilidad?

SI	35
NO	12
TAL VES	2

4.- ¿Cree usted que la estimulación temprana ayuda al desarrollo de la motricidad gruesa?

SI	40
NO	7
TAL VEZ	2

5.- ¿El desarrollo de las capacidades físicas ayuda a la motricidad de las niñas?

SI	30
NO	10
TAL VEZ	9

6.- ¿Cree usted que la coordinación influirá en el desarrollo de las capacidades físicas?

SI	26
NO	9
TAL VEZ	14

7.- ¿Conoce usted los beneficios y la importancia de las capacidades físicas?

SI	35
NO	7
TAL VEZ	7

8.- ¿Cree usted que el docente domina técnicas adecuadas para el desarrollo de las capacidades físicas?

SI	10
NO	32
TAL VEZ	7

9.- ¿Mediante el trabajo de motricidad gruesa las niñas desarrollan sus capacidades básicas?

SI	40
NO	5
TAL VEZ	4

10.- ¿El desarrollo de la motricidad gruesa mejora la esfera cognitiva y afectiva?

SI	30
NO	10
TAL VEZ	9

ANEXO N° 3

FOTOGRAFIAS

