



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
MODALIDAD SEMIPRESENCIAL

Proyecto previo a la
Obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación,
Mención: Cultura Física

TEMA:

**“LAS ACTIVIDADES LÚDICAS EN EL EQUILIBRIO DE LOS ESTUDIANTES
DE CUARTO GRADO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA GENERAL
CÓRDOVA”**

AUTOR: Medina Barrera Carlos Queruvin

TUTOR: Lic. Yury Rosales Ricardo MSc

AMBATO – ECUADOR

2019

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

CERTIFICA:

Yo Lic. Yury Rosales Ricardo MSc., con cedula de identidad No. 1756840102, en mí calidad de Tutor del Proyecto de investigación de Graduación o titulación, sobre el tema:

“LAS ACTIVIDADES LÚDICAS EN EL EQUILIBRIO DE LOS ESTUDIANTES DE CUARTO GRADO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA GENERAL CÓRDOVA”, desarrollado por Medina Barrera Carlos Queruvin, de la Carrera de Cultura Física, modalidad semipresencial. Considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos tanto técnicos como científicos y corresponde a las normas establecidas en el Reglamento de Graduación de Pregrado, De la Universidad Técnica de Ambato y en el normativo para la presentación de Trabajos de Graduación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

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 el H. Consejo Directivo de la Facultad.



Lic. Yury Rosales Ricardo MSc.

C.C. 1756840102

TUTOR

AUTORÍA DE INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien, basado en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descrita en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios específicos en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.



Medina Barrera Carlos Queruvín

C.I 1802274785

AUTOR

DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente trabajo final de grado o titulación sobre el tema: “**LAS ACTIVIDADES LÚDICAS EN EL EQUILIBRIO DE LOS ESTUDIANTES DE CUARTO GRADO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA GENERAL CÓRDOVA**”, autorizo su reproducción total o parte de ella siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mi derecho de autor y no se utilice con fines de lucro.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Carlos Medina Barrera', is written over a circular scribble. The signature is positioned above a horizontal dashed line.

Medina Barrera Carlos Queruvin
C.I 1802274785

AUTOR

AL CONSEJO DIRECTIVO

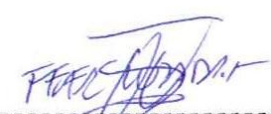
La comisión de estudio y calificación del informe del trabajo de graduación o titulación, sobre el tema: **“LAS ACTIVIDADES LÚDICAS EN EL EQUILIBRIO DE LOS ESTUDIANTES DE CUARTO GRADO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA GENERAL CÓRDOVA”**, presentado por la Sr. Medina Barrera Carlos Queruvín egresado de la carrera de Cultura Física promoción 2015, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos, técnicos y científicos de investigación y reglamentos. Por lo tanto es autorizada la presentación ante los organismos pertinentes.

LA COMISIÓN



Mg. Christian Mauricio Sánchez Cañizares

1803378072



Mg. Angelica Fernanda Lozada Tuarez

1803531100

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mi familia a quien le debo la culminación de todos mis logros personales y profesionales y son mi fuerza para cumplir con las metas que me he propuesto en la vida.

También a mis amigos que me han brindado su apoyo en la culminación del trabajo de titulación.

A mi tutor que han brindado asesoría profesional para la elaboración y presentación del presente estudio.

AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento sincero:

A los docentes de la Universidad Técnica de Ambato, quienes han desarrollado mi curiosidad y han fortalecido mis conocimientos para ejercer de manera profesional mi carrera.

A mi tutor me ha ayudado en el desarrollo del trabajo de titulación con su asesoría para elaborar cada paso.

INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

Contenido	
APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	ii
AUTORÍA DE INVESTIGACIÓN	iii
DERECHOS DE AUTOR	iv
AL CONSEJO DIRECTIVO	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
INDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS	x
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xi
RESUMEN EJECUTIVO	xii
MODALIDAD SEMIPRESENCIAL.....	¡Error! Marcador no definido.
ABSTRACT	xiii
CAPÍTULO I.....	1
MARCO TEÓRICO.....	1
1.1. Antecedentes Investigativos	1
1.1.1. Estado del arte.....	1
1.1.2. Fundamentación científica.....	2
1.2. Objetivos	14
Objetivo general.....	14
Objetivos específicos	14
CAPÍTULO II	15
METODOLOGÍA	15
2.1. Materiales	15
2.2. Métodos	17
Modalidad.....	17
Métodos	18
Técnicas.....	18
Instrumentos	19
CAPÍTULO III.....	20
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	20
3.1. Análisis y discusión de los resultados	20

CAPÍTULO IV.....	32
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	32
4.1. Conclusiones	32
4.2. Recomendaciones	33
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	34
ANEXOS	37
ANEXO 1: CUESTIONARIO DE ENCUESTA A DOCENTES	37
ANEXO 2: FICHA DE OBSERVACIÓN	39
ANEXO 3: FOTOGRAFÍAS DE ACTIVIDADES LÚDICAS DESARROLLADAS	40

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Actividades para el desarrollo del equilibrio	7
Tabla 2: Secuencia de aparición de habilidades de equilibrio	7
Tabla 3: Flamingo Balance Test	10
Tabla 4: Stork Balance Stand Test	11
Tabla 5: Juegos de equilibrio dinámico	13
Tabla 6: Muestra	15
Tabla 7: Tabla de valoración.....	16
Tabla 8. Tabla de valoración.....	17
Tabla 9: Desarrollo de la autoconfianza y la personalidad	20
Tabla 10: Juegos de destreza.....	21
Tabla 11: Prevención de trastornos del equilibrio.....	22
Tabla 12: Problemas de equilibrio	23
Tabla 13: Concentración por los juegos lúdicos	24
Tabla 14: Diferentes ejercicios de equilibrio	25
Tabla 15: Equilibrio estático	26
Tabla 16: Equilibrio dinámico	27
Tabla 17: Interés por la cultura física.....	28
Tabla 18: Capacidad y motivación.....	29
Tabla 19: Equilibrio estático	30
Tabla 20: Equilibrio dinámico	31

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Desarrollo de la autoconfianza y la personalidad	20
Gráfico 2: Juegos de destreza.....	21
Gráfico 3: Prevención de trastornos del equilibrio	22
Gráfico 4: Problemas de equilibrio	23
Gráfico 5: Concentración por los juegos lúdicos	24
Gráfico 6: Diferentes ejercicios de equilibrio	25
Gráfico 7: Equilibrio estático	26
Gráfico 8: Equilibrio dinámico	27
Gráfico 9: Interés por la cultura física.....	28
Gráfico 10: Capacidad y motivación.....	29
Gráfico 11: Equilibrio estático	30
Gráfico 12: Equilibrio dinámico	31

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
MODALIDAD SEMIPRESENCIAL

Tema: “Las actividades lúdicas en el equilibrio de los estudiantes de cuarto grado de la Escuela de Educación Básica General Córdova”.

Autor: Medina Barrera Carlos Queruvin

Tutor: Lic. Yury Rosales Ricardo MSc.

RESUMEN EJECUTIVO

Las actividades lúdicas son recursos que forma parte de la metodología del docente, que se constituyen en una opción para un aprendizaje innovador y el desarrollo de habilidades motrices como el equilibrio. El objetivo del estudio es determinar los beneficios de las actividades lúdicas en el desarrollo del equilibrio de los estudiantes de cuarto grado de la Escuela de Educación Básica General Córdova. La metodología es cuali – cuantitativo, bibliográfica, de campo, descriptiva y bibliográfica. La población son los 33 estudiantes y 10 docentes. Se aplicó a los estudiantes un test de equilibrio estático y una prueba de equilibrio dinámico y además de una observación, finalmente una encuesta a los docentes. Los resultados muestran lo siguiente: el equilibrio dinámico cuando se aplicó el test seleccionado se ubicó en deficiente en la mayor parte de estudiantes, el equilibrio estático se situó también en deficiente por las dificultades para efectuar los ejercicios que lo lograron en varias oportunidades. La encuesta aplicada mostro que los docentes desarrollan las actividades lúdicas como: juegos de destrezas y equilibrio y los ejercicios para la mejora del equilibrio de manera limitada. La observación determinó que solo un día durante el desarrollo del estudio que fue de cinco días se efectuó juegos lúdicos y dinámicas. Se desarrollaron sesiones de trabajo durante seis semanas dos veces por semana donde se aplicaron actividades lúdicas seleccionadas, posteriormente se volvió a realizar los test de equilibrio dinámico y estático, los datos que se arrojaron fueron positivos hacia alores regulares y buenos, que permitió concluir los beneficios de los juegos y ejercicios lúdicos en desarrollo de habilidades motrices como el equilibrio.

Palabras clave: actividades, dinámico, ejercicios, equilibrio, estático, juego, lúdica.

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO
FACULTY OF HUMAN SCIENCES AND EDUCATION
PHYSICAL CULTURE CAREER
SEMIPRESENTIAL MODE

Theme: “Recreational activities in the balance of fourth grade students of the General Cordova School of Basic Education”.

Author: Medina Barrera Carlos Queruvin.

Tutor: Lic. Yury Rosales Ricardo MSc.

ABSTRACT

Playful activities are resources that are part of the teacher's methodology, which constitute an option for innovative learning and the development of motor skills such as balance. The objective of the study is to determine the benefits of recreational activities in the development of the balance of fourth grade students of the General Cordova School of Basic Education. The methodology is qualitative, quantitative, bibliographic, field, descriptive and bibliographic. The population is 33 students and 10 teachers. A static equilibrium test and a dynamic equilibrium test were applied to the students and in addition to an observation, finally a teacher survey. The results show the following: the dynamic equilibrium when the selected test was applied was deficient in the majority of students, the static balance was also deficient due to the difficulties in carrying out the exercises that achieved it on several occasions. The applied survey showed that teachers develop recreational activities such as: games of skills and balance and exercises to improve balance in a limited way. The observation determined that only one day during the development of the five-day study was a playful and dynamic game. Work sessions were carried out for six weeks twice a week where selected recreational activities were applied, then the dynamic and static balance tests were again carried out, the data that were thrown were positive towards regular and good values, which allowed to conclude the benefits of games and playful exercises in the development of motor skills such as balance.

Keywords: activities, dynamic, exercises, balance, static, play, playful.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1. Antecedentes Investigativos

1.1.1. Estado del arte

Los resultados de investigaciones muestran el interés por generar propuestas que enfoquen la aplicación de actividades lúdicas en el área de educación física, constituyéndose parte de los objetivos del área, aplicables al desarrollo del equilibrio. El equilibrio se incluye en los programas de educación física en edades tempranas, porque desempeña un papel esencial en la actividad motriz. Cuando el niño desarrolla los movimientos se tornan más coordinados, variados y precisos, se logra un mayor control postural y se potencian los procesos de aprendizajes motores (De León, Rodríguez, & Rodríguez, 2007).

Ramayo, Rivas, & Martínez (2014) en su investigación en niños de 5 a 6 años de demostraron un pobre desarrollo de la coordinación y el equilibrio, los juegos didácticos diseñados fueron los más eficaces porque respondieron a determinados objetivos de enseñanza aprendizaje, la aplicación del test final evidenció su efectividad, fortaleciendo los aspectos de equilibrio, la correcta postura en la realización de las acciones y la coordinación de movimientos.

Un estudio de Junyent y Mantilla (1997) menciona que el desarrollo de equilibrio se logra a través de la aplicación de estrategias con prácticas frecuentes con actividades variadas, que aborda todas las posiciones y situaciones posibles. Los estudiantes quienes podrán participar en actividades lúdicas de manera activa, divertirse y crear experiencias positivas, sin necesidad de tenerle miedo a la materia de educación física, al contrario, motivar a través del juego al equilibrio. Aunque primero se considerara con que frecuencia se aplican las actividades y luego se planteará su implementación en sesiones para conocer sus beneficios y logros.

1.1.2. Fundamentación científica

Actividades lúdicas

Definición

La lúdica se constituido en una opción innovadora para el procedo enseñanza aprendizaje significativo porque genera experiencias positivas y motivadoras, el juego es una de las actividades con mayor influencia positiva en el desarrollo integral de los niños y niñas, que desarrollan habilidades específicas. Lo lúdico es un recurso importante en las aulas que los estudiantes disfrutan en el momento del aprendizaje experiencial y motivador (Ayala, Cruz, & Salvatierra, 2019). La lúdica se define como una manera vivir, de sentir placer y valor que acontece percibiéndolo como una actividad que satisface las necesidades espirituales, físicas y mentales. Las actividades lúdicas propician el desarrollo de las actitudes, las relaciones y el sentido del humor en las personas (Posso, Sepúlveda, Navarro, & Laguna, 2015).

Lo lúdico se designa a todo lo relacionado con el juego, ocio y entretenimiento. El termino proviene del latín “ludus” que significa juego. La actividad lúdica favorece a los niños, para fortalecer su autoconfianza, autonomía y formación de la personalidad, constituyéndose en una de las actividades recreativas y educativas primordiales. El juego es una actividad que se usa para la diversión y disfrute, incluso como herramienta educativa (Revista Ludotecaweb, 2016).

Tipos de actividades lúdicas

Las actividades lúdicas se pueden clasificar en: ejercicios físicos, mentales, de destreza, equilibrio, dinámicas y juegos para el desarrollo de destrezas específicas.

Los juegos son actividades apropiadas para el desarrollo en las que los niños juegan, ya sea con o sin un objeto, dentro de una estructura de reglas y límites (Allison y Barrett, 2000). En estos juegos, como actividades lúdicas para Cleland, Mueller, & Gallahue (2017) los niños practican habilidades y tácticas en formatos que pueden ser cooperativos o competitivos. Los niños participan combinando habilidades

especializadas derivadas de las habilidades de manipulación locomotora y equilibrio con conceptos de movimiento y tácticas de juego. Los juegos de desarrollo se dividen en las siguientes categorías principales: cooperativas, competitivas y diseñadas por niños.

Los juegos como actividades lúdicas

Los juegos son las actividades lúdicas más esenciales para Cruz y Acosta (2014) la presencia de los juegos en diferentes contextos puede ser un diferencial positivo para todos los niños, ya que están involucrados en el espíritu lúdico, comparten sus conocimientos, crecen en su aprendizaje en un entorno estimulante y desafiante. En este escenario, los juegos son parte del proceso de formación humana, siendo parte esencial e integral del crecimiento, el desarrollo y el aprendizaje saludable de todos los niños de cualquier edad, en el campo y en la cultura (Brock et al. al., 2011). Además, se cree que no hay una edad preestablecida que pueda caracterizar el período de la infancia, como señala Manfroi (2015), cada ser tiene tiempos y espacios extendidos para ser un bebé, un niño pequeño, un niño más grande, jóvenes y adultos. Esta afirmación se basa en el hecho de que las experiencias que trascienden las vidas de las personas en diferentes contextos relativizan las cronologías, flexibilizan los resultados y valoran las experiencias en los procesos de crecimiento humano.

Uno de los procesos de decisión del docente de educación física de forma reflexiva es la selección de actividades de enseñanza aprendizaje. Entre ellas, el juego ha tenido un atención creciente con parte de las actividades lúdicas, porque genera beneficios como constituirse en motivadora, ofrece un marco contextualizador de la acción motriz, hace posible la interacción entre los estudiantes, brinda situaciones motrices de naturaleza variada y puede ser una fuente de aprendizajes significativos (Omeñaca, Puyuelo, & Ruiz, 2001).

Los juegos cooperativos

Los juegos cooperativos involucran actividades de socios y grupos pequeños que promueven la responsabilidad personal y social. El sentido de responsabilidad de los

niños se fomenta mediante actividades que desarrollan la confianza, la comunicación, el trabajo en equipo y el liderazgo a través de estrategias de desafío por elección, resolución de problemas, establecimiento de objetivos y reflexión sobre la acción (Glover y Midura, 1992; Midura & Glover, 1995, 1999; Orlick, 2006).

Importancia y beneficios de las actividades lúdicas

La necesidad y la importancia de jugar no son diferentes, ya que todos los niños participan en juegos y otras actividades relacionadas (Doherty, 2011). En este sentido, Gomes y Oliver (2010) menciona que la actividad de juego no se encuentra alterada o inexistente en cualquier ambiente de aprendizaje, ya que las oportunidades que tienen para participar en entornos de juego y actividades lúdicas son diversas.

Los juegos benefician en el desarrollo de diferentes habilidades como menciona Anceski, Marinho, Teresinha, & Grubert (2017) cuando están en un ambiente relajado los estudiantes, con personas con las que tienen afinidad y reciben los estímulos apropiados, pueden participar e involucrarse socialmente, les beneficia brindándoles un clima de liberación de tensión, las oportunidades de exploración sobre sus habilidades motoras.

El juego es un potente mediador para activar el aprendizaje en cada período de la vida, estimula la formación de la personalidad, que se prepara para asimilar las reglas y mejora la integración social (Gaetano, Domenico, & Gaetano, 2015). Van & Broadheadh (2016) afirman que las actividades lúdicas dirigidas por el maestro pueden jugar un papel fundamental cuando se desarrolla en un espacio adecuado, alienta la autonomía del estudiante y cumple su función de aprendizaje significativo, de esta manera se reconoce el desarrollo integral del estudiante.

Equilibrio

Definición

El equilibrio para Cleland, Mueller, & Gallahue (2017) implica la capacidad de percibir un cambio en la relación de las partes del cuerpo, así como la capacidad de ajustarse de forma rápida y precisa para estos cambios a través de movimientos de compensación apropiados. Prácticamente todo movimiento involucra algunos elementos del equilibrio estático o dinámico, pero los temas de habilidades de estabilidad imponen una premisa particular para obtener o mantenerlo en situaciones de equilibrio dinámico o estático. El equilibrio es la capacidad de mantener el equilibrio del cuerpo cuando se coloca en varias posiciones. El equilibrio es básico para todos los movimientos y está influenciado por la estimulación visual, cinestésica táctil y vestibular (Spodek & Saracho, 2013).

Las personas usan sus ojos, oídos y "sentido corporal" para ayudar a mantener su equilibrio. La coordinación es una habilidad compleja que requiere no solo un buen equilibrio, sino también buenos niveles de otros componentes de la aptitud física, como la fuerza y la agilidad. El equilibrio y la coordinación pueden mejorarse mediante la práctica y el entrenamiento en deportes específicos.

Tipos de equilibrio

Se establece dos tipos de equilibrio:

El equilibrio estático para Maszczyk, Gołaś, Pietraszewski, Kowalczyk, & Ciężczyk (2018) se refiere a la capacidad de un objeto estacionario para equilibrarse. Ocurre cuando el centro de gravedad del objeto está en el eje de rotación. El equilibrio estático se refiere a la capacidad del cuerpo para mantener el equilibrio en una posición estacionaria (Spodek & Saracho, 2013).

El equilibrio estático según Cleland, Mueller, & Gallahue (2017) implica una postura estacionaria en la que el centro de gravedad permanece fijo y la línea de gravedad cae

dentro de la base de apoyo. Los ejemplos incluyen balanceo en varias combinaciones de partes del cuerpo, en posiciones verticales e invertidas, o suspensión y balanceo. El equilibrio estático con participantes también puede realizarse con el centro de gravedad con apoyo. En contrapesos, los estudiantes se inclinan uno hacia el otro y dependen del peso del otro para mantener el equilibrio. Para contrarrestar, los participantes se alejan uno del otro, por ejemplo, enfrentándose con los dedos de los pies tocando y agarrando las manos y extendiendo los codos mientras se inclinan uno frente al otro.

El equilibrio dinámico, por otro lado para Maszczyk, Gołaś, Pietraszewski, Kowalczyk, & Ciężczyk (2018) es la capacidad de un objeto para equilibrarse mientras está en movimiento o cambiar de posición. Mejorar el equilibrio dinámico puede mejorar el rendimiento físico general en la mayoría de los deportes, como el judo, la gimnasia, el esquí, el baloncesto, el levantamiento de pesas, entre otros.

El equilibrio dinámico se refiere a la capacidad de mantener el equilibrio cuando se mueve de un punto a otro (Spodek & Saracho, 2013). El equilibrio dinámico para Cleland, Mueller, & Gallahue (2017) implica controlar el cuerpo mientras se mueve a través del espacio. El centro de gravedad se desplaza constantemente más allá de la base de apoyo y sobre la base de apoyo en sucesión repetitiva para mantener el cuerpo en movimiento. Las habilidades de equilibrio dinámico pueden implicar transferir peso a lo largo del tronco, como en el balanceo; transferir el peso de las manos a los pies, como realizar una caminata de oso o una voltereta; o transfiriendo peso de las manos a los pies sobre un banco bajo.

En conclusión el equilibrio estático es la capacidad de controlar el cuerpo mientras el cuerpo está estacionario o en una postura fija. Mientras que el dinámico es la capacidad de controlar el cuerpo durante el movimiento. El equilibrio dinámico es la capacidad de mantener la estabilidad postural y la orientación mientras las partes del cuerpo están en movimiento.

Los niños que manifiestan problemas de equilibrio estático (estacionario) o dinámico (en movimiento) según Horvat, Croce, Pesce, & Eason (2019) deben compensar

mediante el uso de la visión y la percepción táctil. Siegel et al. (1991) indican que los niños con pérdidas neurosensoriales están más inclinados a tener un trastorno del equilibrio. Debido a que el equilibrio es un componente integral de todas las actividades de educación física, es esencial seleccionar las actividades que se ocupan del desarrollo del niño. Las actividades como la danza, la gimnasia y el trampolín son todas propicias para promover el equilibrio estático y dinámico. Sin embargo, si los niños tienen deficiencias en el oído interno que afectan su capacidad de equilibrio, se pueden usar actividades de compensación para ayudar a los niños a establecer una base amplia de apoyo y bajar su centro de gravedad.

Tabla 1: Actividades para el desarrollo del equilibrio

Comportamiento	Características	Estrategias de instrucción	Consideraciones de educación física
Equilibrio	Déficit de equilibrio estático y dinámico, especialmente en pérdidas neurosensoriales.	Use la visión y la percepción táctil para compensar el equilibrio deficiente. Establecer una amplia base de apoyo y un centro de gravedad más bajo.	Danza, artes marciales, volteretas, gimnasia, trampolín, actividades motrices perceptivas en un programa de educación física para el desarrollo.

Fuente: Horvat, Croce, Pesce, & Eason (2019)

Tabla 2: Secuencia de aparición de habilidades de equilibrio

Patrón de movimiento	Habilidades seleccionadas	Rango de edad aproximado de inicio

Balance dinámico	Camina 1 pulgada (2,5 cm) en línea recta.	2-4 años
Balance dinámico	Camina línea circular de 1 pulg. (2,5 cm).	3-5 años
Implica mantener el equilibrio a medida que el centro de gravedad se desplaza.	Se encuentra en la barra de equilibrio baja.	2-3 años
	Camina sobre una viga de 4 pulg. (10 cm) de ancho para una distancia corta.	2-4 años
	Camina sobre la misma viga, alternando los pies..	3-5 años
	Camina sobre una viga de 2-3 pulgadas (5-8 cm).	2-5 años
	Realiza tiros hacia adelante básicos.	5-7 años
	Realiza tiros hacia adelante complejos	6-7 años
Equilibrio estático El equilibrio estático implica mantener equilibrio mientras el centro de gravedad permanece estacionario.	Halar en la posición de pie.	7-10 meses
	Soporte sin puntos de apoyo	9-11 meses
	Esta solo.	10-12 meses
	Equilibrio en un pie 3-5 s.	3-5 años
	Soporta el cuerpo en posiciones básicas invertidas de tres puntos.	4-6 años

Fuente: (Winnick & Porretta, 2016)

Factores que influyen en el equilibrio

Visión

La visión juega un papel importante en el equilibrio con los niños pequeños. Cratty y Martin (1969) citado por Spodek & Saracho (2013) encontraron que los niños y las niñas menores de 6 años no podían mantener el equilibrio en un pie con los ojos cerrados. Sin embargo, a la edad de 7 años, pudieron mantener el equilibrio con sus dos ojos cerrados y la capacidad de equilibrio continuó mejorando con la edad. El uso

de los ojos permite al niño concentrarse en un punto de referencia para mantener el equilibrio. Los ojos también permiten al niño pequeño monitorear visualmente el cuerpo durante una tarea de equilibrio dinámico o estático.

Hay otros factores que influyen en el equilibrio para Singh (2014) su complejidad permite muchas confusiones, son variables que afectan la capacidad de una persona para mantenerse erguida. La fatiga (médica), que causa una disfunción del sistema nervioso central, puede resultar indirectamente en la incapacidad de permanecer erguido. Esto se ve repetidamente en poblaciones clínicas (por ejemplo, enfermedad de Parkinson, esclerosis múltiple). Otra preocupación importante con respecto al efecto de la fatiga en el equilibrio es en la población atlética. Las pruebas de equilibrio se han convertido en una medida estándar para ayudar a diagnosticar las conmociones cerebrales en los atletas, pero el hecho de que los atletas puedan estar extremadamente fatigados ha dificultado a los clínicos determinar con precisión cuánto tiempo necesitan descansar los atletas antes de que desaparezca la fatiga, y pueden medir equilibrio para determinar si el atleta está conmocionado. Esto puede tener efectos devastadores cuando se mira en la universidad y en juegos profesionales en los que el atleta depende de una comunidad.

Otros factores que influyen en el equilibrio: se ha demostrado que varias variables adicionales afectan el equilibrio y la evaluación del equilibrio. Se ha demostrado que la edad, el género y la altura afectan la capacidad de equilibrio de una persona. Normalmente, los adultos mayores tienen más influencia corporal con todas las condiciones de prueba. Las pruebas han demostrado que los adultos mayores demuestran un alcance funcional más corto y una mayor longitud de la trayectoria de balanceo del cuerpo. La altura también es otra variable que se ha demostrado que afecta el balanceo del cuerpo. Típicamente, a medida que aumenta la altura, el alcance funcional disminuye.

Pruebas para medir el equilibrio

Hay una variedad de pruebas para medir el equilibrio se consideran las más importantes:

Test de equilibrio estático

Flamingo Balance Test

La prueba de equilibrio de Flamingo es una prueba de equilibrio corporal total y forma parte de la batería de pruebas Burofit. Esta prueba de equilibrio de una sola pierna evalúa la fuerza de la pierna, la pelvis y el músculo del tronco, así como el equilibrio dinámico (Singh, 2014).

Tabla 3: Flamingo Balance Test

Propósito:	evaluar la capacidad para equilibrar con éxito en una sola pierna.
Equipo requerido:	cronómetro, viga metálica de 50 cm de largo, 5 cm de altura y 3 cm de ancho (la viga está estabilizada por dos soportes en cada extremo y debe tener una superficie antideslizante)
Procedimiento:	La persona se para sobre la viga sin zapatos. Mantiene el equilibrio sosteniendo la mano del instructor. Mientras se balancea en la pierna preferida, la pierna libre se flexiona hacia la rodilla y el pie de esta pierna se mantiene cerca de las nalgas. Arranca el reloj como el instructor deja ir. Se detiene el cronómetro cada vez que la persona pierda el equilibrio (ya sea cayendo de la viga o soltando el pie que se sostiene). Comienza de nuevo, cronometrando nuevamente hasta que pierden el equilibrio. Se cuenta el

	número de caídas en 60 segundos de balanceo. Si hay más de 15 caídas en los primeros 30 segundos, se termina la prueba y se da una puntuación de cero.
Puntuación:	Se registra el número total de caídas o pérdida de saldo en 60 segundos. Las tablas de puntuación están disponibles en el manual Euro Fit.

Fuente: Singh (2014)

Stork Balance Stand Test

La prueba de equilibrio de la cigüeña requiere que la persona se apoye en una pierna.

Tabla 4: Stork Balance Stand Test

Equipo requerido: Propósito:	evaluar la capacidad de equilibrio.
	superficie plana, antideslizante, cronómetro, papel y lápiz.
Procedimiento	Quitar los zapatos y colocar las manos en el caderas, luego coloque el pie que no está apoyado contra la rodilla interna de la pierna de apoyo. Al sujeto se le da un minuto para practicar el equilibrio. El sujeto levanta el talón para equilibrarse sobre la bola del pie. El cronómetro se inicia cuando el talón se levanta del suelo.
Evaluación	El cronómetro se detiene si ocurre alguno de los siguientes: La (s) mano (s) salen de las caderas. El pie de apoyo gira o se mueve (salta)

	en cualquier dirección. El pie que no soporta pierde contacto con la rodilla. El talón del pie de apoyo toca el suelo.
--	--

Fuente: Singh (2014)

Juegos lúdicos para el desarrollo del equilibrio

Actividad 1: El castillito	
• Organización	
✓ Distribución	Parejas.
✓ Colocación	Dispersos.
• Descripción	• Cada uno se ubica uno en frente del otro, se sostienen con ambas manos en los hombros de su compañero y suben de manera lateral la pierna derecha.
Actividad 2: El escultor	
• Organización	
✓ Distribución	✓ Parejas
✓ Colocación	✓ Dispersos
• Descripción.	• El estudiante se convierte en escultor y moldea a su compañero que hace de figura, esforzándolo a experimentar diferentes posiciones corporales-
Actividad 3: Derecha o izquierda	
• Organización	
✓ Distribución	✓ Parejas
✓ Colocación	✓ Dispersos
• Descripción.	• Los estudiantes en pareja se mueven por el área cogidos de las manos. Al momento que el docente diga ¡derecha!, todos los estudiantes se pararan y deberán mantenerse en equilibrio sobre la pierna derecha hasta que el docente aplauda o de una palmada, continuaran con la marcha hasta repetir la acción.

Fuente: De León, Rodríguez, & Rodríguez (2007).

Juegos de equilibrio dinámico

Tabla 5: Juegos de equilibrio dinámico

1. Cómo se mueven los animales. Se trata de realizar desplazamientos sobre manos y pies, apoyados en el suelo a “cuatro patas”, con diferentes combinaciones: Adelantar primero las manos, simultáneamente, una detrás de la otra, y luego los pies. Durante el ejercicio imitaran a varios animales.
<ul style="list-style-type: none">• La Araña.
<ul style="list-style-type: none">• El conejo.
<ul style="list-style-type: none">• El topo
Desplazarse como una ARAÑA:
Apoyando sólo manos y pies. El estudiante ira adelantando los movimientos según este orden:
– mano izquierda;
– pie derecho;
– mano derecha, y
– pie izquierdo
Desplazarse como un CONEJO:
Apoyando sólo manos y pies. Avanzar, poniendo las palmas de las manos delante y saltando con los pies juntos, para caer con las puntas de los pies y las rodillas flexionadas.
Desplazarse como un TOPO:
De rodillas, desplazarse andando sobre las rodillas y los antebrazos. Mover primero un antebrazo y la rodilla opuesta.
Andar de Puntillas
Es un Juego Individual.
Reside en llevar el peso del cuerpo sobre las puntillas de los pies sin levantar los dedos de los pies.

Fuente: De León, Rodríguez, & Rodríguez (2007).

1.2. Objetivos

Objetivo general

Determinar los beneficios de las actividades lúdicas en el desarrollo del equilibrio de los estudiantes de cuarto grado de la Escuela de Educación Básica General Córdoba.

Objetivos específicos

Diagnosticar el tipo de actividades lúdicas aplicables al desarrollo del equilibrio.

Analizar el nivel de equilibrio de los estudiantes.

Evaluar la relación entre actividades lúdicas y el desarrollo del equilibrio con la aplicación de los instrumentos del estudio de campo.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1. Materiales

Lugar.

Provincia:

Tungurahua.

Cantón:

Ambato.

Institución:

Escuela de Educación Básica General Córdova

Población y muestra

La población de estudio son los 33 estudiantes y 10 docentes de la Escuela de Educación Básica General Córdova.

Muestra

La muestra se presenta en la siguiente tabla:

Tabla 6: Muestra

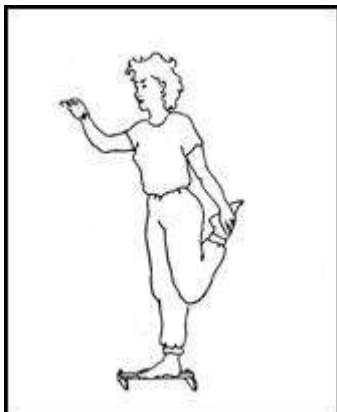
Población	Número	%
Estudiantes	33	77%
Docentes	10	23%
Total	43	100%

La muestra coincide con la población por ser muy pequeña por lo cual no se aplicó fórmula.

Instrumentos de evaluación

Para medir el equilibrio se seleccionaron dos test descritos a continuación:

Test de equilibrio estático - prueba de equilibrio flamenco (eurofit)



El estudiante se sitúa en posición erguida, con un pie en el suelo y el otro apoyado sobre una tabla de 3 cm. de ancho.

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

El test tiene como reglas la contabilización del número de intentos que he requerido el estudiante para conseguir el equilibrio durante 1 minuto. Si el estudiante cae más de quince veces en los primeros 30 segundos se acaba la prueba. Se efectuarán diferentes ensayos previos antes de cronometrar al sujeto o la prueba definitiva.

Tabla 7: Tabla de valoración

Intentos	Puntuación	Valoración
1	10	Excelente
2	8	Bueno
3	6	Regular
4 - 14	4	Deficiente
15	0	Malo

Fuente: Gutiérrez, Gutiérrez, & Hernández (2010).

Fuente: Gutiérrez, Gutiérrez, & Hernández (2010).

Prueba de equilibrio dinámico. La prueba consiste en pasar caminando lo más rápido posible y sin caerse de un lado a otro de la barra. Las condiciones de ejecución: “Descalzo con las manos en la cintura y si puede ser de cara a la pared”. Se mide el número de intentos (pasadas del banco) que realiza en 30 segundos.

Tabla 8. Tabla de valoración

Intentos	Puntuación	Valoración
1	10	Excelente
2	8	Bueno
3	6	Regular
4 - 14	4	Deficiente
15	0	Malo

Fuente: Gutiérrez, Gutiérrez, & Hernández (2010).

2.2. Métodos

Enfoque

El enfoque del estudio es cuali -cuantitativo porque analiza las causas y consecuencias de la problemática, a través del análisis e interpretación de resultados, con la presentación de datos estadísticos obtenidos de las frecuencias y porcentajes de los test aplicados acerca del equilibrio y las encuestas a docentes acerca de las actividades lúdicas.

Modalidad

Investigación bibliográfica

La investigación bibliográfica se fundamenta en la descripción y análisis de conceptos, teorías, clasificaciones y características relevantes de las actividades lúdicas y el equilibrio con información obtenida de libros, revistas, manuales, tesis y otras publicaciones que han profundizado sobre las variables y han considerado su importancia a través de la construcción de información teórica científica.

Investigación de campo

El estudio de campo permitió la recolección de la información, se realizó en el mismo lugar de la problemática, con la participación activa de los estudiantes, a través de la aplicación de las actividades lúdicas y de los tests seleccionados.

Nivel o tipo de investigación

Investigación descriptiva

El estudio es descriptivo porque detalla la situación actual de la aplicación de las actividades lúdicas para posteriormente establecer los beneficios que generan cuando se utiliza específicamente en el desarrollo del equilibrio para empezar se fundamento en la relación causa efecto y posteriormente permitió la descripción de resultados obtenidos con la aplicación de los instrumentos de recolección de información.

Métodos

Método analítico

El método utilizado es el analítico porque el investigador analiza la relación entre las variables de manera crítica y descriptiva con la consideración inicial de comprender los beneficios de las actividades lúdicas en el desarrollo del equilibrio profundizando sobre las alternativas que brinda, las características que tiene, pero fundamentado en la capacidad para discernir y hacer una comparación y relación entre la información obtenida.

Técnicas

Encuesta

Se utilizará una encuesta aplicada a los docentes para conocer los beneficios de las actividades lúdicas y cuáles aplican con regularidad para la mejora del equilibrio, basada en preguntas cerradas que brindan información basada en la experiencia del docente en el área de educación física.

Observación

La observación evalúa los logros del estudiante con la aplicación de las actividades lúdicas, que determine como se ha fortalecido su nivel de equilibrio, el investigador

observa a los estudiantes mientras desarrollan las actividades planificadas a largo del estudio en el cual se desarrollan cuatro sesiones con el apoyo de los docentes de educación física.

Instrumentos

Ficha de observación

En la ficha se registra la información que se obtiene, construida con ítems e indicadores que el. Investigador aplicara mientras observa a los estudiantes que realizan la actividad.

Cuestionario de encuesta

El instrumento utilizado será el cuestionario de encuesta basado en preguntas cerradas obtenido de la construcción de las dimensiones y categorías de las variables a investigarse, con ítems con una escala que permite su medición, con opciones de respuestas que el docente podrá seleccionar según su experiencia.

Procesamiento y análisis de datos

Para el procesamiento de los datos se realizó lo siguiente:

- Se selecciono los test en base una revisión de una variedad de opciones.
- Se desarrollo el cuestionario de encuesta para los docentes.
- Para conocer la influencia de las actividades lúdicas se desarrollo sesiones de trabajo durante los días miércoles y viernes durante seis semanas desde el 15 de mayo hasta el 15 de junio.
- Para analizar las variables se aplicó un test antes de empezar con las sesiones que se denomina pretest y al finalizar se volvieron aplicar denominándolos a está fase como postest.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. Análisis y discusión de los resultados

1. ¿Considera usted que las actividades lúdicas favorecen al desarrollo de la autoconfianza y la personalidad de los estudiantes?

Tabla 9: Desarrollo de la autoconfianza y la personalidad

	Frecuencia	%
Siempre	5	50%
A veces	4	40%
Nunca	1	10%
Total	10	100%

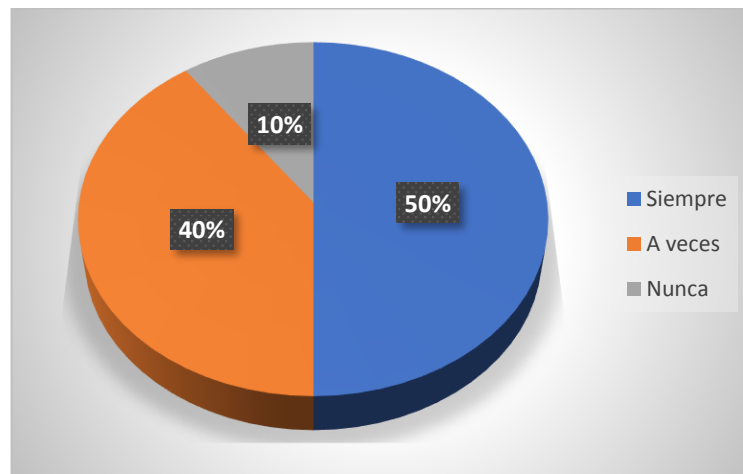


Gráfico 1: Desarrollo de la autoconfianza y la personalidad

Análisis e interpretación

Del 100% de docentes encuestados, el 50% respondió que las actividades lúdicas siempre favorecen al desarrollo de la autoconfianza y la personalidad de los estudiantes, el 40% consideró a veces y el 10% contestó nunca. Los datos muestran en criterio de los docentes los beneficios que tienen las actividades lúdicas en el desarrollo

integral de los estudiantes, su aplicación fortalece las habilidades motrices que tienen deficiencias en la población de estudio.

2. ¿Con frecuencia usted aplica juegos de destreza para fortalecer el equilibrio de los estudiantes en la asignatura de educación física?

Tabla 10: Juegos de destreza

	Frecuencia	%
Siempre	3	30%
A veces	4	40%
Nunca	3	30%
Total	10	100%

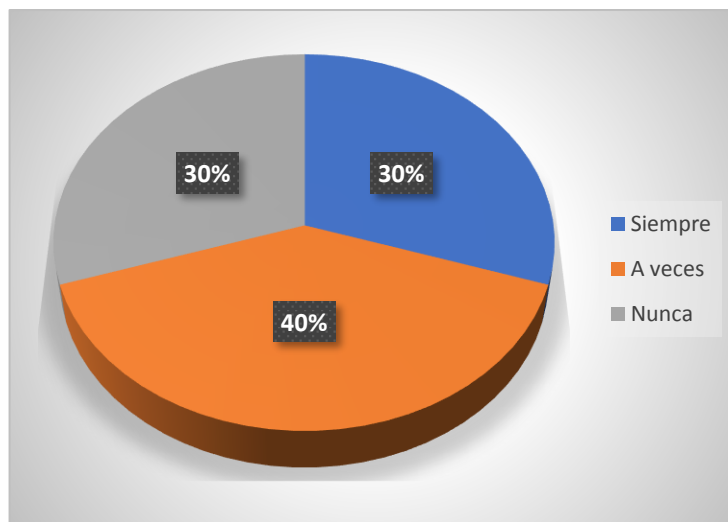


Gráfico 2: Juegos de destreza

Análisis e interpretación

Del 100% de docentes encuestados, el 40% respondió que a veces aplican juegos de destreza para fortalecer el equilibrio de los estudiantes en la asignatura de educación física, el 30% consideró siempre y el 30% contestó nunca. Los datos muestran que no se aplican con frecuencia los juegos de destreza en base a la clasificación de las actividades lúdicas, porque se prefieren ejercicios o juegos determinados en el currículo para la práctica de algún deporte en específico.

3. ¿Considera usted que los ejercicios lúdicos ayudan a la prevención de trastornos del equilibrio?

Tabla 11: Prevención de trastornos del equilibrio

	Frecuencia	%
Siempre	7	70%
A veces	3	30%
Nunca	0	0%
Total	10	100%

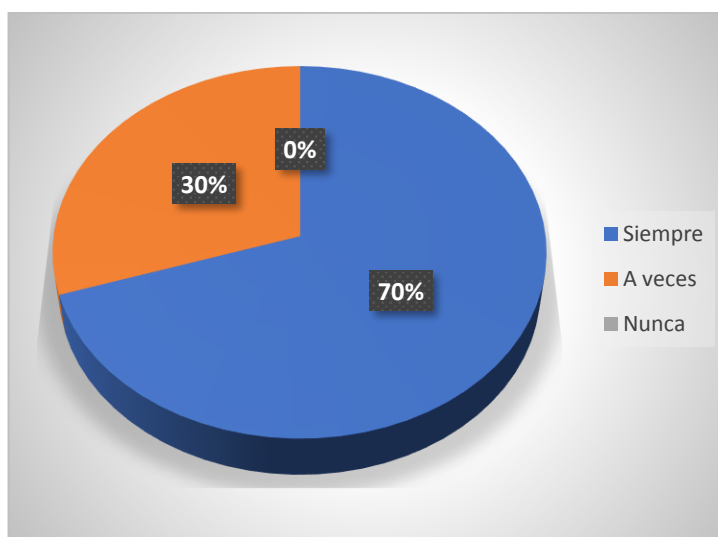


Gráfico 3: Prevención de trastornos del equilibrio

Análisis e interpretación

Del 100% de docentes encuestados, el 70% respondió que siempre los ejercicios lúdicos ayudan a la prevención de trastornos del equilibrio y el 30% consideró a veces. Las actividades lúdicas se puede utilizar para prevenir trastornos que se puede presentar en el equilibrio de los estudiantes, sobre todo porque al momento de efectuar la evaluación necesitaron de varios intentos, que muestra que no se fortalecido adecuadamente esta habilidad motora, que como consecuencia puede causar algún tipo de trastorno en la población analizada.

4. ¿Considera usted que los estudiantes con problemas de equilibrio tienen dificultades para concentrarse y prestar atención en clases?

Tabla 12: Problemas de equilibrio

	Frecuencia	%
Siempre	6	60%
A veces	4	40%
Nunca	0	0%
Total	10	100%

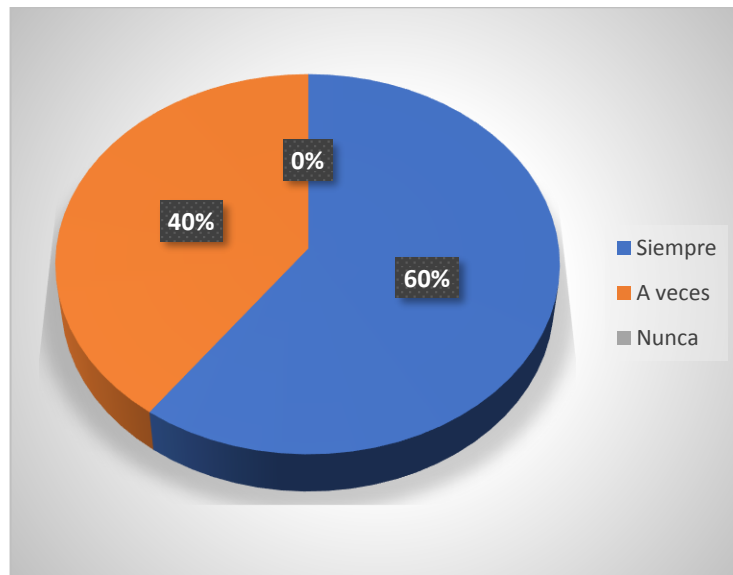


Gráfico 4: Problemas de equilibrio

Análisis e interpretación

Del 100% de docentes encuestados, el 60% respondió que los estudiantes con problemas de equilibrio siempre tienen dificultades para concentrarse y prestar atención en clases y el 40% consideró a veces. La teoría menciona que el equilibrio también ayuda a la concentración, los estudiantes con problemas pueden presentar problemas en este aspecto en consideración de los docentes que trabajan en las diferentes actividades planteadas en el currículo y tienen conocimiento sobre la atención de sus estudiantes, el equilibrio es fundamental no solo en el ámbito físico sino también intelectual y psicológico.

5. ¿Los estudiantes que han tenido la posibilidad de participar en juegos lúdicos de equilibrio se concentran rápida y adecuadamente en el aula de clases?

Tabla 13: Concentración por los juegos lúdicos

	Frecuencia	%
Siempre	8	80%
A veces	1	10%
Nunca	1	10%
Total	10	100%

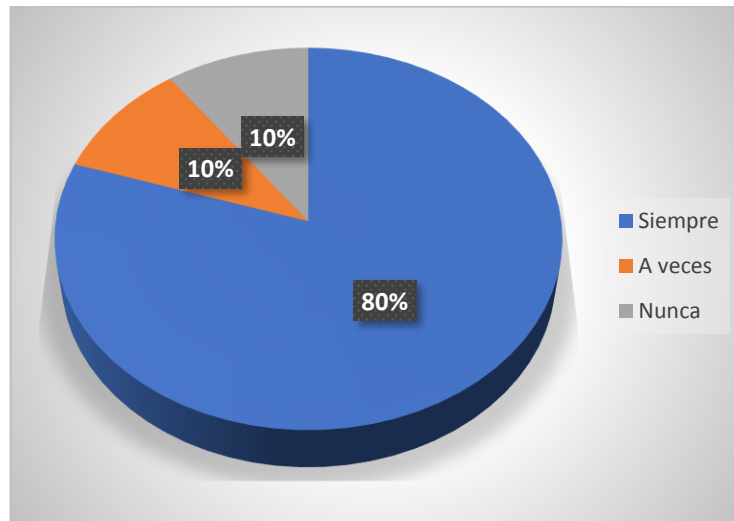


Gráfico 5: Concentración por los juegos lúdicos

Análisis e interpretación

Del 100% de docentes encuestados, el 80% respondió que los estudiantes que han tenido la posibilidad de participar en juegos lúdicos de equilibrio siempre se concentran rápida y adecuadamente en el aula de clases, el 10% consideró a veces y el 10% contestó nunca. La implementación de juegos lúdicos enfocados al equilibrio ayuda al desarrollo de los estudiantes, sobre todo favorecen a la concentración porque al momento de efectuar los ejercicios en primer lugar necesitan atender al docente para comprender las indicaciones y observar a sus compañeros si están aplicando de manera adecuada las actividades lúdicas desarrolladas.

6. ¿Los estudiantes al realizar los diferentes ejercicios de equilibrio requieren de varios intentos para hacerlos correctamente?

Tabla 14: Diferentes ejercicios de equilibrio

	Frecuencia	%
Siempre	3	30%
A veces	5	50%
Nunca	2	20%
Total	10	100%

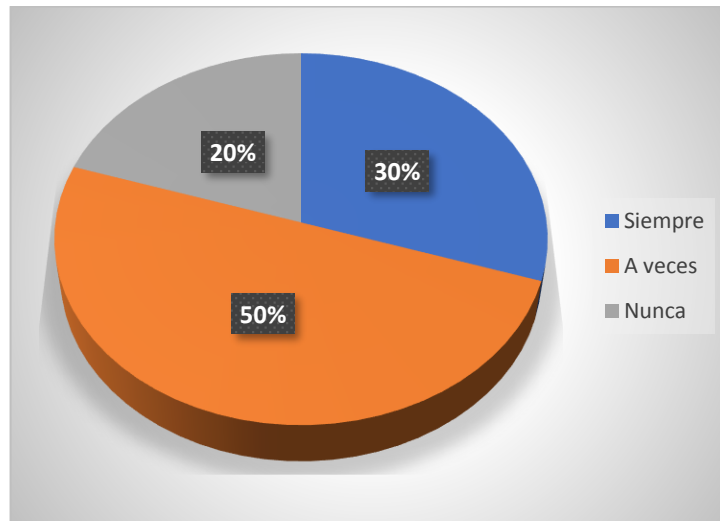


Gráfico 6: Diferentes ejercicios de equilibrio

Análisis e interpretación

Del 100% de docentes encuestados, el 50% respondió que los estudiantes al realizar los diferentes ejercicios de equilibrio a veces requieren de varios intentos para hacerlos correctamente, el 30% consideró siempre y el 20% contestó nunca.

Los docentes consideran que los estudiantes necesitaron de varios intentos para realizar los ejercicios de equilibrio, que se respalda con los datos obtenidos con la aplicación de los test antes del desarrollo de las actividades lúdicas, que muestra problemas en el desarrollo del equilibrio.

7. ¿Considera usted que el equilibrio estático del estudiante tiene algunas deficiencias cuando realiza ejercicios y juegos motores?

Tabla 15: Equilibrio estático

	Frecuencia	%
Siempre	4	40%
A veces	5	50%
Nunca	1	10%
Total	10	100%

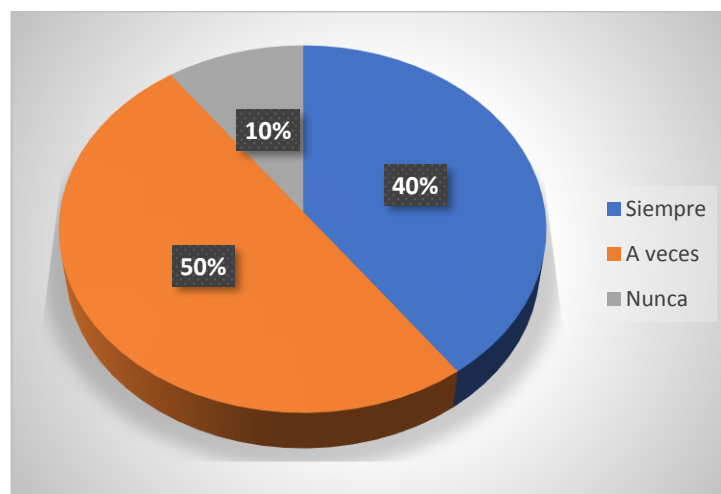


Gráfico 7: Equilibrio estático

Análisis e interpretación

Del 100% de docentes encuestados, el 50% respondió que el equilibrio estático de los estudiantes a veces tiene algunas deficiencias cuando realiza ejercicios y juegos motores, el 40% consideró siempre y el 10% contestó nunca. Los docentes consideran problemas en el equilibrio estático porque no mantienen una posición por mucho tiempo u otros problemas derivados de la falta de práctica del equilibrio con ejercicios básicos con énfasis en lo lúdico.

8. ¿El equilibrio dinámico de los estudiantes mientras desarrolla algún ejercicio en movimiento es deficiente?

Tabla 16: Equilibrio dinámico

	Frecuencia	%
Siempre	3	30%
A veces	5	50%
Nunca	2	20%
Total	10	100%

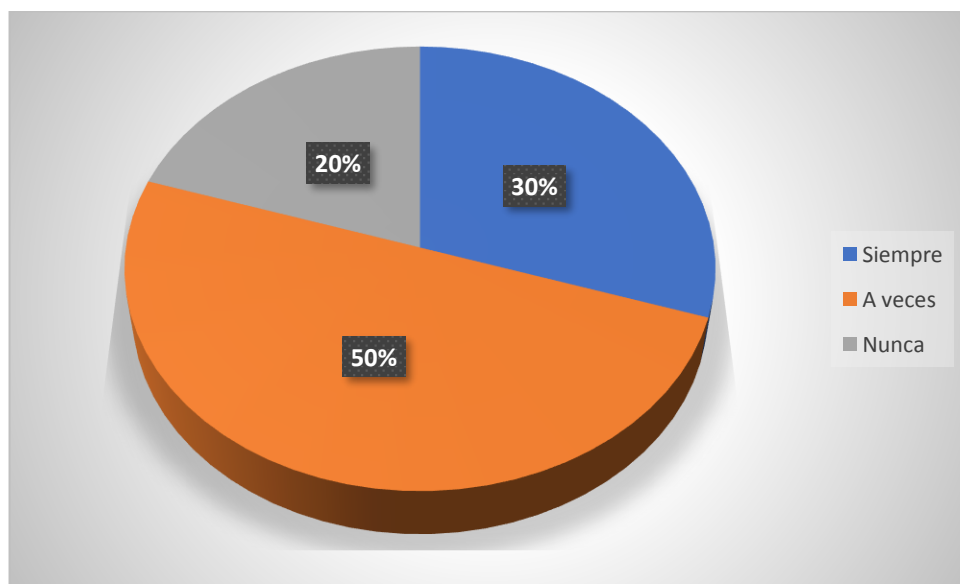


Gráfico 8: Equilibrio dinámico

Análisis e interpretación

Del 100% de docentes encuestados, el 50% respondió que el equilibrio dinámico de los estudiantes mientras desarrolla algún ejercicio en movimiento a veces es deficiente, el 30% consideró siempre y el 20% contestó nunca. También el equilibrio presenta dificultades, porque no contemplan la combinación de movimientos con los ejercicios, que determina que no se hna. desarrollado adecuadamente actividades dirigidas a fortalecer ambos tipos de equilibrio.

9. ¿Los estudiantes se sienten motivados e interesados por la cultura física cuando se aplican juegos de equilibrio?

Tabla 17: Interés por la cultura física

	Frecuencia	%
Siempre	8	80%
A veces	2	20%
Nunca	0	0%
Total	10	100%

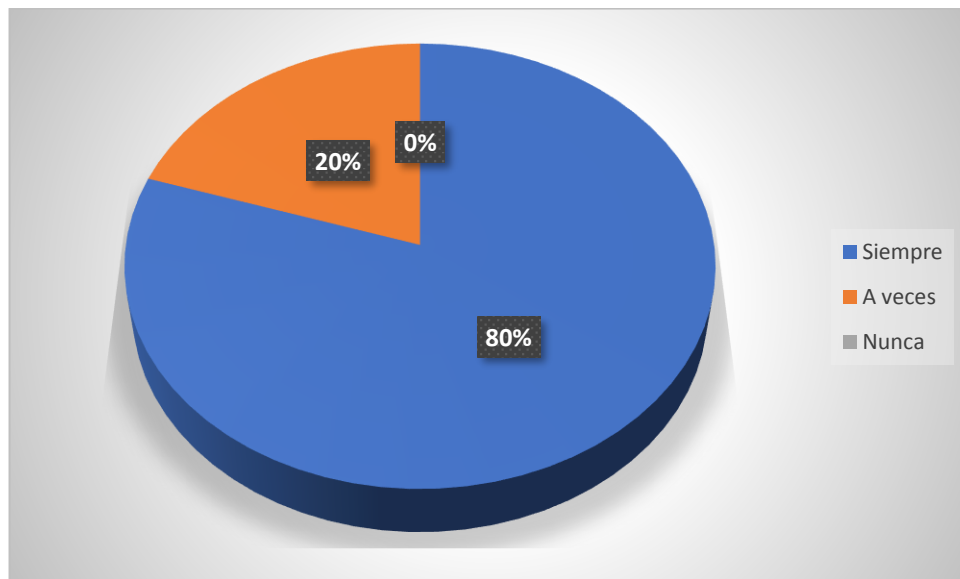


Gráfico 9: Interés por la cultura física

Análisis e interpretación

Del 100% de docentes encuestados, el 80% respondió que los estudiantes siempre se sienten motivados e interesados por la cultura física cuando se aplican juegos de equilibrio, el 20% considero a veces. Los juegos crean motivación e interés por la educación física en los estudiantes, porque se constituyen en algo entretenido altamente motivante para los estudiantes que consideran interesante su aplicación, porque desarrolla habilidades específicas y fortalece su equilibrio.

10. ¿Considera usted que al utilizar actividades lúdicas el estudiante desarrolla su capacidad y motivación para participar activamente en la clase de educación física?

Tabla 18: Capacidad y motivación

	Frecuencia	%
Siempre	9	90%
A veces	1	10%
Nunca	0	0%
Total	10	100%

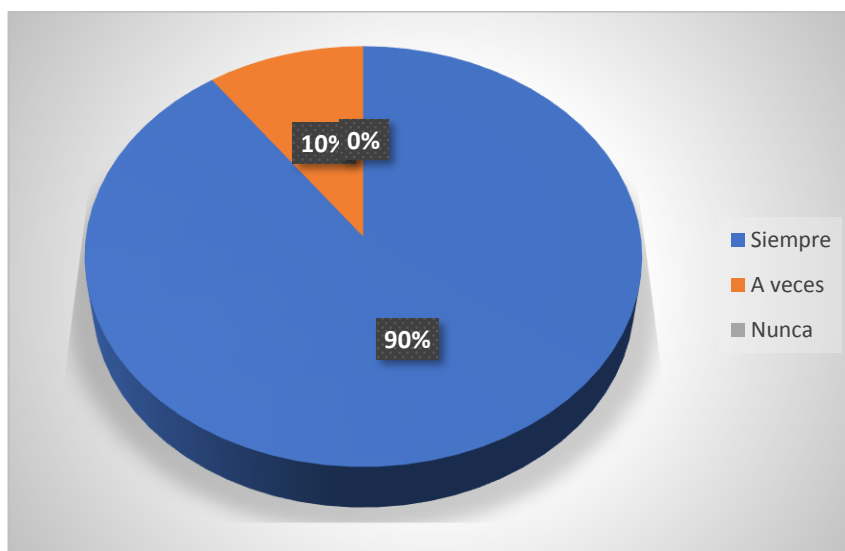


Gráfico 10: Capacidad y motivación

Análisis e interpretación

Del 100% de docentes encuestados, el 90% respondió que al utilizar actividades lúdicas los estudiantes siempre desarrollan su capacidad y motivación para participar activamente en la clase de educación física, el 10% consideró que a veces. Los datos del estudio muestran los beneficios de las actividades lúdicas, pero que no contemplan de manera específica en el currículo de Educación física, aunque hay una base para la implementación de juegos, no se menciona específicos para el desarrollo del equilibrio.

Análisis del test de equilibrio

Equilibrio estático

Tabla 19: Equilibrio estático

	Pretest		Postest	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Excelente	3	9%	5	15%
Bueno	5	15%	10	30%
Regular	10	30%	13	40%
Deficiente	12	37%	4	12%
Malo	3	9%	1	3%
Total	33	100%	33	100%

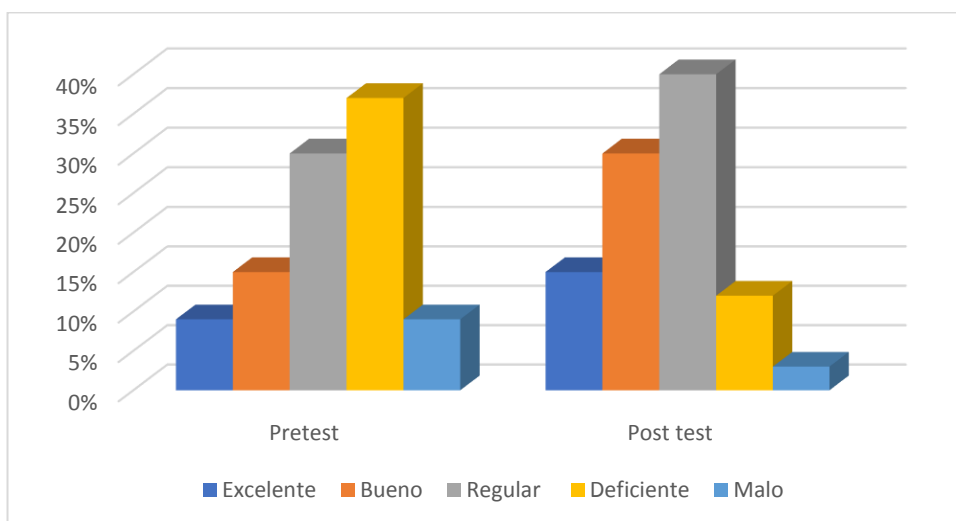


Gráfico 11: Equilibrio estático

Análisis e interpretación

El equilibrio estático según los valores del pretest muestra que el 37% se ubica en deficiente, el 30% en regular, el 15% en bueno, el 9% en malo y el otro 9% en excelente, que muestra que requirieron de varios intentos para cumplir con la actividad evaluada. Con el desarrollo de los juegos seleccionados en las sesiones de trabajo se muestra mejores valores, un 40% se ubica en regular, el 30% en bueno, el 15% en excelente, el 12% en deficiente y el 3% en malo. Los juegos seleccionados ayudaron al desarrollo del equilibrio.

Equilibrio dinámico

Tabla 20: Equilibrio dinámico

	Pretest		Post test	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Excelente	2	6%	4	12%
Bueno	4	12%	9	27%
Regular	8	24%	13	40%
Deficiente	14	43%	5	15%
Malo	5	15%	2	6%
Total	33	100%	33	100%

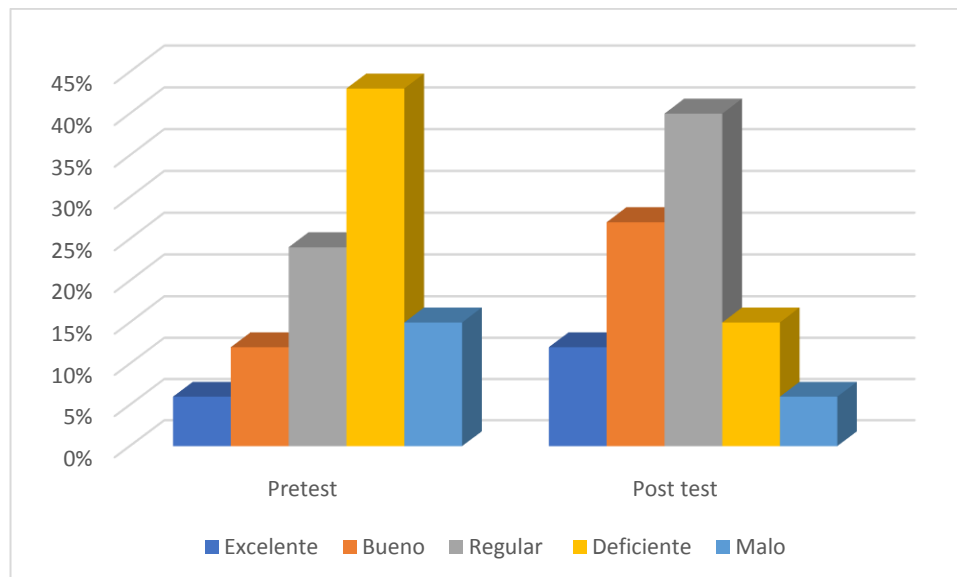


Gráfico 12: Equilibrio dinámico

Análisis e interpretación

El equilibrio dinámico de los estudiantes antes del desarrollo de las actividades lúdica se ubica en un nivel deficiente, puesto que requirieron varios intentos para cumplir con la actividad del test, por ende, un 43% se ubica en deficiente, un 24% en regular, el 15% en malo, solo un 12% en bueno y un 6% en excelente. Con el desarrollo de los juegos de equilibrio seleccionado en las sesiones de trabajo, obtienen mejores resultados ubicándose el 40% en regular, el 27% en bueno, solo un 15% en deficiente, un 12% en excelente y un 6% en malo. Los datos muestran los beneficios de los juegos en el desarrollo del equilibrio dinámico.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones

- Los docentes desarrollan de manera irregular las actividades lúdicas con los estudiantes, como: juegos de destrezas y equilibrio, los ejercicios para la mejora del equilibrio es limitado, la observación determinó que no se efectuaban, que la clase se realizaba básicamente con actividades de calentamiento, indicaciones de algún ejercicio y finalmente la práctica del mismo, durante los cinco días que se observaron las clases de educación física sólo un día se practico juegos lúdicos y dinámicas, con el uso del balón de fútbol y lanzamiento de balón.
- El equilibrio dinámico cuando se aplico el test seleccionado se ubicó en deficiente en la mayor parte de estudiantes porque dominaron la actividad al después de varios intentos, también se observó que los ejercicios que se enseñan en clases no se dirigen al desarrollo del equilibrio en el mismo currículo de educación física no se especifica objetivos para fortalecer esta habilidad en los estudiantes. El equilibrio estático se ubica en deficiente que muestra problemas para efectuar los ejercicios que se definieron requirieron de varias oportunidades para su realización.
- Se observó una relación entre las actividades lúdicas y el desarrollo del equilibrio mientras que al inicio los estudiantes no desarrollan de manera adecuada sus habilidades, con la aplicación de los juegos dirigidos al desarrollo del equilibrio dinámico y estático los test arrojan resultados positivos, es decir, mejoran para ubicarse en un nivel regular y bueno, que muestra los beneficios de lo lúdico en la asignatura de educación física

4.2. Recomendaciones

- Fomentar en los docentes, iniciativas para la aplicación de las actividades lúdicas a través de sesiones de dos o tres veces por semana que se combinen con la enseñanza de los contenidos de los juegos deportivos individuales y grupales que están aprendiendo en el aula de clases.
- Proponer la aplicación frecuente de ejercicios y juegos de destreza y dinámicas basadas en el desarrollo del equilibrio donde se utilicen elementos básicos como pelotas, cuerdas, sillas y otros elementos que nos les presione sino los incentive a participar activamente con sus compañeros en actividades lúdicas basadas en la búsqueda de su desarrollo integral.
- Aplicar sesiones de actividades lúdicas y talleres frecuentes para trabajar con los estudiantes en el desarrollo integral de sus habilidades motrices con mayor énfasis en el equilibrio que se requiere no sólo en a nivel motor sino intelectual y cognitivo, para evidenciar los resultados obtenidos en publicaciones de revistas con artículos científicos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ahmad, H. (2018). *Physical Education Base & Basics: Part-2*. Notion Press.
- Ayala, C. M., Cruz, J. M., & Salvatierra, A. (2019). Playful activities in the learning of geometric notions in children of initial, Callao. *Journal of Global Education Sciences*, 1(1). Obtenido de <http://journals.cincader.org/index.php/gesj/article/view/72/75>
- Brock, A. (2011). *Brincar: aprendizagem para a vida*. Porto Alegre:: Penso.
- Cleland, F., Mueller, S. S., & Gallahue, D. (2017). *Developmental Physical Education for All Children: Theory Into Practice*. Human Kinetic.
- Cruz, A., & Acosta, N. (2014). Brincar aprendendo ou aprender brincando? A importância do lúdico para crianças com deficiência intelectual. *Revista Pós-Graduação: Desafios Contemporâneos, Cachoeirinha*, 1(1), 34-49.
- De León, A., Rodríguez, V., & Rodríguez, O. M. (2007). Actividades motrices para potenciar el desarrollo del equilibrio estático en niños de seis años. *Efdeportes.com/ Revista Digital*, 12(111). Obtenido de <https://ns.efdeportes.com/efd111/actividades-motrices-para-potenciar-el-desarrollo-del-equilibrio-estatico.htm>
- De León, A., Rodríguez, V., & Rodríguez, O. M. (2007). Actividades motrices para potenciar el desarrollo del equilibrio estático en niños de seis años. *Revista Digital Efdeportes*, 12(111). Obtenido de <https://ns.efdeportes.com/efd111/actividades-motrices-para-potenciar-el-desarrollo-del-equilibrio-estatico.htm>
- Doherty, J. .. (2011). A brincadeira para as crianças com necessidade educacionais especiais. En Brock, *Brincar: aprendizagem para a vida*. (págs. 252-280). Porto Alegre: Penso.
- Gaetano, R., Domenico, T., & Gaetano, A. (2015). Physical Activity and Its Relation to Body and Ludic Expression in Childhood. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6(3). Obtenido de <https://www.mcser.org/journal/index.php/mjss/article/view/6500>

- Gomes, M., & Oliver, F. ..-1. (2010). A prática da terapia ocupacional junto à população infantil: revisão bibliográfica do período de 1999 a 2009. *Revista de Terapia Ocupacional*, 21(2).
- Horvat, M., Croce, R., Pesce, C., & Eason, A. (2019). *Developmental and Adapted Physical Education: Making Ability Count*. Routledge.
- Junyent, M., & Montilla, M. (1997). *1023 ejercicios y juegos de equilibrio y acrobacias gimnásticas*. Barcelona: Paidotribo.
- Manfroi, M., Ferreira, J., & Marinho, A. (2015). Por outra educação física escolar: natureza, cultura e experiências na Costa da Lagoa (SC). *Pensar a prática, Goiânia*, 18(3), 675-686.
- Maszczyk, A., Gołaś, A., Pietraszewski, P., Kowalczyk, M., & Ciężczyk, P. (2018). Neurofeedback for the enhancement of dynamic balance of judokas. *Biology of Sport*, 35(1). Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6135976/>
- Omeñaca, R., Puyuelo, E., & Ruiz, J. V. (2001). *Explorar, Jugar, Cooperar: Bases Teóricas y Unidades Didácticas para la Educación Física Escolar Abordadas Desde Las Actividades, Juegos y Métodos de Cooperación*. Editorial Paidotribo.
- Posso, P., Sepúlveda, M., Navarro, N., & Laguna, C. (2015). La lúdica como estrategia pedagógica para fortalecer la convivencia escolar. *Lúdica pedagógica*(21). Obtenido de <http://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/LP/article/view/3331/2894>
- Ramayo, D., Rivas, Y. L., & Martínez, S. M. (2014). Juegos didácticos para desarrollar el equilibrio en niños con discapacidad sensorial en la Educación Física Preescolar. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 19(192). Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd192/juegos-didacticos-para-el-equilibrio.htm>
- Revista Ludotecaweb. (2016). *1.1. ¿Qué es la actividad lúdica?* Obtenido de <https://ludotecaweb.wordpress.com/modulo-i-acercamiento-a-las-actividades-ludica/1-1-que-es-la-actividad-ludica/>
- Singh, R. (2014). *Test and Measurement in Physical Education*. Horizon Books (A Division of Ignited Minds Edutech P Ltd).
- Spodek, B., & Saracho, O. (2013). *Handbook of Research on the Education of Young Children*. Routledge.

- Van, G., & Broadheadh, P. (2016). Working Across Disciplines to Understand Playful Learning in Educational Settings. *Childhood Education*, 92(6).
- Winnick, J., & Porretta, D. L. (2016). *Adapted Physical Education and Sport*. Human Kinetics.

ANEXOS

ANEXO 1: CUESTIONARIO DE ENCUESTA A DOCENTES

Objetivo

Determinar los beneficios de las actividades lúdicas en el desarrollo del equilibrio de los estudiantes de cuarto grado de la Escuela de Educación Básica General Córdoba.

Instrucciones

- Sea objetivo y veraz.
- Marque con X la respuesta correcta

1. ¿Considera usted que las actividades lúdicas favorecen al desarrollo de la autoconfianza y la personalidad de los estudiantes?

Siempre A veces Nunca

2. ¿Con frecuencia usted aplica juegos de destreza para fortalecer el equilibrio de los estudiantes en la asignatura de educación física?

Siempre A veces Nunca

3. ¿Considera usted que ejercicios lúdicos ayudan a la prevención de trastornos del equilibrio?

Siempre A veces Nunca

4. ¿Considera usted que los estudiantes con problemas de equilibrio tienen dificultades para concentrarse y prestar atención en clases?

Siempre A veces Nunca

5. ¿Los estudiantes que han tenido la posibilidad de participar en juegos lúdicos de equilibrio se concentran rápida y adecuadamente en el aula de clases?

Siempre A veces Nunca

6. ¿Los niños al realizar los diferentes ejercicios de equilibrio requieren de varios intentos para hacerlos correctamente?

Siempre A veces Nunca

7. ¿Considera usted que el equilibrio estático del niño tiene algunas deficiencias cuando realiza ejercicios y juegos motores?

Siempre A veces Nunca

8. ¿El equilibrio dinámico de los estudiantes mientras desarrolla algún ejercicio en movimiento es deficiente?

Siempre A veces Nunca

9. ¿Los estudiantes se sienten motivado e interesado por la cultura física cuando se aplican juegos de equilibrio?

Siempre A veces Nunca

10. ¿Considera usted que al utilizar actividades lúdicas el estudiante desarrolla su capacidad y motivación para participar activamente en la clase de educación física?

Siempre A veces Nunca

ANEXO 2: FICHA DE OBSERVACIÓN

Ítems	Siempre	A veces	Nunca	
1. ¿El niño participa en actividades lúdicas como método de la asignatura de Educación física?				
2. ¿El niño participa en juegos o ejercicios para el desarrollo del equilibrio?				
3. ¿El niño logra realizar el ejercicio de equilibrio en un solo intento?				
4. ¿El niño requiere de varios intentos para realizar el ejercicio de equilibrio?				
5. ¿El niño se mantiene en equilibrio estático durante 20 segundos sin abrir los ojos?				
6. ¿El niño realiza la marcha controlada en perfecto control dinámico?				

**ANEXO 3: FOTOGRAFÍAS DE ACTIVIDADES LÚDICAS
DESARROLLADAS**





